O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Wygaś stany zapalne i uniknij raka

Co jeść przy niedoczynności tarczycy?

Aromaterapia spowalnia alzheimera i parkinsona!

Jelito drażliwe – jak powstrzymać chorobę?

Pozbądź się bólu głowy



Numer 2 | luty 2024
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

8 sposobów na toczeń

Jak sobie radzić z...
- nietolerancją histaminy
- chorobami przyzębia

eprasa.pl f0195fa272



Ciepły okład z mocnym działaniem

Płyn ziołowy do okładów firmy Medi Flowery to kompozycja oleju arganowego, oleju z pestek granatu z ekstraktami z rozmarynu, tymianku, lawendy, melisy, mięty pieprzowej, pokrzywy i olejku lawendowego.

W formie kompresu działa doskonale:

Na wątrobę - wspomaga jej funkcjonowanie, poprawia metabolizm, działa oczyszczająco, usprawnia trawienie.

Na nerki - przyspiesza usuwanie złogów oraz szkodliwych produktów przemiany materii, odkwasza organizm.

Na oskrzela – rozrzedza zalegającą w nich wydzielinę i ułatwia jej odkrztuszanie, wspomaga oczyszczanie dróg oddechowych.

Na zatoki i katar – ułatwia i przyspiesza oczyszczanie zatok, udrażnia górne drogi oddechowe.

Na wszelkiego rodzaju **bóle stawowe i mięśniowe, nadwyrężenia i stłuczenia.**

Płyn ziołowy do okładów to uniwersalny sprzymierzeniec w walce z dolegliwościami.

Oczyść się, zrelaksuj i odetchnij z ulgą!

MEDI-FLOWERY

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

eprasa.pl f0195fa272



Dobre sklepy dla zdrowia

Naturalna Medycyna – ogólnopolska sieć sklepów
603 137 893 • sklep@naturalna-medycyna.com.pl • www.sklepnaturalnamedycyna.com.pl

Elbląg

Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska
82-300 Elbląg, Słoneczna 4
55 235 30 03 • izdebska.biuro@gmail.com

Grójec

Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas
05-600 Grójec, Mszczonowska 6
48 664 13 97

Jelcz Laskowice

Jarmark Natury Jolanta Nolas
55-220 Jelcz Laskowice, Bożka 1
794 256 804 • sklep@jarmarknatury.pl

Jelenia Góra

Naturalnie Izabella Katalińska
58-500 Jelenia Góra, Szkolna 12
75 642 23 52 • sklep@naturalnie24.com
www.naturalnie24.com

Kalisz

Kenay Sklep
62-800 Kalisz, Częstochowska 25
62 757 35 88 • sklep@kenay.com.pl
www.kenay.com.pl

Kielce

Sklep Zielarsko-Medyczny Zioła-Natura Alina Goleń
25-302 Kielce, Mała 2/9
666 044 036 • sklep@ziolanatura.kielce.pl
www.ziolanatura.kielce.pl

Nowa Sól

Zielone Delikatesy
67-100 Nowa Sól, Zielonogórska 8
573 220 330 • zielonedelikatesy@gmail.com
www.zielonedelikatesy.eu

Piaseczno

Sezam Sklep Zielarsko-Medyczny
05-500 Piaseczno, Czajewicza 1
506 767 474

Poznań

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
61-737 Poznań, 27 Grudnia 9
61 811 32 94 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Płock

Zielarnia Sklep Mariola Kras
09-402 Płock, Sienkiewicza 32
tel. 24 367 40 22
www.zielarniasklep.pl

Radom

Sklep Zielarsko-Medyczny Lawendowo
26-600 Radom, Malczewskiego 2
48 363 13 45 • chempharmms@wp.pl

Warszawa

Medicus Anna Falkiewicz
02-101 Warszawa, Grójecka 95
22 852 60 00 • medicus@data.pl
www.medicus.sklep.pl

SM Zdrowa Żywność
03-944 Warszawa, Plac Przymierza 4
791 124 252
smzdrowazywnosc@gmail.com
www.facebook.com/SMZdrowaZywnosc

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-528 Warszawa, Hoża 5/7
22 629 24 44 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
02-517 Warszawa, Rakowiecka 5
22 629 16 16 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Zbro-Trans Michał Zbrożek
02-790 Warszawa, Pawlaczyka 22
502 577 104• biuro@planetazdrowia.pl

Wyszków

Mandragora Sklep Zielarsko-Medyczny
07-200 Wyszków, Chopina 9/5U
796 990 202 • sklep@emandragora.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" oraz wydania specjalne.
Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy medycyny naturalnej do współpracy B2B:
22 257 84 99 (godz. 09:00-15:00) • prenumerata@avt.pl

eprasa.pl f0195fa272

https://oczymlekarze.pl/



O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą to portal, dla tych, którzy

- wątpią,
- szukają odpowiedzi,
- pragną rzetelnej, popartej badaniami naukowymi wiedzy

oraz dla wszystkich osób zainteresowanych zdrowym stylem życia oraz profilaktyką.

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

eprasa.pl f0195fa272

Migrena – znów w punkcie wyjścia?



W 1936 r. Alfred Goltman, lekarz z Tennessee, opisał w czasopiśmie medycznym *Allergy* przypadek 26-letniej dyplomowanej pielęgniarki, która odkąd pamiętała, doświadczała typowych ataków migreny – ból, zaczynający się nad prawym okiem, stopniowo promieniował do tyłu, aż pokrył całą głowę. Utrzymywał się 1-3 dni, a gdy osiągnął swój szczyt, wymiotowała. Jak sama zauważyła, jedzenie pszenicy wywoływało ataki. Testy Goltmana wykazały również, że kobieta jest wrażliwa na mleko, ser, owoce morza, niektóre orzechy, owoce i warzywa, pióra i kurz. Lekarz poczynił też jeszcze jedną osobliwą obserwację: pacjentka miała wgłębienie w lewym przednim obszarze czaszki. Okazało się, że kilka lat wcześniej została przyjęta na oddział neurochirurgii Memphis Baptist Hospital. Tam w czasie, kiedy odczuwała silny ból głowy, neurochirurg dr Raphael Eustace Semmes przeprowadził „eksplorację czaszkowo-mózgową" – przez mały okrągły otwór wykonany w jej czaszce. Gdy w znieczuleniu miejscowym otworzył oponę twardą – grubą błonę otaczającą mózg i rdzeń kręgowy – „pod zwiększonym ciśnieniem wypłynęła pewna ilość płynu". Semmes nie znalazł jednak żadnych dowodów na obecność guza.

Choć dziś wydaje nam się to absolutnym nadużyciem, w owych czasach chirurdzy z Nowego i Starego Świata rywalizowali ze sobą w otwieraniu czaszek w celu leczenia zakrzepów, ropni, nowotworów, epilepsji, a nawet chorób psychicznych. W latach 1890-1920 niektórzy z nich wierzyli, że operacja mózgu może wyleczyć skłonności przestępcze. W latach 30. XX w. tendencja do chirurgicznej interwencji w celu zmiany ludzkiego zachowania osiągnęła swój szczyt wraz z rozwojem lobotomii czołowej jako metody leczenia chorób psychicznych!

Mówią, że od przybytku głowa nie boli… a może jednak?

Niestety operacja Semmesa nie przyniosła kobiecie oczekiwanej ulgi – bóle migrenowe nie ustały. Jednak kiedy na nie cierpiała, Goltman (do którego trafiła później) zaobserwował, że skóra pokrywająca dziurę w czaszce (powstałą na skutek tamtej operacji) zaczęła się uwypuklać, „stopniowo przybierając wygląd guza". Wybrzuszenie nie było bolesne, a po ataku migreny obrzęk ustępował. To zdaniem Alfreda Goltmana potwierdzało jego teorię, że migrenowy ból głowy musi mieć podłoże naczyniowe i charakteryzować się rozszerzeniem naczyń krwionośnych podczas napadu.

Pomysł ten podchwycił i rozszerzył o koncepcję osobowości migrenowej dr Walter Alvarez, który w poradniku dotyczącym radzenia sobie z tą przypadłością opublikowanym w 1952 r. przedstawił migrenę jako potwierdzenie intelektualnej wyższości swoich czytelników. Być może była plagą, ale przynajmniej dotyczyła „osób całkowicie rozbudzonych, atrakcyjnych i dobrze wykształconych". Według Alvareza typową pacjentką cierpiącą na migrenę była kobieta, a jej ból głowy stanowił tylko połowę problemu. Miała odrębną osobowość i wygląd do tego stopnia, że Alvarez twierdził, że wystarczyło, że weszła do pokoju, aby zaczął podejrzewać jej kłopoty: „taka ładna, zgrabna sylwetka, taka bystra, energiczna i inteligentna twarz".

Jednak pisząc o tej samej migrenowej osobowości dla kolegów po fachu, Alvarez opisywał pacjentki jako napięte, perfekcjonistyczne, nadwrażliwe, łatwo męczące się, często przygnębione lub odłączone. Co więcej, jako że wiele z nich miało również alergię, Alvarez uznawał to za część ich nadmiernej wrażliwości we wszystkich obszarach życia.

Tak mijały lata. Uczeni, starając się znaleźć skuteczne leki przeciw migrenie, wciąż eksplorowali mechanizmy naczyniowe (bo osobowościowe należało między bajki włożyć) i wciąż nie mieli dla nas dobrych wiadomości. Aż… przeprowadzone w pierwszej dekadzie XXI w. badania odwróciły argumenty przemawiające za teorią naczyniową, przeciwko niej, pokazując, że rozszerzenie naczyń nie jest zjawiskiem ani koniecznym, ani wystarczającym dla wystąpienia objawów, ponieważ dla wystąpienia migreny ważne jest nie rozszerzenie naczyń, ale aktywacja receptorów. Naukowcy odkryli też, że antagoniści receptora serotoninowego 5-HT1B/1D są skuteczni nie dlatego, że oddziałują na naczynia czaszkowe, ale dlatego, że mają wpływ na transmisję neuronalną w mózgu. To przeniosło migrenę ponownie do grona zaburzeń mózgu.

Uderzające jest jednak to, że choć odtrąbiono sukces, nadal nie wiemy, dlaczego niektórzy muszą zmagać się z atakami migreny i choć jesteśmy w stanie łagodzić jej dokuczliwe objawy, to wciąż nie umiemy jej leczyć. Lista wyzwalaczy bólów migrenowych jest długa i często osobnicza. Mogą ją powodować m.in. stres lub odprężenie po nim, zmiany hormonalne, post albo rozmaite pokarmy, alkohol, a także zmiany aury i rytmu snu, silne zapachy, dźwięki bądź światło…

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 f0195fa272



SPIS TREŚCI

Luty 2024

Z OKŁADKI

Pozbądź się bólu głowy! 24

Wzmocnienie układu endokannabinoidowego oraz nutraceutyki pomogą zwalczyć migreny

Co jeść przy niedoczynności tarczycy? 48

By przywrócić prawidłową produkcję hormonów tego gruczołu, należy zadbać o odpowiednią podaż składników odżywczych

Wygaś stan zapalny i uniknij raka 60

Długotrwała aktywność białych krwinek w jednym miejscu organizmu może go zrujnować, uszkadzając tkanki i narządy

Aromaterapia spowalnia alzheimera i parkinsona 94

Rośnie liczba dowodów na skuteczność olejków eterycznych w profilaktyce i leczeniu chorób neurodegeneracyjnych

Jelito drażliwe – jak powstrzymać chorobę? 100

Rozwój IBS to sygnał, że nasz mikrobiom potrzebuje regeneracji

8 sposobów na toczeń 112

Odpowiedni styl życia może znacząco złagodzić objawy tej choroby autoimmunologicznej



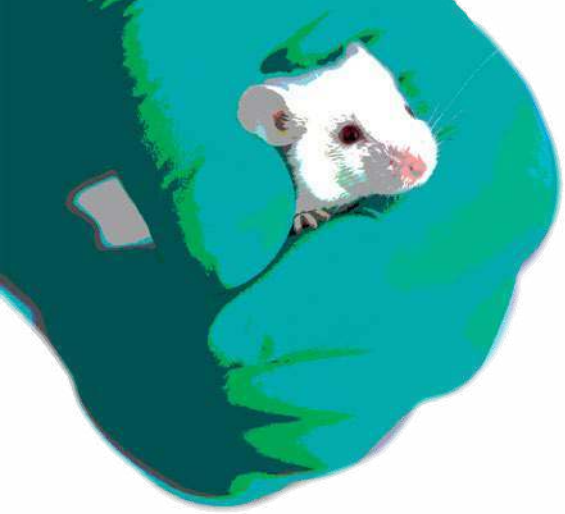


TEMAT NUMERU



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

eprasa.pl f0195fa272



52

70



MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Seks dla ciała i umysłu 16
Dbając o intymność w sypialni, zwiększysz swoje szanse na długie życie bez nadciśnienia, stresu, bólu i kłopotów ze snem!

NEWS FOCUS

Dieta keto sposobem na choroby serca? 20
Jeśli to wolne cukry odpowiadają za schorzenia układu krążenia, niskowęglowodanowy jadłospis może okazać się przełomem w ich terapii

RAPORT SPECJALNY

Pozbądź się migreny 24
Lampka ostrzegawcza 32
Ból głowy może być objawem innej choroby: od zapalenia zatok, przez jaskrę i zwyrodnienie kręgosłupa, po poważne zmiany naczyniowe, jak tętniak

ZDROWY STYL ŻYCIA

Pierś do przodu! 36
Dzięki odpowiedniej pielęgnacji i aktywności fizycznej możesz zachować jędrny biust na lata
Surowe Życie 40
Mariusz Budrowski zdradza, co tak naprawdę truje wątrobę i jak ją oczyścić
Zmień jedną rzecz 42
Witamina D to nie tylko źródło odporności i mocnych kości!
Receptularz 46
Nie potrzeba wiele, by utrzymać stawy w dobrej kondycji i złagodzić ich dolegliwości
Jedz na zdrowie 48
Prawdziwe króliki doświadczalne 52
Zastosowanie testów na zwierzętach w badaniach toksyczności leków wcale nie chroni ludzi

TEMAT NUMERU

Wygaś stan zapalny 60
Twój antyrakowy plan 66
Przedstawiamy sposoby na najczęstsze czynniki ryzyka rozwoju nowotworów, na które coraz częściej zapadają młodzi ludzie
Karm ciało, nie nowotwór! 70
Wiele suplementów wspiera układ odpornościowy i zwalcza określone rodzaje nowotworów

DETEKTYW MEDYCZNY

Zapalenie nosa i zatok 80
Zioła pomogą uporać się z uciążliwymi dolegliwościami bez antybiotyków

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

nietolerancją histaminy 84
chorobami przyzębia 88

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Nowa normalność 77
Caroline Pover, która ucierpiała w wyniku zatrważającej reakcji na szczepionkę AstraZeneca, opowiada jak stara się wrócić do zdrowia
Aromaterapia uzdrawia mózg 94
Życie wewnętrzne 100
Sól tej ziemi 103
W swej naturalnej, nierafinowanej postaci sole morskie odznaczają się doskonałą równowagą dobroczynnych składników mineralnych
Zresetuj swój system nerwowy 106
Urazy z przeszłości mogą mieć trwały wpływ na reakcje stresowe i zaburzać homeostazę organizmu
8 sposobów na toczeń 112

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5
Listy Czytelników 8
Dobry wybór dla zdrowia 114
Prenumerata 119
Nasz zielnik: Lubczyk 121



32

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

eprasa.pl f0195fa272

LICZBY i FAKTY

W ciągu pierwszego roku pandemii **częstość występowania depresji wzrosła o 25%**. Wskutek tego łączna liczba osób cierpiących na tę chorobę poszybowała do 280 mln

W porównaniu do poprzednich lat **Polacy rzadziej uprawiają seks**, a 32% kobiet i 21% mężczyzn nie robi tego w ogóle

Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że **choroba Alzheimera** dotyka **ponad 55 mln ludzi** na całym świecie, a do 2030 r. liczba ta wzrośnie do 78 mln.

Stłuszczenie wątroby występuje **u 20-25% Polaków**, u ok. 5% przyjmuje zaawansowaną postać

U osób, które lubią kłaść się spać późno, **ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 jest o 19% wyższe** niż u „skowronków"

LISTY

Drodzy Czytelnicy

Otrzymujemy wiele listów z prośbą o pomoc dla konkretnych pacjentów. Musimy wyraźnie podkreślić, że **nie podejmujemy się diagnozowania i leczenia**. Zastrzeżenie to widnieje na pierwszej stronie magazynu w wyraźnie zaznaczonej ramce. Odpowiadając na takie listy, możemy tylko przytoczyć informacje, które były zawarte w artykułach publikowanych na łamach OCLCNP.

Piszcie do nas listy, e-maile, kontaktujcie się z nami przez Facebooka!

Nasz adres:
Redakcja
„O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą"
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa.
Nasz e-mail:
redakcja@oczymlekarze.pl





Lecznicze pianki?

Droga Redakcjo, popularnym trendem na TikToku jest ostatnio spożywanie pianek marshmallow jako remedium na ból gardła i kaszel. Wiem, że to nie jest wiarygodne źródło wiedzy medycznej, ale zaciekawił mnie ten temat. Czy pianki faktycznie pomagają przy przeziębieniu?

Alina

Media społecznościowe zalewane są rozmaitymi informacjami i wyzwaniami, z pozoru tylko korzystnymi dla zdrowia. Jednak akurat w tym przypadku, jest ziarno prawdy. Słodycze, o których piszesz, pianki marshmallow, wymyślono bowiem i stworzono właśnie z myślą o leczeniu zapalenia gardła. Otóż w XIX w. wyprodukowano pierwsze pianki, zawierające ekstrakt z korzenia prawoślazu lekarskiego (*Althea officinalis*), który powlekał podrażnione gardło, łagodził stan zapalny i przyspieszał regenerację błony śluzowej, hamował także kaszel. Z tego powodu prawoślaz to cenny składnik wielu syropów i tabletek na gardło, stosowanych podczas przeziębienia. Poza ekstraktem z prawoślazu lecznicze pianki zawierały białko jaja i cukier, a ich atrakcyjna forma i słodki smak miały za zadanie zachęcić chore dzieci do stosowania tego medykamentu. Szybko jednak nie tylko chore maluchy, ale i te zdrowe oraz dorośli, zaczęli sięgać po słodkie pianki, traktując je jako atrakcyjną, do tej pory nieznaną słodycz. Producenci podchwycili temat i zaczęli wytwarzać pianki masrmallow w rozmaitych smakach i sprzedawać je już nie jako lek, a jako przekąskę. W międzyczasie zmieniono także skład pianek i ekstrakt z prawoślazu zastąpiono syropem kukurydzianym oraz żelatyną, zatem utraciły one swoje lecznicze właściwości. Obecnie w piankach znajduje się mnóstwo dodatków chemicznych, barwników i konserwantów, zatem trudno uznać je za produkt zdrowy.

Tym, co może sprawiać, że pianki nieco pomogą w łagodzeniu bólu gardła, jest wysoka zawartość cukru, który stanowi bazę wszystkich syropów i jego zadaniem jest powlekanie gardła, by zawarte w nim składniki mogły przeniknąć do błony śluzowej. Sam w sobie syrop cukrowy nie ma właściwości leczniczych, ale nieco łagodzi ból właśnie dzięki efektowi powlekania podrażnionej powierzchni. Dzisiejsze marsmallow nie leczą zatem bólu gardła i są jedynie placebo. Jeżeli chcemy w słodki sposób złagodzić ból gardła i kaszel lepiej sięgnąć po łyżeczkę miodu, który nie tylko złagodzi podrażnienia błony śluzowej, ale ma także udowodnione działanie antybiotyczne i przeciwzapalne, przez co faktycznie skraca czas trwania choroby i łagodzi jej objawy.



„Mądre" leki

Szanowna Redakcjo, mam takie nietypowe pytanie. Zaczęłam się zastanawiać nad prawdziwością reklam, które sugerują, że lek (np. ibuprofen) działa dokładnie w miejscu bólu. Skąd lek wie, gdzie działać? Czy to nie jest jedynie chwyt marketingowy?

Urszula

Z reklamami tak już jest, że posługują się dużymi skrótami myślowymi, które mają nas skłaniać do dokonywania konkretnych

eprasa.pl f0195fa272

wyborów. Czasami, w odniesieniu do leków, przybiera to tak karykaturalną formę, jak reklamy niektórych syropów, które „trafiają prosto do płuc" – gdyby tak było, to jedynym ich działaniem byłoby szybkie odesłanie pacjenta na SOR z – w najlepszym przypadku – zachłystowym zapaleniem płuc.

A jak to jest w przypadku ibuprofenu? Skąd ten lek wie, gdzie działać? Odpowiedź jest krótka, nie wie, ale faktycznie działa tylko tam, gdzie jest potrzebny. Otóż po połknięciu tabletki zawarta w niej substancja czynna wchłaniana jest do krwiobiegu i krąży po organizmie. W trakcie tej wędrówki przez zdrowe i niebolące tkanki nie hamuje w nich odczuwania bólu, ale gdy trafi w bolące miejsce, zaczyna działać. Dzieje się tak dlatego, że ból jest oznaką stanu zapalnego, w którego rozwoju biorą udział prostaglandyny, rodzaj hormonów tkankowych, które dodatkowo drażnią zakończenia nerwów bólowych, a ich wytwarzanie zachodzi z udziałem enzymu – cyklooksygenazy. I tu wkracza ibuprofen, który blokuje aktywność tego enzymu i uniemożliwia przez to wytworzenie prostaglandyn pobudzających zakończenia nerwów. To dzięki temu przestajemy odczuwać ból. Innymi słowy, ibuprofen zadziała, jeśli w ustroju jest cyklooksygenaza. Wtedy ją zablokuje, jeśli jej nie ma, płynie z krwią dalej. Zatem faktycznie, lek ten zadziała tylko tam, gdzie jest potrzebny, ale odbywa się to biernie.

Podobnie sprawy mają się w odniesieniu do innych leków, z których każdy ukierunkowany jest na pobudzanie bądź hamowanie specyficznego szlaku metabolicznego. Warto jednak mieć świadomość, że jednocześnie w zdrowych częściach ciała możemy odczuwać skutki uboczne ich stosowania, bowiem poza leczniczymi właściwościami, każdy niemal lek na coś przy okazji wpływa, nie zawsze korzystnie. Ibuprofen, podczas wędrówki z krwią po organizmie, trafia, chociażby do błony śluzowej żołądka, gdzie, choć nie musi tłumić sygnałów bólowych, także obniża stężenie cyklooksygenazy, co powoduje zmniejszenie wydzielania ochronnego śluzu i może przyczyniać się do powstania wrzodów. Zawsze nim sięgnie się po jakikolwiek farmaceutyk, warto zapoznać się z ulotką (każda zawiera sekcję „działania niepożądane").



Uczulenie na kawę

Zauważyłem, że raz na jakiś czas źle czuję się po kawie. Objawy te są podobne do alergii, mam przekrwione oczy, zaczynam kichać i pojawia się katar, czasami lekko świszczący oddech – znam te objawy bardzo dobrze, bo jestem uczulony na owoce morza. Co to może być? Alergia także na kawę? To dziwne, bo alergię się przecież ma na stałe, a ja nie zawsze tak reaguję na filiżankę kawy i zdarza mi się ją wypić bez żadnych konsekwencji.

Artur

Jeżeli cierpisz na alergię na owoce morza, prawdopodobnie Twój organizm reaguje na jedno z białek, zawartych w ich mięsie, tropomiozynę. Tym, co łączy kawę z owocami morza jest właśnie tropomiozyna – nie, nie znajdziesz jej w ziarnach kawy, ale uwaga, to będzie trochę strasznie… w ciałach karaczanów i innych owadów, których śladowe ilości mogą trafić do mielonej kawy. Dzieje się tak dlatego, że proces produkcji i palenia kawy zakłada jej składowanie w wielkich beczkach lub workach i nie da się uniknąć żerowania na niej owadów, zwłaszcza karaczanów. Niestety, nie ma sposobów na to, by usunąć wszystkie owady i kawa mielona jest razem z nimi. Dlatego stworzono wytyczne i zalecenia dla producentów kawy oraz kakao (przy jego produkcji występuje ten sam problem), których celem jest zminimalizowanie zanieczyszczenia produktów owadami. Opracowano także dopuszczalne normy takiego zanieczyszczenia, które w żaden sposób nie ma negatywnego wpływu na osoby zdrowe, ale problem może pojawić się u alergików. Zatem prawdopodobnie nie masz uczulenia na kawę, jako taką, ale na znajdujące się w niej ciała owadów, które zawierają to samo białko, co uczulające Cię owoce morza. Dlatego też raz reagujesz na wypicie kawy, a raz nie – zależy to od stopnia zanieczyszczenia ziaren i tego, czy pijesz kawę mieloną, czy ziarnistą. Warto byś sięgał po kawę w ziarnach, ponieważ ich zanieczyszczenie jest minimalne – najwięcej owadów trafia do kawy podczas jej przemysłowego mielenia. Jeżeli zatem będziesz wybierał kawę ziarnistą, mieloną dopiero bezpośrednio przed zaparzeniem, istnieje mniejsze ryzyko wystąpienia objawów alergii.



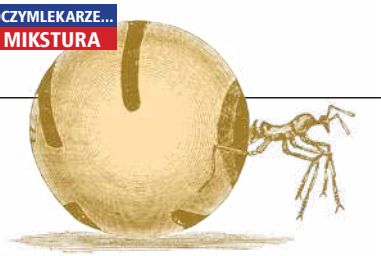
Autorzy opublikowanych listów otrzymują preparat Calm & Clear Essences, który pozwolą uwolnić się od stresu. Nagrodę ufundował sklep biowitalni.pl

Esencje kwiatowe Australian Bush Flower Essences to wynik wiedzy i doświadczenia lekarza medycyny naturalnej Iana White'a wywodzącego się z rodziny od pięciu pokoleń zajmującej się roślinami. Calm & Clear Essences w kroplach to starannie dobrane połączenie esencji z dziko rosnących kwiatów dziewiczej australijskiej flory. Preparat pomaga odnaleźć czas dla siebie, zrelaksować się i odprężyć nawet w obliczu zewnętrznych obciążeń.

Zwolnij i zajmij się sobą – to pierwszy krok do lepszego samopoczucia.

Gratulujemy!

eprasa.pl f0195fa272



Miód mrówkowy zwalcza bakterie

Naukowcy z University of Sydney potwierdzili jego skuteczność na bakteriach *Staphylococcus aureus*, powszechnie znanych jako gronkowiec złoty, które wywołują czyraki i owrzodzenia, a w skrajnych przypadkach śmierć. Miód mrówkowy przeciwdziała również 2 rodzajom grzybów – *Aspergillus* i *Cryptococcus*, które mogą powodować poważne infekcje u osób z osłabionym układem odpornościowym.

Uczeni zebrali próbki miodu od australijskiej mrówki miodowej, która występuje na pustyniach w Australii Zachodniej i na Terytorium Północnym. Aborygeni używają jej miodu do leczenia bólu gardła i jako maści do zwalczania infekcji. Miód mrówkowy ma właściwości odróżniające go od innych miodów antybakteryjnych, takich jak manuka, zawiera bowiem związki o specjalnych właściwościach przeciwdrobnoustrojowych, jak mówi badacz Kenya Fernandes.

Peeri,2023;11:e15645



Nowy zabieg sprawi, że cesarskie cięcie stanie się bezpieczniejsze?

Około 25% wszystkich porodów to cesarskie cięcia, a 10% nieplanowanych porodów cesarskich niesie ze sobą powikłania, które mogą powodować długotrwałe problemy zdrowotne dziecka.

Zaklinowanie głowy płodu (IFH) jest najczęstszym powikłaniem, a 2% dzieci nie przeżyje tego zabiegu lub dozna poważnych obrażeń, jak mówią naukowcy z Royal College of Obstetricians & Gynecologists w Wielkiej Brytanii. Urazy obejmują złamania czaszki, krwotok i niedobór tlenu.

Matka może ryzykować większą utratą krwi, a ponadto istnieje większe ryzyko infekcji, a także uszkodzeń pęcherza i dróg moczowych.

W przypadkach IFH położna nie może uzyskać dostępu do głowy dziecka, aby umożliwić poród. Niestety wielu lekarzy nie jest wystarczająco pewnych swych umiejętności, aby wykonać alternatywne procedury, takie jak odwrotny poród pośladkowy.

Obecnie położnicy oceniają skuteczność tuby Tydemana, która pomaga podnieść głowę dziecka, aby zapewnić bezpieczniejszy poród.

RCOGSdentificImpactPaper, 2023;71-0528.17534

Przez żołądek do serca

Istnieje 6 grup żywności, które muszą znaleźć się w naszej diecie, jeśli chcemy zachować zdrowie układu sercowo-naczyniowego. Owoce, warzywa, rośliny strączkowe (takie jak groszek, soczewica i ciecierzyca), orzechy, ryby i pełnotłuste produkty mleczne współdziałają, aby zmniejszyć ryzyko chorób serca, w tym udaru i zawału.

Mięso również można jeść, o ile nie jest przetwarzane, mówi międzynarodowy zespół kierowany przez naukowców z McMaster University w Kanadzie.

Naukowcy ci ocenili właściwości zdrowotne produktów spożywczych, które włączono do badania PURE (Prospective Urban Rural Epidemiological). Zastosowali swoją skalę wobec populacji w 5 różnych regionach świata, obejmując nią 245 tys. osób z chorobami sercowo-naczyniowymi i bez nich.

Jest to jeden z pierwszych ogólnoświatowych projektów badawczych obejmujących kraje rozwijające się poza Europą, z których pochodziła większość uczestników projektu badań nad odżywianiem się.

Choć ważne jest, by w zdrowej diecie uwzględniać wszystkie grupy produktów spożywczych, kluczem do sukcesu jest umiarkowanie, jak mówi Andrew Mente, jeden z badaczy. Jedz tyle owoców i warzyw, ile chcesz, ale nie przesadzaj z rybami i pełnotłustym nabiałem.

– Umiarkowane ilości ryb i pełnotłustego nabiału wiążą się z niższym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych i śmiertelności, a te same wyniki zdrowotne można osiągnąć przy umiarkowanym spożyciu zbóż i mięsa, o ile są to nierafinowane produkty pełnoziarniste i mięso nieprzetworzone – radzi Mente.



Dieta PURE zaleca 2-3 porcji owoców i warzyw dziennie oraz 2 porcje nabiału i 1 orzechów. Powinniśmy też spożywać 3-4 porcji tygodniowo roślin strączkowych i 2-3 porcji ryb w tygodniu lub 1 dzienną porcję nieprzetworzonego czerwonego mięsa i produktów pełnoziarnistych.

EurHearti,2023;44(28):2560-79

eprasa.pl f0195fa272

Groźna splenda

Sukraloza, jeden z najpopularniejszych sztucznych słodzików na świecie, może powodować nieszczelne jelita i uszkadzać DNA, co zwiększa ryzyko chorób przewlekłych, takich jak rak. Najczęściej znamy ją pod jej handlową nazwą: splenda. Naukowcy, którzy dokonali tego odkrycia, twierdzą, że ludzie powinni natychmiast przestać ją spożywać.

Splenda znajduje się w pakowanej i przetworzonej żywności oraz napojach, a także w gumie do żucia i mrożonych deserach mlecznych. Sukraloza jest 600 razy słodsza niż cukier stołowy.

Amerykańska agencja zdrowia, Food and Drug Administration (FDA), utrzymuje, że sukraloza jest bezpieczna, ale naukowcy z North Carolina State University odkryli, że powoduje rozpad DNA, co zwiększa ryzyko chorób przewlekłych i uszkadza wyściółkę jelit, powodując zespół nieszczelnego jelita.

– Zachęcam wszystkich do unikania produktów zawierających sukralozę. Nie należy tego jeść – powiedziała główna badaczka Susan Schiffman. Nawet jeden napój słodzony sukralozą przekracza poziomy bezpieczeństwa, które należy spełnić, aby zapobiec uszkodzeniu DNA.

Naukowcy chcą również, aby organy regulacyjne obniżyły ilość sukralozy, która jest dozwolony w żywności i napojach, zwłaszcza w USA, które mają znacznie swobodniejsze podejście do bezpieczeństwa niż Europa.

Badacze dokonali odkryć po wystawieniu komórek krwi i tkanki jelitowej na działanie octanu 6-sukralozy, substancji, którą produkujemy po spożyciu splendy. Octan 6-sukralozy jest genotoksyczny, co oznacza, że uszkadza nasze DNA i zwiększa stan zapalny, stres oksydacyjny i ryzyko rozwoju raka.

J Toxicol Environ Health B Crit Rev, 2023; 26(6): 307-41



Dlaczego ciało się starzeje – i co z tym zrobić?



Przewlekły stan zapalny jest jednym z głównych czynników napędzających starzenie się – a naukowcy właśnie odkryli, dlaczego tak się dzieje.

Zdaniem badaczy z University of Virginia School of Medicine, odkrycie to może odwrócić bieg naszych zegarów biologicznych, pozwalając nam żyć dłużej i zdrowiej.

Chodzi tu o zdolność naszych mitochondriów do prawidłowego przetwarzania wapnia. Problem dotyka szczególnie mitochondria w komórkach odpornościowych, znanych jako makrofagi, które nie są w stanie wchłaniać wapnia, niezbędnego dla ich dobrego funkcjonowania.

Makrofagi są krwinkami białymi, które zjadają martwe i umierające komórki, a także kontrolują poziom patogenów i innych obcych najeźdźców. Jeżeli nie otrzymują potrzebnego im wapnia, stają się nadaktywne, gdy wyczują najeźdźcę, a to napędza proces znany jako „inflammaging", czyli stan zapalny przyspieszający proces starzenia.

Jednakże uzupełnianie poziomu wapnia za pomocą suplementów lub lepszej diety niekoniecznie będzie dobrym rozwiązaniem. Problem dotyczy raczej przetwarzania tego składnika odżywczego, a kolejnym etapem badań będzie zrozumienie, dlaczego przetwarzanie zaczyna przebiegać nieprawidłowo.

Nat Aging, 2023; 3(7): 796-812



Nocne „sowy" są bardziej zagrożone cukrzycą

U osób, które lubią kłaść się spać późno, ryzyko wystąpienia tej choroby metabolicznej jest o 19% wyższe niż u „skowronków".

Może to być jednak związane z wyborami stylu życia, które często towarzyszą „sowom", jak podejrzewają badacze z Brigham and Women's Hospital.

Przeanalizowali oni dane 63 676 pielęgniarek i stwierdzili, że bycie nocnym markiem podwyższało ryzyko cukrzycy o 72%, gdy brano pod uwagę tylko czynniki demograficzne, pracę zmianową i rodzinną historię zdrowia.

Ryzyko to spadało jednak przeciętnie do 19%, gdy do analizy włączano nawyki stylu życia, takie jak schemat snu, dieta, palenie, użycie alkoholu i ćwiczenia fizyczne. „Sowy" stanowiły zaledwie 6% uczestniczek badania o najzdrowszym stylu życia, natomiast wśród uczestniczek o najmniej zdrowym stylu życia ich odsetek był znacznie wyższy i wynosił 25%.

Ann Intern Med, 2023; doi:10.7326/M23-0728

eprasa.pl f0195fa272

Zmień cukry, by zachować młodość

Codzienne mniejsze porcje jedzenia mogą być kluczem do długiego życia. Jednak jak zachowywać dobre zdrowie, starzejąc się?

Gdy jesteś bardzo młody, powinieneś zacząć od diety o ograniczonej ilości kalorii, i to bez oszukiwania: nawet okazjonalne pofolgowanie sobie zniweczy wszelkie korzyści.

Inną taktyką jest zmiana źródeł cukru i spożywanie tylko galaktozy – cukru prostego, czyli monosacharydu, występującego w serze, awokado, miodzie, burakach i selerze.





Badacze z Babraham Institute w Anglii studiowali różne strategie osiągania długowieczności, wykorzystując myszy i próbki drożdży. U myszy dieta o ograniczonej ilości kalorii wydłużała czas życia, ale trzeba było rozpocząć ją zaraz po urodzeniu i utrzymywać przez cały czas.

Badania prowadzone na drożdżach przyniosły jednak inne rezultaty. Gdy dokonano przejścia ze standardowych węglowodanów na dietę bez ograniczenia kalorii i z galaktozą jako jedynym węglowodanem, naukowcy zauważyli, że samo to spowodowało przerwanie zmian molekularnych towarzyszących zazwyczaj starzeniu. Próbki drożdży odżywiane taką dietą nie żyły dłużej, ale były tak zdrowe, jak próbki znacznie młodsze.

PLOS Biology, 2023; 21(8):e3002245

Utrzymuj stabilną wagę, by dożyć późnego wieku

Kobiety, które tracą co najmniej 5% masy ciała, mają mniejsze szanse dożycia bardzo podeszłego wieku niż te, które utrzymują wagę na stałym poziomie. Te, które ją tracą, mają o 51% niższe szanse osiągnięcia wieku 90 lat. To samo dotyczy też pań, które przybierają na wadze, co stwierdzili badacze z University of California w San Diego.

Punktem krytycznym jest najprawdopodobniej wiek ok. 60 lat. Jeżeli po tym czasie schudniesz lub przybierzesz na wadze, będzie to miało wpływ na prawdopodobieństwo osiągnięcia przez Ciebie późnej starości, definiowanej zazwyczaj jako wiek powyżej 90 lat. Osoby zachowujące stałą wagę po sześćdziesiątce podwajają swe szanse przeżycia ponad 90 lat.

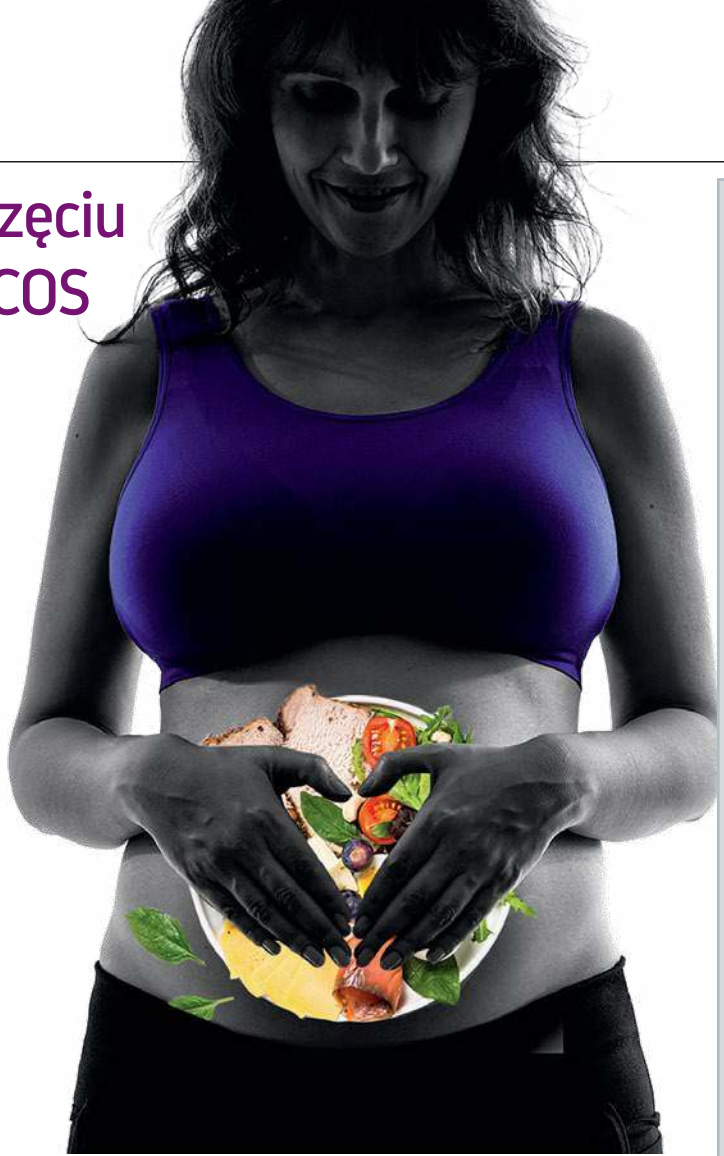
Badacze przeanalizowali dane 54 337 kobiet, z których 58% przeżyło 90 i więcej lat.

Przybieranie na wadze to jedno i jest rzeczą dość typową, że starszym kobietom przybywa kilka kilogramów. Jednakże, jak zauważają badacze, niezamierzona utrata wagi może być oznaką głębszego problemu zdrowotnego i to właśnie on, a nie sam spadek wagi, może wpływać na długowieczność.

J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2023; doi:10.1093/gerona/glad177

eprasa.pl f0195

Pomoc w poczęciu dla kobiet z PCOS



Panie cierpiące na zespół policystycznych jajników (PCOS) mogą zwiększyć swe szanse zajścia w ciążę, jeżeli przejdą na dietę ketogeniczną. Ta wysokotłuszczowa i niskowęglowodanowa dieta obniża poziom testosteronu i poprawia poziom hormonów płciowych.

PCOS dotyka do 10% kobiet i może powodować niepłodność, a także zwiększać ryzyko cukrzycy typu 2 i otyłości. Kobiety z tym schorzeniem wykazują podwyższony poziom testosteronu. Cierpią na nieregularne miesiączki i mają powiększone jajniki z małymi pęcherzykami, a wszystkie te dolegliwości obniżają ich szanse poczęcia.

Ale, jak twierdzą badacze z Instytutu Badań Medycznych w Kuala Lumpur w Malezji, stosowanie diety keto choćby przez 45 dni poprawia nierównowagę hormonalną wywołaną przez zespół policystycznych jajników.

JEndocrSoc, 2023; 7:bvad112; doi:10.1210/jendso/bvad112

Dziecięce uczulenia zaczynają się w tym samym miejscu

Maluchy mogą cierpieć na cały rozmaite alergie – od egzemy i reakcji pokarmowych po astmę i katar sienny – ale chociaż dolegliwości te wydają się tak różnorodne, to jednak mogą mieć wspólne pochodzenie.

Wszystkie one mogą rozpoczynać się w jelitach, gdy żyjąca tam społeczność bakterii – mikrobiom – nie rozwija się prawidłowo podczas pierwszego roku życia dziecka, co zasugerowali w nowym badaniu naukowcy z University of British Columbia.

Badacze prześledzili zdrowie 1 115 dzieci od urodzenia do wieku 5 lat. U ponad połowy z nich wystąpiła w tym czasie jedna lub więcej alergii.



Pobrano próbki kału, by zrozumieć, co dzieje się w jelitach. Te pochodzące od dzieci alergicznych wykazały obraz bakterii całkowicie odmienny od próbek zdrowych maluchów. Stwierdzono w nich oznaki dysbiozy – niezrównoważenia mikrobioty jelitowej – mogącej prowadzić do złego funkcjonowania wyściółki jelit i do stanu zapalnego.

Niektóre z tych markerów wykryto w próbkach pobranych od dzieci, zanim jeszcze zaczęły one wykazywać oznaki alergii.

Jak informują badacze, jednym z głównych winowajców dysbiozy jelit są antybiotyki, a maluchy, które były karmione piersią przez co najmniej 6 pierwszych miesięcy życia, miały lepszą ochronę jelit.

NatCommun, 2023; 14(1):4785

Od jelit do parkinsona

Proces, który prowadzi do rozwoju tej choroby neurodegeneracyjnej, rozpoczyna się wiele lat wcześniej, zanim jeszcze zaczną pojawiać się którekolwiek z niepokojących objawów, takich jak niekontrolowane drżenia i spowolnienie ruchu.

Jak twierdzi badacz David Sulzer z Columbia University Irving Medical Center, zasadniczo wszystko sprowadza się do nieprawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Teoria o tym, że choroba Parkinsona rozpoczyna się w jelitach, była dyskutowana już ponad 20 lat temu, ale Sulzer poprowadził badania dalej, testując myszy z wszczepionymi cechami ludzkimi, by odkryć zachodzące procesy biologiczne.

Próbki krwi pobrane od pacjentów cierpiących na chorobę Parkinsona zazwyczaj zawierają komórki odpornościowe, które nabrały zdolności atakowania neuronów – a te same neurony obecne są w jelicie. W chorobie Parkinsona białko zwane alfa-synukleiną wiąże się z neuronami i powoli je zatruwa.

Co ciekawe, pacjenci często doświadczają poważnych zmian jelitowych – takich jak nagłe zaparcia – na całe lata przed pojawieniem się objawów choroby, a Sulzer jest przekonany, że taka zmiana jest wczesnym ostrzeżeniem o uszkadzaniu neuronów w jelicie.



Jeżeli ma rację, sugeruje to, że choroba Parkinsona jest schorzeniem autoimmunologicznym, które może być leczone nawet przed wystąpieniem objawów – a zaburzenia jelitowe mogą być wczesnym ostrzeżeniem.

Neuron, 2023; doi:10.1016/j.neuron.2023.07.015

eprasa.pl f0195fa272

COVID-19 NEWS



Odsetek długiego covid został dramatycznie wyolbrzymiony?

Rzeczywista ilość tych przypadków jest znacznie niższa, niż szacowały Amerykańskie Centra Kontroli i Prewencji Chorób (CDC), które sugerowały, że 1 na 5 dorosłych zarażonych wirusem cierpiał na długi covid.

Badacze z University of California w San Francisco (UCSF) twierdzą, że połączenie błędnego podejścia naukowego, lęku społecznego i nieprawidłowego diagnozowania wytworzyło mylący obraz, w którym winą za inne przewlekłe problemy zdrowotne obciążono zakażenia koronawirusem.

Szeroki zakres objawów identyfikowano błędnie jako spowodowane przez SARS-CoV-2, a badacze pochopnie obwiniali covid bez zachowania odpowiednich procedur kontrolnych. Przykładowo, chociaż instytucje takie jak CDC w swej definicji długiego covid wymagają istnienia poprzedzającej infekcji covid-19, to tylko w 54% badań, jakie przytaczają w zestawieniu przypadków długiego covid, wymagano potwierdzenia wcześniejszej infekcji.

Jak zauważają badacze, ta globalna nieprawidłowa diagnoza maskuje inne przewlekłe infekcje, które wymagają odmiennego podejścia terapeutycznego.

BMJ Evid Based Med, 2023; doi:10.1136/bmjebm-2023-112338

Mocny duet

Badacze z Indii postanowili określić wpływ kurkuminy podawanej z piperyną (w celu optymalizacji wchłaniania) na objawy u pacjentów z covid-19 w podwójnie ślepym, randomizowanym, kontrolowanym badaniu przeprowadzonym w liczącym 30 łóżek ośrodku zdrowia covid (DCHC) w Maharasztrze.

Pacjenci z łagodnymi, umiarkowanymi i ciężkimi objawami, którzy 2 razy dziennie otrzymywali kurkuminę (525 mg) z piperyną (2,5 mg) w postaci tabletek, wykazali wczesną poprawę objawów (gorączka, kaszel, ból gardła i duszność), lepszą zdolność do utrzymania nasycenia tlenem powyżej 94%, mniejsze pogorszenie, rzadziej odnotowywano u nich tzw. czerwone flagi (czyli sygnały ostrzegawcze wskazujące na poważne zaburzenia), mieli też lepsze wyniki kliniczne w porównaniu z chorymi z grupy kontrolnej.

Co więcej, wydawało się, że leczenie tymi związkami skraca czas hospitalizacji pacjentów z objawami umiarkowanymi do ciężkich. W grupie tak leczonej zaobserwowano też mniej zgonów. Zdaniem badaczy uzupełniająca terapia objawowa w leczeniu covid-19 może znacznie zmniejszyć zachorowalność i śmiertelność oraz obciążenia logistyczne i zaopatrzeniowe systemu opieki zdrowotnej. Co więcej, kurkumina może być bezpieczną i naturalną opcją terapeutyczną zapobiegającą zdarzeniom zakrzepowo-zatorowym po infekcji.

Front. Pharmacol., May 2021, 12:669362, doi: 10.3389/fphar.2021.669362



Pieniądze za niepożądane skutki szczepienia dla nielicznych

Na złożenie wniosków o przyznanie świadczenia decyduje się 1 osoba na 16 900 zaszczepionych przeciwko covid-19.

Niestety jednak nie każdy, kto doznał działania niepożądanego po szczepieniu, może liczyć na wsparcie finansowe z funduszu (na 1027 wniosków przyznano świadczenie tylko 237 osobom). Bardzo często bowiem zdarza się, że mimo ewidentnego związku przyczynowo-skutkowego między szczepieniem a powikłaniami, pacjent nie spełnia warunków jego wypłaty.



Wniosek o odszkodowanie można złożyć w ciągu 5 lat po podaniu szczepionki, o ile wystąpią działania wymienione w charakterystyce produktu leczniczego, w wyniku których pacjent wymagał hospitalizacji przez przynajmniej 14 dni albo dojdzie do wstrząsu anafilaktycznego. Można go złożyć przed upływem roku od zakończenia hospitalizacji. Wystarczy zatem, że chory przebywał w szpitalu np. 9 dni i dopiero po kilkudniowej przerwie został przyjęty na rehabilitację, także w szpitalu, a z dokumentacji nie wynika jasno, że ta druga hospitalizacja była konsekwencją szczepienia, by nie przysługiwało świadczenie. Można też nie otrzymać odszkodowania mimo zapaści i 4-miesięcznej hospitalizacji, jak było w przypadku pacjentki, zaszczepionej preparatem Astra Zeneca, gdyż... w charakterystyce szczepionki nie wpisano skutków jej działania, jakie zaobserwowano u pacjentki.

Jak podaje Rzecznik Praw Pacjenta Bartłomiej Chmielowiec, średnia wysokość przyznanego świadczenia kompensacyjnego to niemal 20 tys. zł. Natomiast zaledwie 8 pacjentów otrzymało odszkodowanie w najwyższej możliwej kwocie, czyli 100 tys. zł.

www.gov.pl/web/szczepimysie/fundusz-kompensacyjny-szczepien-ochronnych
Rzeczpospolita „Trudno o odszkodowanie za skutki szczepienia przeciwko Covid. Dlaczego?" 04.10.2023

eprasa.pl f0195fa272

Rola tarczycy w organizmie

Tarczyca należy do grupy gruczołów składających się na układ hormonalny. Gruczoł tarczowy znajduje się w szyi i składa się z dwóch płatów („tarcz"), które łącznie mają w przekroju co najmniej 8 cm. Płatów tarczycy nie widać, choć da się je wyczuć pod skórą. Istnieją też schorzenia, które sprawiają, że tarczyca powiększa się i jej zarys może stać się widoczny gołym okiem.

Gruczoł tarczycy odpowiada za proces uwalniania energii we wszystkich komórkach, czyli metabolizm – tempo produkcji i przemiany materii. Hormony tarczycy pełnią także funkcję hormonów wzrostu we wczesnym okresie życia. Same hormony to złożone molekuły produkowane w układzie hormonalnym. Stamtąd przenikają do krwi, gdzie pełnią funkcję przekaźników chemicznych docierających z „poleceniami" do gruczołów, tkanek i organów.

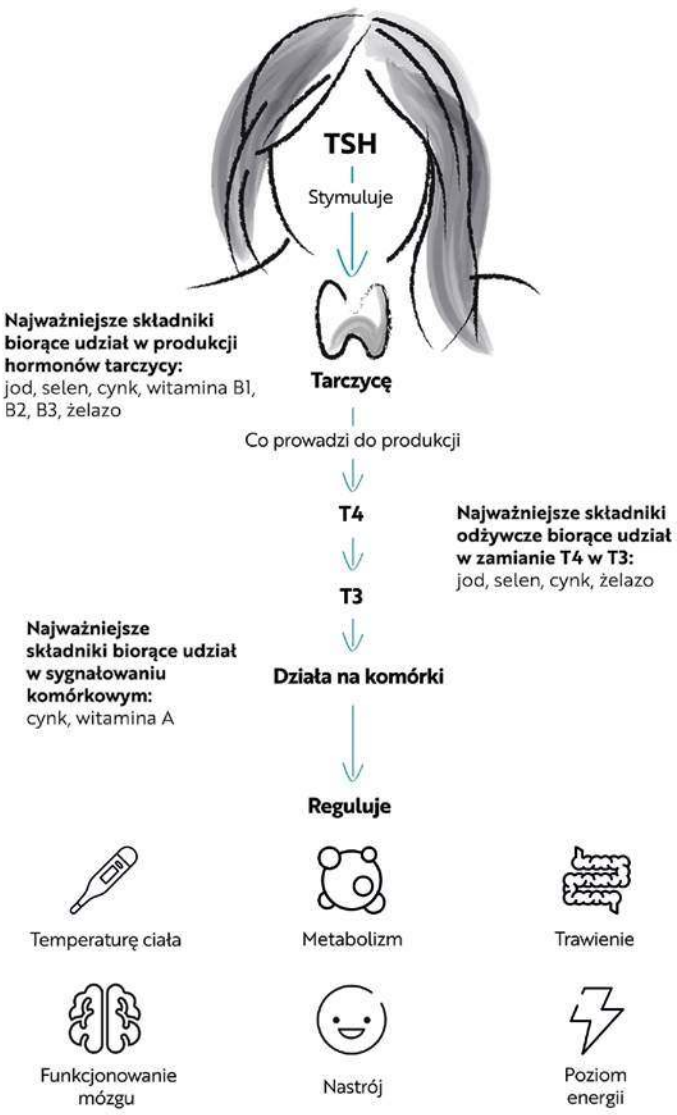
Gruczoł tarczycy reguluje pracę:

- Układu trawiennego
- Nadnerczy
- Układu sercowo-naczyniowego

Wpływa też pozytywnie na regulację poziomu cukru we krwi oraz pozytywnie na zdrowie psychiczne.

Droga, jaką przebywają hormony tarczycy

Tarczyca kształtem przypomina motyla. Ten gruczoł znajduje się w szyi i produkuje hormony T3 (trijodotyronina) i T4 (tyroksyna). Pomagają one w regulacji metabolizmu i innych ważnych funkcji organizmu. Natomiast tyreotropina (TSH) to hormon produkowany przez przysadkę mózgową, który działa na gruczoł tarczowy, pobudzając z kolei uwalnianie T3 i T4. Jeśli wystarczające ilości T3 i T4 zostały już wyprodukowane, działają one na przysadkę mózgową, hamując wydzielanie TSH, a tym samym kontrolując produkcję hormonów tarczycy i utrzymując ich ilość na odpowiednim poziomie. Jak to działa?





Twoja Tarczyca pod opieką

Kompleksowe wsparcie zdrowia tarczycy za pomocą **jodu** i **selenu**, które przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania tarczycy.

Formuła Tarczyca kompleks* zawiera także cynk, witaminy B1,B2, B3, żelazo oraz witaminę A.

*Suplement diety

www.viridian-polska.pl



eprasa.pl f0195fa272

Seks dla ciała i umysłu

Ilość i jakość stosunków płciowych przekładają się na ogólne postrzeganie jakości życia i wywierają realny wpływ na zdrowie

Statystyki nie są optymistyczne. W porównaniu do poprzednich lat Polacy rzadziej uprawiają seks, a coraz więcej z nich nie robi tego w ogóle (32% kobiet i 21% mężczyzn)[1]. Oznacza to, że co piąty mężczyzna i co trzecia kobieta rezygnują z aktywności, która – według wszelkich analiz – nie tylko stanowi fundament bliskiej relacji, ale też oddziałuje korzystnie na nasz organizm. Satysfakcjonująca relacja intymna może nawet zmniejszać stany depresyjne, podnosić samoakceptację oraz ogólny poziom jakości życia[2]!

Co ciekawe, wygląda to nieco odmiennie w zależności od płci. Przykładowo częstotliwość stosunków seksualnych jest pozytywnie powiązana z późniejszym ryzykiem zdarzeń sercowo-naczyniowych u mężczyzn, ale nie u kobiet. W przypadku płci pięknej protekcyjną rolę odgrywa bowiem ich jakość (satysfakcja z aktywności seksualnej)[3]. Dodatkowa korzyść dla pań to mniejsze ryzyko nadciśnienia tętniczego, którego nie odnotowano u panów.

Za to bez względu na płeć osoby uprawiające częsty seks (1-2 razy w tygodniu), mają w organizmie więcej immunoglobiny A (IgA), co oznacza lepsze funkcjonowanie ich układu odpornościowego[4].

Oczywiście nie można zapominać, że seks to również naturalny sposób na złagodzenie stresu. W badaniu z 2019 r. sprawdzono wpływ intymności z partnerem na poziom kortyzolu. Naukowcy odkryli, że okazywanie czułości, zarówno seksualnej, jak i innego rodzaju, pomogło przywrócić prawidłowy poziom tego hormonu u mężczyzn i kobiet[5]. Dodatkowo seks powoduje uwalnianie oksytocyny, endorfin i innych substancji odpowiadających za dobre samopoczucia, które mogą być odpowiedzialne za efekt redukcji stresu. Niektórzy badacze twierdzą nawet, że oddziałuje na nasz mózg w taki sam sposób, co używki, pobudzając w nim ośrodek nagrody. A skoro seks nie wykazuje przy tym skutków ubocznych, to czemu by nie spróbować?



BIBLIOGRAFIA:

1. Narodowy Test Zdrowia Polaków, Raport 2023, Medonet, s. 56
2. Medicine 2010; 7:1336-61
3. J Health Soc Behav. 2016 Sep; 57(3):276-96
4. Psychol Rep 2004 Jun; 94(3 Pt 1):839-44
5. Psychosomatic Medicine 2019; 81(1):16-25

eprasa.pl f0195fa272

ŻYCIE BEZ SEKSU

21%

Co najmniej 1 na 5 panów deklaruje całkowitą abstynencję seksualną – w 2020 r. było to 16%[1].

ZABURZENIA EREKCJI

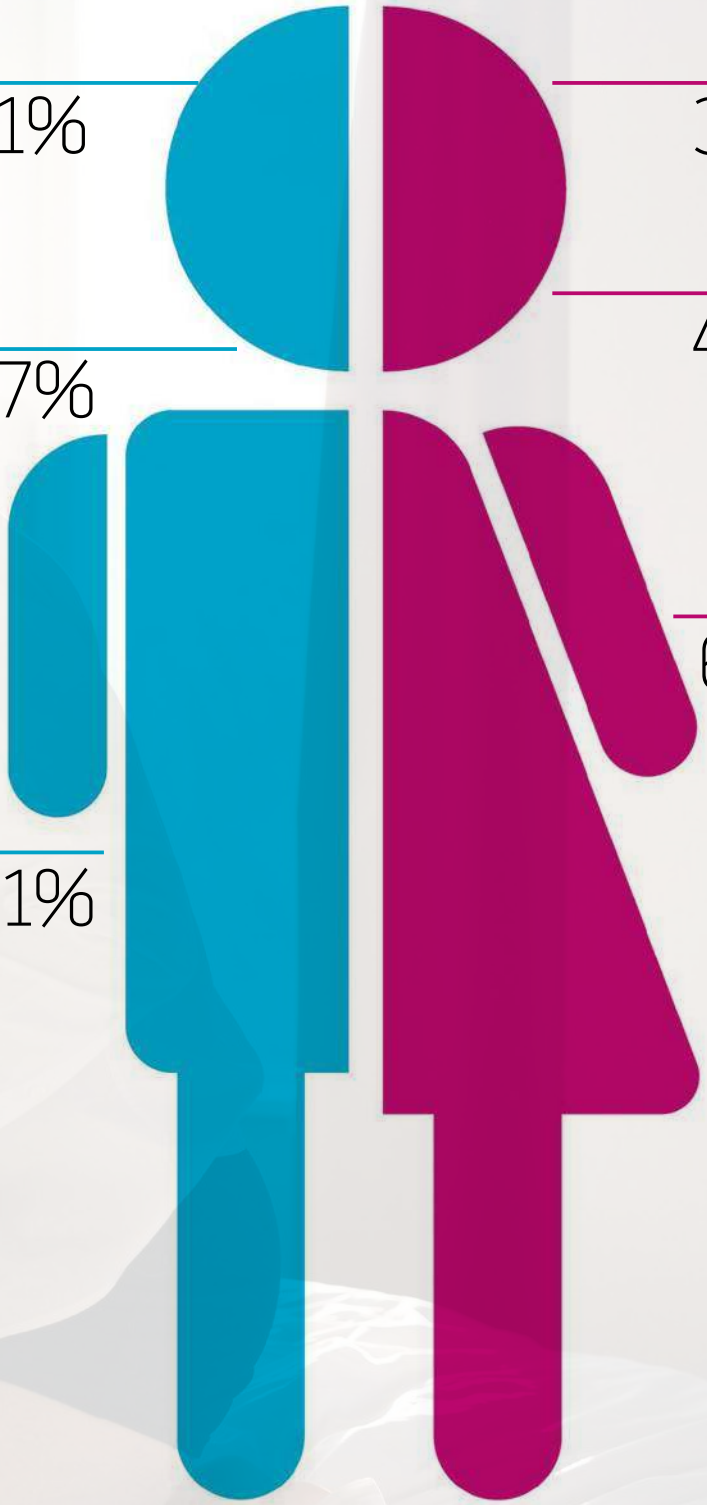
27%

Trwająca 8 lat obserwacja mężczyzn w wieku 40-69 lat wykazała, że u tych prowadzących siedzący tryb życia ryzyko wystąpienia zaburzeń erekcji wynosi 27%[2]. Szacuje się, że problem ten dotyczy też co drugiego pana po 60. r.ż.

MNIEJSZE ZAGROŻENIE RAKIEM

21%

U mężczyzn, którzy deklarowali co najmniej 21 ejakulacji miesięcznie, prawdopodobieństwo rozwoju raka prostaty jest o 2% niższe niż wśród panów deklarujących 4-7 ejakulacji[3].



ŻYCIE BEZ SEKSU

32%

Co trzecia kobieta w ogóle nie uprawia seksu. W ubiegłych latach odsetek ten był mniejszy o 6%[1].

ZABURZENIA SEKSUALNE

42%

Po zawale serca aż 42% młodych kobiet zgłasza brak zainteresowania seksem[4]. Po przejściu menopauzy zaburzenia seksualne zgłasza nawet 68-86% pań.

POPRAWA JAKOŚCI ŻYCIA SEKSUALNEGO

65%

Stosowanie przez miesiąc mieszanki liści miłorzębu dwuklapowego (*Ginkgo biloba*) oraz muiry puama spowodowało zwiększenie częstości stosunków płciowych i zdolności do przeżywania orgazmu, a także ogólną poprawę jakości życia seksualnego u 65% badanych kobiet[5].

BIBLIOGRAFIA:

1. Narodowy Test Zdrowia Polaków, Raport 2023, Medonet, s. 56
2. J Urol. 2000;163(2):460-463
3. JAMA. 2004;291(13):1578-1586
4. JAMA Cardiol 2016;1(7):754-764
5. Adv. Ther. 2000;17:255

eprasa.pl f0195fa272

WARTO WIEDZIEĆ





Gdybym tylko...

Mogłem wybrać lepiej… Trzeba było… Powinnam była przewidzieć… Zastanawiasz się, jak wyglądałoby Twoje życie, gdybyś w kluczowym momencie podjął inną decyzję? A może uważasz, że zmarnowałaś swoją jedyną szansę? Żal towarzyszy każdemu z nas, bywa paraliżujący, może stanowić źródło wstydu i rozczarowania, ale też okazać się potężnym narzędziem zmiany. Książka profesora psychologii klinicznej Roberta L. Leahy'a pokazuje nam, jak go wykorzystać, by poprawić jakość życia. Terapeuta opisuje najczęstsze emocje towarzyszące nadmiernemu rozpamiętywaniu i jego wpływ na poczucie własnej wartości, lęki społeczne, depresję oraz prokrastynację. Jednocześnie prezentuje nowoczesne narzędzia terapii poznawczo-behawioralnej, które pomogą podejmować decyzje z większą pewnością siebie, wyciągać wnioski z dotychczasowych działań i radzić sobie z ich nieprzewidzianymi konsekwencjami.

Dzięki tej książce nauczysz się podejmować decyzje bez rozpamiętywania i wyrzutów sumienia, zaczniesz radzić sobie z żalem, którego nie da się uniknąć, a przede wszystkim dowiesz się, jak sprawić, by był on produktywny!

Robert L. Leahy „Jak uwolnić się od żalu, rozpamiętywania i poczucia winy", cena: 49,99 zł, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, www.wuj.pl

Zdrowie intymne

Zastanawiasz się, czy kupić tę książkę? Zróbmy szybki test: odpowiedz szczerze na 5 pytań: Czy kaszlę, kicham i dźwigam w sposób, który pomoże mi się uchronić przed popuszczaniem moczu w przyszłości? Czy potrafię odróżnić popularne mity o antykoncepcji od faktów? Czy znam całą prawdę o codziennym noszeniu wkładek? Czy mam wiedzę na temat mięśniaków, endometriozy, PCOS i innych ginekologicznych kłopotów? Czy wiem, jak znaleźć dobrego ginekologa i jak się przygotować do wizyty lub zabiegu? Czy mam pewność, że robię wszystko, co mogę, by nie mieć raka piersi, szyjki macicy, jajnika oraz pomóc chronić się przed nimi najważniejszym dla mnie osobom? Jeżeli na którekolwiek pytanie odpowiedziałaś: „nie", kup to różowe kompendium.

Poradnik powstał w rezultacie wnikliwego poszukiwania odpowiedzi na setki pytań zadawanych w gabinetach ginekologicznych i mediach społecznościowych. To książka dla dorosłych i mniej dorosłych, dla zdrowych i mniej zdrowych. Przy jej powstaniu autorce pomagało 21 ekspertów.

Aga Szuścik: „GinekoLOGICZNIE. Poradnik napisany przez pacjentkę, sprawdzony przez lekarki, lekarzy i nie tylko", cena: 39,99 zł, Wydawnictwo Sensus, www.sensus.pl

Mięso zjedz, ziemniaki zostaw?

Niekoniecznie! Czy wiesz, że: klej mięsny, naturalnie występujący enzym, używany jest do sklejania małych kawałków mięsa w duże płaty? Czy chcesz to zjeść? Oto jest pytanie.

Ludzie od wieków przetwarzali jedzenie, gotując, opiekając na ogniu czy poddając procesowi fermentacji. Patrząc jednak na produkty dostępne w supermarkecie, zastanawiamy się, czy obecnie nie posunęliśmy się w tym działaniu za daleko.

Biolożka Nicola Temple w zajmujący sposób opisuje, co zawierają gotowe dania, jakimi sposobami opóźnia się psucie warzyw i owoców oraz jakie zastosowanie w przetwórstwie ma nanotechnologia. Wyjaśnia, jak na ewolucję naszych ulubionych pokarmów wpływały interesy koncernów, innowacje, marnotrawstwo, a nawet wojna. Zagląda też w przyszłość, w której konsumujemy steki hodowane w probówkach albo pizzę z… drukarki 3D.

Oto obiektywny i zajmujący przewodnik po pokrętnym świecie przetwórstwa żywności. Jeśli chcesz wiedzieć, co jesz, koniecznie sięgnij po tę książkę!

Nicola Temple: „Najlepiej spożyć przed… Czyli o tym, co masz na talerzu", cena: 33,46 zł, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, www.wuj.pl

eprasa.pl f0195fa272



„Jako pierwsi przeprowadzili badania kliniczne, wypróbowali nowe rośliny, połączyli naturalne substancje. Zawsze byli alchemikami”.
– dr Gordon Gragg (United States National Cancer Institute – NCI, USA) o rdzennych mieszkańcach Amazonii.

Amazońskie sposoby na zatrzymanie czasu

Czy istnieje gen, który zapewnia długowieczność, chroni przed starością? Naukowcy od lat poszukują „pigułki długowieczności”. Kiedy właściwie zaczyna się starość? Czy z pojawieniem się pierwszej zmarszczki? Już dużo wiemy. Z wiekiem skracają się telomery – cząsteczki na końcach chromosomów. Ten proces możemy spowolnić. Prof. Michał Masternak i jego zespół z University of Central Florida twierdzą, że w procesie starzenia się dochodzi do senescencji komórek, czyli u ludzi starszych zużyte komórki nie ulegają apoptozie, a wydzielają czynniki zapalne. U młodych ludzi te zużyte komórki są usuwane. Czynniki zapalne krążą we krwi, uszkadzają stawy, mięśnie i narządy, przyspieszając proces starzenia.

Czy posiadacie skuteczny ziołowy program przeciwko upływowi czasu i – co za tym idzie – chorobom?
Trzeba uczyć się od mieszkańców Amazonii i ich przodków. Nie „odmłodzi” się organizmu bez oczyszczenia krwi. Korzystając ze zdobytej w Amazonii wiedzy, stosujemy 3 zioła: Manayupę, Flor de Arenę i Hercampuri.

Z wiekiem zwalnia się tempo metabolizmu. Pojawiła się też nowa jednostka chorobowa – niealkoholowe stłuszczenie wątroby. Słyszałam, że jest roślina, którą obecnie badacie, unikalny kwiat, o którym nawet śpiewa się piosenki w Peru – Flor de Overo.
Tak, ta roślina wspomaga leczenie wszystkich schorzeń wątroby (otłuszczenie, marskość, rak i inne). W 1971 r. francuski botanik Jean-Baptiste Lamarc opisał to zioło, a botanik Johan Andersson przeniósł go na Wyspy Galapagos. Roślina ta zawiera polifenole, rutynę, flawonoidy. Regeneruje i oczyszcza wątrobę. To zioło idealne zarówno dla spożywających alkohol, jak i mających kłopoty z trawieniem lub cierpiących na stłuszczenie albo marskość. Od wieków stosowane w Peru.



Młodość to witalność, odporność na choroby, dobra pamięć, dobry metabolizm, libido odpowiednie do wieku? Proszę wymienić chociaż kilka swych produktów z protokołu długowieczności.
Numer jeden to roślina, która jest niezwykle silnym antyoksydantem: *Uncaria tomentosa*, czyli vilcacora. Wykazuje działanie immunomodelujące i odtruwające nieporównywalnie do innych – już małe dawki zapewniają zdrowie na długie lata. Klienci dostrzegają działanie odmładzające produktów: Wilcaccora Impulso, Wilcaccora Forte, Gano-tumeric, Ganomix, Reishi puder, Sinergia Unica i inne.

A kosmetyki?
Mamy legendarny olej z drzewa *Oenocarpus bataua*, zwanego też Pataua, stosowany przez rdzenną ludność lasów amazońskich, który ujędrnia skórę (zawiera m.in. witaminy A i E, kwasy omega-9), niweluje plamy starcze, wybitnie odmładza twarz, włosy, skórę, paznokcie. Nasz produkt nosi nazwę Magia Celebra. W Peru wciąż istnieje powiedzenie, że: „Ludzie leśni są piękniejsi w sezonie zbierania Pataua”. To przysłowie mówi samo za siebie. Mamy także serię kremów Reishi i inne.

Bardzo dziękuję Pani za ciekawą rozmowę i poświęcony czas.

Potrzebujesz odpowiedzi? Znajdziemy odpowiedź. Ty jesteś dla nas pierwszy.
Adres: www.unadegato.pl
telefon: 22 751 65 07
Masz problem, napisz do nas: vilcacora@biorelax.pl

eprasa.pl f0195fa272

Dieta ketogeniczna lekiem na choroby serca?

Przekonanie, że tłuszcze nasycone powodują choroby serca, upada z dnia na dzień. Za prawdziwą przyczynę tych zaburzeń uznaje się zamiast nich tzw. wolne cukry, a niskowęglowodanową dietę ketogeniczną – za lekarstwo.

Zgodnie z naukami medycznymi prawie każda osoba powyżej 60. roku życia powinna zażywać obniżające poziom cholesterolu statyny. Już sam wiek stanowi czynnik ryzyka wystąpienia choroby serca, ponieważ oznacza lata spożywania niezdrowych tłuszczów nasyconych. Według wiodącej hipotezy tłuste pokarmy odpowiadają za wzrost poziomu „złego" cholesterolu LDL (ang. *low-density lipoprotein*), czyli lipoproteiny o niskiej gęstości, która zatyka tętnice.

Problematyczne jest spożywanie przez całe życie masła, sera i tłustych mięs (obok palenia tytoniu i historii występowania chorób serca w rodzinie). A poprzeczka kwalifikacji do farmakoterapii statynami jest niska. W USA wszystkich pacjentów powyżej 40. roku życia dotyczy 7,5-procentowe ryzyko rozwoju choroby sercowo-naczyniowej w ciągu kolejnych dziesięciu lat.

Każda osoba niezależnie od wieku, nawet 25-latek, może skorzystać na terapii statynami – twierdzą agencje ds. zdrowia publicznego, takie jak brytyjski Narodowy Instytut Zdrowia i Doskonałości Klinicznej (National Institute for Health and Care Excellence, NICE). Zaleca on rozważenie wdrożenia tych leków nawet w przypadku, gdy dziesięcioletnie ryzyko rozwoju choroby sercowo-naczyniowej wynosi poniżej 10%.

Jednak z nowego badania wynika, że dietetyczno-sercowa hipoteza jest po prostu błędna. Dieta ketogeniczna, niskowęglowodanowa i wysokotłuszczowa – czyli zupełnie odwrotnie niż ta zalecana dla zdrowia serca – to jeden z najlepszych rodzajów ochrony przed chorobami sercowo-naczyniowymi, a stosujące ją osoby prawdopodobnie nie będą potrzebowały statyn, nawet przy wysokim poziomie LDL[1].

W każdym razie frakcja LDL wcale nie musi być zła. Badania wykazują, że osoby z wysokimi poziomami tzw. złego cholesterolu żyją dłużej i są chronione przed infekcjami, niektórymi rodzajami nowotworów i chorobą Alzheimera.

Naukowcy – Diamond, Bikman i Mason – wskazują, że dietę niskowęglowodanową skutecznie stosuje się w kontroli cukrzycy typu 2, która jest prekursorem pełnoobjawowej choroby serca. To zaś sugeruje, że ten model żywienia może również chronić przed zaburzeniami sercowo-naczyniowymi.

Droga do LDL

Kto ma chore serce? Według standardowego modelu medycznego wszystkie osoby z wysokim poziomem cholesterolu, a szczególnie frakcji LDL. Jego wysokie stężenie sugeruje narastającą niedrożność tętnic, która powoduje miażdżycę naczyń krwionośnych (utwardzanie tętnic). Ta ostatnia jest zaś główną przyczyną chorób sercowo-naczyniowych.



Bezpieczny poziom LDL to wartość poniżej 100 mg/dl (miligramów na decylitr krwi), jednak nawet on nie zapewnia swobody. Wciąż można mieć zespół przedcukrzycowy i zostać uznanym za dobrego kandydata do przyjmowania statyn. A poziom cholesterolu LDL w wysokości 190 mg/dl spowoduje, że lekarz sięgnie po bloczek z receptami.

Choroby serca niezmiennie pozostają główną przyczyną zgonów mieszkańców Zachodu. Lekarze zwalczają więc to, co uważają za ich przyczynę – cholesterol LDL, którego wysoki poziom jest z kolei wynikiem sposobu żywienia, czyli spożywania nadmiernych ilości tłuszczów nasyconych. Teorię tę wysnuł po raz pierwszy badacz medyczny Ancel Keys. Było to w latach 50. XX w. Terapię statynami postrzega się jako ostatnią deskę ratunku w przypadku nieprawidłowo odżywiających się pacjentów po 60. roku życia.

Dowód, którego nie było

Lekarze tak hołubią teorię łączącą dietę i cholesterol z chorobami serca, że stała się ona dogmatem medycznym. Jej zwolennicy twierdzą, że potwierdziło ją badanie z udziałem osób z hipercholesterolemią rodzinną – zaburzeniem genetycznym, w którego przebiegu dochodzi do podwyższenia poziomu cholesterolu LDL – u których przedwcześnie rozwinęła się choroba sercowo-naczyniowa. Wykazano w nim „związek przyczynowy pomiędzy podwyższonym stężeniem krążącej LDL a miażdżycą naczyń krwionośnych". Wniosek ten wysnuli naukowcy Michael Brown

eprasa.pl f0195fa272



Badania wykazują, że osoby z wysokim poziomem tzw. złego cholesterolu żyją dłużej i są chronione przed infekcjami, niektórymi nowotworami i chorobą Alzheimera

eprasa.pl f0195fa272

i Joseph Goldstein[2], którym w 1985 r. przyznano za ich wysiłki Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny.

Powyższe badanie zapoczątkowało pogląd, zgodnie z którym „zły" cholesterol powoduje choroby sercowo-naczyniowe. Przyjęły go gremia naukowe, takie jak Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne i Europejskie Towarzystwo Miażdżycowe. Według nich „LDL jednoznacznie uznano za główną siłę napędową w rozwoju choroby sercowo-naczyniowej na podłożu miażdżycy".

Gdyby jednak Brown i Goldstein trochę wnikliwiej zgłębili temat, zacząłby się wyłaniać odmienny obraz dotyczący pacjentów z hipercholesterolemią rodzinną. Wraz ze starzeniem się populacji osób z tym schorzeniem zaczyna ubywać w niej zgonów z powodu chorób serca. Z kolei w przypadku seniorów z hipercholesterolemią rodzinną ryzyko wystąpienia zaburzeń sercowo-naczyniowych jest takie samo jak w przypadku reszty społeczeństwa, mimo że przez całe życie poziom cholesterolu LDL był u nich wysoki[3].

Robi się coraz dziwniej. Prawdopodobieństwo zgonu z różnych przyczyn – np. infekcji, nowotworu lub choroby Alzheimera – jest w przypadku pacjentów z hipercholesterolemią rodzinną niższe niż w przypadku osób zdrowych, co sugeruje, że podwyższony poziom cholesterolu LDL ma działanie ochronne[4]. Rzadziej występuje wśród nich również cukrzyca typu 2. To zaś nie powinno mieć miejsca, jako że wysokie stężenie LDL to czynnik pobudzający tę chorobę[5].

Jeśli jednak tak jest, dlaczego niektórzy pacjenci z hipercholesterolemią rodzinną umierają przedwcześnie z powodu chorób sercowo-naczyniowych? Diamond, Bikman i Mason podejrzewają, że tak naprawdę odpowiada za to zaburzenie krzepnięcia krwi o nazwie koagulopatia. Występowało ono u podgrupy uczestników badania i wypaczyło uzyskane wyniki.



Inne badanie wykazało, że poziom LDL nie wpływa na ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych wśród pacjentów z hipercholesterolemią rodzinną – w przeciwieństwie do koagulopatii[6].

Nie cholesterol, lecz insulina

Wątpiący w cholesterolową teorię wskazują, że jej zwolennicy odpowiednio dobierają badania i ignorują wszystkie dane wykazujące jej fałszywość. „Dowody podważające hipotezę, według której LDL napędza miażdżycę naczyń krwionośnych, są w dużej mierze lekceważone" – wywnioskował jeden z nich[7].

Jeśli nie cholesterol LDL, to co? Według Diamonda, Bikmana i Masona prawdziwie znaczącym biomarkerem predykcyjnym choroby sercowo-naczyniowej jest insulinooporność, czyli główny czynnik w przebiegu cukrzycy typu 2. Czołowym orędownikiem tej teorii jest patolog kliniczny Joseph Kraft. Twierdzi on, że każdy przypadek choroby sercowo-naczyniowej zaczyna się od cukrzycy typu 2, nawet jeśli nigdy nie została ona zdiagnozowana[8].

Badania wykazują, że 60-90% diabetyków cierpi na dyslipidemię, czyli brak równowagi pomiędzy lipidami a tzw. dobrym cholesterolem HDL (high-density lipoprotein, lipoproteina o wysokiej gęstości) i LDL. Zaburzenie to jest również markerem zespołu metabolicznego, który poprzedza cukrzycę.

A jaka jest główna przyczyna cukrzycy typu 2? Tak, dieta – jednak nie ta bogata w tłuszcze nasycone, jak głosi teoria dietetyczno-sercowa, lecz ta obfitująca w cukry, a zwłaszcza tzw. wolne cukry, zawarte w ciastach, herbatnikach i przetworzonej żywności. Ograniczenie spożycia cukru w diecie niskowęglowodanowej obniża ciśnienie tętnicze i zmniejsza insulinooporność. Z kolei w badaniach, w których porównywano diety niskotłuszczowe i niskowęglowodanowe, wykazano, że te ostatnie prowadziły do „znacząco większych" redukcji ryzyka wystąpienia miażdżycy naczyń krwionośnych[9].

W innym badaniu niektórzy uczestnicy spożywali trzy razy więcej tłuszczu niż inni, którzy stosowali dietę niskotłuszczową. Wszystkie biomarkery choroby sercowo-naczyniowej uległy w ich przypadku gwałtownej redukcji w porównaniu z osobami jedzącymi mniej tłusto[10].

Teoria wysokotłuszczowa była ślepą uliczką – twierdzi kardiolog Rahul Bahl. – Nadmierne przekonanie zdrowia publicznego co do tego, że tłuszcze nasycone to główny dietetyczny czarny charakter, jeśli chodzi o chorobę sercowo-naczyniową, odwraca uwagę od zagrożeń ze strony innych składników odżywczych, takich jak węglowodany – powiedział[11].

BIBLIOGRAFIA

1 Curr Opin Endocrin Diabetes Obes, 2022; 29(5): 497–511
2 Sci Am, 1984; 251(5): 58–66
3 J Am Heart Assoc, 2014; 3(6): e001236
4 BMJ, 2001; 322(7293): 1019–23
5 JAMA, 2015; 313(10): 1029–36
6 Blood, 2011; 118(26): 6990–1
7 Med Hypoth, 2009; 73(4): 596–600
8 Joseph R. Kraft, *Diabetes Epidemic and You* (Trafford Publishing, 2008)
9 PLoS One, 2015; 10(10): e0139817
10 Lipids, 2009; 44(4): 297–309
11 Open Heart, 2015; 2: e000229
12 Circulation, 2001; 104: 3046–51
13 Open Heart, 2019; 6: e000856
14 J Gen Intern Med, 2015; 30(11): 1599–1610
15 Biomed Pharmacother, 2023; 158: 114089
16 BMC Med, 2023; doi: 10.1186/s12916-022-02712-7
17 BMJ Evid Based Med, 2021; 26(6): 271–78

eprasa.pl f0195fa272

Statynowy problem

A czy na diecie niskowęglowodanowej również należy przyjmować statyny? Brak konkretnych dowodów uzasadniających twierdzącą odpowiedź na to pytanie – wskazują Diamond, Bikman i Mason. Jednak jedno ważne badanie, w którym analizowano kondycję serca – 4S (Scandinavian Simvastatin Survival Study) – wykazało, że statyny znacząco redukowały czynniki ryzyka rozwoju choroby sercowo-naczyniowej tylko u pacjentów z objawami zespołu metabolicznego, co prawdopodobnie wskazuje na to, że spożywali oni zbyt wiele węglowodanów[12].

Podobne odkrycie poczynili naukowcy z brytyjskiego Uniwersytetu Nottingham. Badanie z udziałem 165 tys. osób wykazało, że statyny były skuteczne – czyli obniżały stężenie LDL do wyznaczonego poziomu – u zaledwie połowy uczestników. Nawet po dwuletnim stosowaniu leków redukcja u pozostałej grupy była minimalna, co ponownie sugeruje, że bardziej znaczącym czynnikiem okazała się dieta[13].

A skoro statyny mają obniżać poziom lipidów, które tak naprawdę działają ochronnie, to czy na dłuższą metę leki te nie przynoszą więcej szkód niż pożytku? Kilka badań sugeruje, że tak właśnie jest. Jedno z nich wykazało, że pacjenci przyjmujący lek z grupy statyn byli do 2,5 raza bardziej narażeni na rozwój cukrzycy typu 2 z powikłaniami[14]. Z kolei inne ujawniło, że statyny zwiększały prawdopodobieństwo wystąpienia osteoporozy u osób, które zażywały je w wysokich dawkach[15].

> **Ograniczenie spożycia cukru w diecie niskowęglowodanowej obniża ciśnienie tętnicze i zmniejsza insulinooporność**

Niewłaściwy kierunek

Kiedy po drugiej wojnie światowej nastąpiła eksplozja chorób serca, lekarze desperacko starali się zrozumieć, co się dzieje. Spór wygrał Ancel Keys – mimo że od tamtego czasu odkryto, że wyselekcjonował dane na poparcie swej tłuszczowej teorii. Głosy innych naukowców, którzy podejrzewali jako prawdziwą przyczynę cukier, zagłuszono.

Chociaż medycyna wciąż kurczowo trzyma się poglądu, według którego przyczynę chorób serca stanowią tłuszcze nasycone, nowe badanie wykazuje, że prawdziwym winowajcą jest cukier. Uwzględniono w nim blisko 110,5 tys. uczestników ankiety UK Biobank. Badanie wykazało, że spożywanie „wolnych cukrów" – dodawanych do potraw oraz zawartych w miodzie, syropach i niesłodzonych sokach owocowych – podwaja ryzyko rozwoju choroby sercowo-naczyniowej. Inne cukry, naturalnie występujące w owocach, warzywach i nabiale, nie miały żadnego szkodliwego wpływu[16].

Fakt, że – pomimo miliardowych wydatków na statyny i niskotłuszczowe produkty spożywcze – choroby serca pozostają główną przyczyną zgonów mieszkańców Zachodu, sugeruje bardzo złe podejście medycyny do tego problemu. Naukowiec z amerykańskiego Uniwersytetu Nowego Meksyku, wraz ze współpracownikami z Brazylii i Francji, dokonał przeglądu 35 badań klinicznych, w których analizowano trzy rodzaje leków obniżających poziom cholesterolu. Jak odkrył, większość z nich wykazała, że skuteczność farmakoterapii nie była wyższa niż placebo. Prawie połowa uczestników analizowanych badań wciąż zmagała się z chorobą sercowo-naczyniową i wcale nie żyli oni dłużej[17].

Kiedy dr Robert Atkins rozpowszechnił swoją niskowęglowodanową dietę Atkinsa w latach 70. XX w., specjalna komisja parlamentarna Senatu USA napiętnowała jego poglądy jako „żywieniowo niezdrowe i potencjalnie niebezpieczne". Gdyby zamiast tego skierowano gniew na branżę przetwórstwa spożywczego, być może uratowano by miliony ludzkich istnień.

Bryan Hubbard

REKLAMA



eprasa.pl f0195fa272



Paraliżujący ból

Migrena jest najczęstszym schorzeniem układu nerwowego, a jednak wciąż trudno ją okiełznać – zwłaszcza gdy przyjmuje postać hemiplegiczną lub zostaje błędnie zdiagnozowana

Silny, pulsujący ból głowy, któremu towarzyszą nudności i wymioty, a także przeczulica wzrokowa i słuchowa, może oznaczać coś więcej niż klasyczną migrenę. Jeśli wraz z nimi pojawiają się inne objawy neurologiczne, przypominające udar mózgu, być może mamy do czynienia z migreną hemiplegiczną (hemiplegic migraine, HM) – chorobą rzadką, ale wyjątkowo brzemienną w skutkach dla pacjenta.

Migrena czy udar?

Schorzenie charakteryzuje się wczesnym początkiem (napady zaczynają się w pierwszej lub drugiej dekadzie życia, najczęściej w okresie dojrzewania, czyli 12-17 lat), silnym bólem głowy i osłabieniem motorycznym, które mogą być związane z zaburzeniami świadomości, ataksją móżdżkową i niepełnosprawnością intelektualną[1]. Napad bólu poprzedza aura, ale jej przebieg różni się od tej znanej z tradycyjnej migreny (z nudnościami, wrażliwością na światło i hałas). Obejmuje bowiem pojawienie się również martwych stref w polu widzenia, migających świateł, zygzaków, diplopii (podwójne widzenie), a także drętwienia lub osłabienia jednej strony ciała, afazji, splątania, dezorientacji i senności. Zwykle w pierwszym etapie pacjent doświadcza mrowienia i drętwienia lub bólu, które przechodzą w osłabienie siły mięśniowej i paraliż połowiczny (hemiplegię – najbardziej charakterystyczny element). Objawy te rozwijają się najczęściej w ciągu 20-40 min, ale mogą też pojawić się nagle, naśladując udar niedokrwienny[2].

U pacjentów obserwuje się także niedowłady, zaburzenia równowagi i problemy z chodzeniem. Wszystkie te objawy motoryczne trwają najczęściej mniej niż 72 godz. Towarzyszący im ból głowy jest często silny, a jego lokalizacja bywa zmienna: obustronna lub jednostronna (z tej samej bądź przeciwnej strony w stosunku do objawów motorycznych).

eprasa.pl f0195fa272

Przebieg HM może być ciężki. Migrenom będą wówczas towarzyszyć napady drgawkowe, gorączka, długotrwałe osłabienie lub też śpiączka[3]. Stan pacjenta po takim napadzie powinien się wyrównać, jednak nawet przez kilka tygodni lub miesięcy mogą utrzymywać się zaburzenia pamięci i skupienia uwagi. Nieraz dochodzi do łagodnych, trwałych zaburzeń neurologicznych (ataksja, oczopląs), które z czasem postępują. Co więcej, w przypadku niektórych mutacji genetycznych, które odpowiadają za rozwój choroby, zdarzają się przypadki nieodwracalnego uszkodzenia mózgu z jego zawałem, deficytem funkcji poznawczych i śmiercią w następstwie ciężkich ataków HM[4].

Winne geny

Wspomniane mutacje genetyczne są kluczowe, jeśli chodzi o przyczynę migreny hemiplegicznej. Może ona bowiem mieć charakter sporadyczny (sporadic hemiplegic migraine, SHM) lub rodzinny (familiar hemiplegic migraine, FHM). W tym drugim przypadku za wystąpienie choroby odpowiedzialne są mutacje w genach CACNA1A, ATP1A2 i SCN1A, dziedziczone w sposób autosomalny dominujący. Niektórzy autorzy postawili hipotezę dotyczącą roli genu PRRT2 w patofizjologii migreny, ale jego specyficzne znaczenie w HM jest nadal przedmiotem dyskusji.

Na podstawie potwierdzonych mutacji choroba została podzielona na 3 typy, w zależności od przyczyny i momentu wystąpienia pierwszych objawów, a także odrębnych przewlekłych objawów, które pojawiają się między atakami. Przykładowo w ok. 60% przypadków FHM typu 1 (FHM1, gen CACNA1A) powiązano zajęcie móżdżku z oczopląsem i postępującą ataksją, co występuje rzadko w FHM typu 2 (FHM2, ATP1A2)[5]. Co więcej, niektóre mutacje CACNA1A lub ATP1A2 powiązano z upośledzeniem umysłowym i zaburzeniami funkcji poznawczych po ciężkich i nawracających epizodach[6]. Za główne czynniki ryzyka tego rodzaju powikłań uważa się ataki o wczesnym początku, pojawienie się śpiączki i drgawek.

W przypadkach SHM nie wykazano występowania żadnej z powyższych zmian. Zdaniem autorów ten typ choroby może być spowodowany mutacjami we wciąż nieznanych konkretnych genach. Innym wyjaśnieniem jest to, że w SHM zachodzi złożona wielogenowa interakcja z efektami o małych rozmiarach, podobnie jak w przypadku powszechnych fenotypów migreny[7].

> W przypadku niektórych mutacji genetycznych, które odpowiadają za rozwój migreny hemiplegicznej, zdarzają się przypadki nieodwracalnego uszkodzenia mózgu

Życie z HM

Reasumując, z praktycznego punktu widzenia o sporadycznej migrenie hemiplegicznej możemy mówić, kiedy zostaną spełnione kryteria migreny z aurą, ale trwa ona dłużej niż klasyczna oraz obejmuje niedowład połowiczy i objawy motoryczne. Jeśli zaś przy tych samych symptomach co najmniej jeden krewny pierwszego stopnia ma identyczne ataki, należy podejrzewać FHM[8]. Natomiast w każdym przypadku z wiekiem częstotliwość i nasilenie napadów stopniowo maleją, a wśród czynników najczęściej wyzwalających ataki wymienia się stres (zarówno emocjonalny, jak i fizyczny), infekcje wirusowe i urazy głowy[9].

Ważne jest, by przed postawieniem rozpoznania przeprowadzić dokładną diagnostykę, aby wykluczyć inne potencjalne przyczyny dolegliwości: nie tylko pozostałe formy migreny, ale także wszelkie stany, które mogą powodować przejściowe objawy neurologiczne, choroby naczyń mózgowych, padaczkę z niedowładem połowiczym, choroby zakaźne lub zapalne oraz nowotwór. Nie ma niestety konkretnych badań, które pozwolą jednoznacznie wykryć migrenę hemiplegiczną. Obrazowanie mózgu między napadami jest prawidłowe, z wyjątkiem pacjentów z FHM1 lub SHM1 z zanikiem móżdżku[10]. Utrudnieniem pozostaje też niejednolity przebieg choroby: napady mogą powtarzać się każdego dnia lub wystąpić jedynie kilka razy w życiu. Podstawą diagnostyki jest zatem dokładny wywiad kliniczny, który pomoże też dobrać farmakoterapię w celu zmniejszające częstość i nasilenie ataków (np. werapamil, acetazolamid, ketamina)[11]. To ważne, ponieważ przy HM nie stosuje się leków przeciwmigrenowych, takich jak tryptany i ergotamina (alkaloid sporyszu).

Kolejne tropy: wolne rodniki i mitochondria

Ponieważ wciąż nie znamy jednoznacznej przyczyny rozwoju migreny, naukowcy nie ustają w poszukiwaniach dodatkowych teorii, które przybliżyły nas do poznania jej natury. Jedna z takich koncepcji sugeruje, że schorzenie jest obronnym mechanizmem mózgu w walce ze stresem oksydacyjnym, którego poziom u migrenowców wydaje się większy. Według tych badań ataki aktywnie chronią mózg przed wolnymi rodnikami i przeprowadzają procesy naprawcze uszkodzeń powstałych w wyniku zaburzeń równowagi między ilością szkodliwych wolnych rodników a unieszkodliwiającymi je przeciwutleniaczami[1].

Inny trop to mitochondria. Podejrzewa się, że ich dysfunkcja przyczynia się do patofizjologii migreny, ponieważ podobny do niej ból głowy jest kliniczną cechą kilku chorób mitochondrialnych, a w kilku badaniach donoszono o potencjalnych wariantach mitochondrialnego DNA (mtDNA), które mogą być powiązane z tym schorzeniem[2].

Choć ta teoria wydaje się bardziej kontrowersyjna, nie ulega wątpliwości, że zaburzona przemiana energii w mitochondriach lub podwyższone jej zużycie w tkance mózgowej mogą przyczyniać się do napadów choroby.



BIBLIOGRAFIA
1. Headache 2018; 58(1):118-135
2. J Headache Pain. 2023; 24(1):12

eprasa.pl f0195fa272



Niestety medycyna nie zna jeszcze remedium na samo schorzenie – podobnie zresztą jak w przypadku klasycznej migreny z aurą lub bez, w której również umiemy jedynie zapobiegać atakom i łagodzić ich przebieg.

Rozproszone mutacje

Paradoksalnie w przypadku samej migreny, zarówno tej z aurą (dawniej zwanej klasyczną lub oczną), jak i bez niej (zwykłej), do dziś nie wskazano jednoznacznej przyczyny rozwoju choroby. Na chwilę obecną badania naukowe wskazują, że jest ona uwarunkowana genetycznie i dziedziczna. Względne ryzyko jej rozwoju u krewnego pierwszego stopnia pacjentów z już zdiagnozowanym schorzeniem okazuje się 1,5-4 razy większe w porównaniu z populacją ogólną, w zależności od przebiegu napadów (rośnie wraz z punktacją bólu i częstotliwością ataków, wczesnym początkiem choroby i w przypadku migreny z aurą)[12].

Otwarte pozostaje jednak pytanie, które mutacje są za to odpowiedzialne. Analiza asocjacyjna całego genomu (Genome Wide-Association Studies, GWAS) pozwoliła początkowo na zidentyfikowanie 44 niezależnych mutacji, które istotnie wiązały się z wystąpieniem migreny. Znajdują się one w 38 różnych obszarach genomu! Pogłębione analizy z 2022 r. wskazały już 123 obszary chromosomu, które wpływają na ryzyko wystąpienia migreny[13].

Zdaniem naukowców z udziałem wielu genów dochodzi do zaburzeń w funkcjonowaniu kanałów jonowych (wyspecjalizowanych białek błony komórkowej, które biorą udział w transbłonowym transporcie jonów) w komórkach mózgu. Analiza GWAS ujawniła, że posiadacz specyficznego wariantu genetycznego, zlokalizowanego na chromosomie 8, między genami PGCP i MTDH/AEG-1, jest bardziej narażony na migrenę bez aury. Wariant ten, zmieniając aktywność MTDH/AEG-1 (regulującego pracę białka EAAT2, związanego m.in. z epilepsją i schizofrenią), zamiast usuwać glutaminian z synaps mózgu, prowadzi do jego gromadzenia się[14]. Nadmiar tego neuroprzekaźnika uwrażliwia pacjenta na czynniki wywołujące napady migreny.

Generatory bólu

Właśnie owe czynniki środowiskowe i styl życia stanowią drugą, równoważną gałąź w patogenezie tego bolesnego schorzenia. Jako ważne wyzwalacze migreny wymienia się m.in. stres, zmiany hormonalne, niewłaściwą dietę, alkohol, zaburzenia snu, zmiany pogody czy intensywne zapachy[15]. Zwykle pacjentom odradza się czekoladę, kawę, sery pleśniowe, wino, wermuty i piwo czy produkty zawierające glutaminian sodu. Niestety jednoznaczne ustalenie, który składnik spowodował kolejny atak migreny, jest trudne, bo reakcja naszego organizmu może być opóźniona nawet o 24 godz. Dlatego też najczęściej zaczyna się od ścisłej diety eliminacyjnej, gdy nawet przez 10 tygodni nie spożywa się żadnego produktu z długiej listy. Następnie stopniowo wprowadza się artykuły będące czynnikami potencjalnie wyzwalającymi migreny, by odnaleźć te konkretne, na które pacjent jest wrażliwy – a o tym również decyduje układ genów.

Warto w tym miejscu wspomnieć, że wyzwalaczem migren jest również głód. Badania pokazały, że po kilkunastu godzinach bez jedzenia co drugi pacjent ma atak. Prawdopodobnie ma to związek z intensywnym wydzielaniem kortyzolu oraz gwałtownymi wahaniami w poziomie serotoniny, powodującymi rozszerzanie naczyń krwionośnych w mózgu[15]. Dlatego też pacjentom zaleca się, by nie stosowali postów i głodówek, a regularnie się odżywiali i nie byli długo na czczo. Kluczem jest oczywiście rozsądek, ponieważ zarówno otyłość i nadwaga zwiększają prawdopodobieństwo migren – kolejno aż o 27% i 13%[16].

Kolejne dobrze poznane czynniki wyzwalające ataki to stres i przemęczenie (zwłaszcza „huśtawki nastroju") oraz nieregularny sen (zarówno zbyt krótki, jak i za długi). Do listy warto dopisać też stosowane leki: obniżające ciśnienie, przeciwzapalne, azotany, a także środki antykoncepcyjne i hormonalne terapie zastępcze. Przewaga zachorowań na migrenę u kobiet jest uwarunkowana właśnie występowaniem żeńskich hormonów płciowych. Co więcej, wykazano, że mężczyźni zmagający się z tym schorzeniem charakteryzują się wyższym poziomem estradiolu (zatem niższym współczynnikiem testosteronu do estradiolu) niż zdrowi panowie[17].

W głębokich strukturach mózgu znajduje się „generator migreny" (jądra szwu, miejsce sinawe i okołowodociągowa substancja szara), aktywowane przez wymienione wcześniej czynniki i uruchamiające kolejne reakcje. Główną rolę aktywującą układ trójdzielno-naczyniowy pełni neuronalna depresja korowa (fala zmniejszonej aktywności bioelektrycznej kory mózgu). W konsekwencji dochodzi do tzw. zapalenia neurogennego (z zakończeń nerwowych uwalniane są neurotransmitery, zwłaszcza CGRP, a z otaczających naczynia komórek tucznych – histamina, kininy i mediatory zapalenia). To stymuluje receptory bólowe układu nerwu trójdzielnego. W trakcie napadu migreny dochodzi też do nadmiernego uwalniania serotoniny z płytek krwi i następczego skurczu

eprasa.pl f0195fa272

naczyń mózgowych oraz objawów aury. Obniżenie stężenia serotoniny w surowicy skutkuje natomiast rozkurczem tętnic z następowym tętniącym bólem głowy.

Rola endokannabinoidów

Oczywiście mechanizm prowadzący do bolesnych napadów jest bardziej skomplikowany. Być może uczestniczy w nim tez więcej układów, niż sądzimy. Ostatnie badania sugerują przykładowo istotną rolę systemu endokannabinoidowego. Obejmuje on bowiem substancje, które odgrywają ważną rolę w homeostazie organizmu: regulują reakcję na stres i nastrój, zachowania żywieniowe, bilans energetyczny i metabolizm, procesy immunologiczne, a także odgrywają ważną rolę w kontrolowaniu przetwarzania bólu. Badania sugerują, że deficyt endokannabinoidów może przyczyniać się do rozwoju migreny i jej chroniczności[18].

Mechanizm tej zależności wydaje się równie złożony, co genetyczne aspekty schorzenia. Wiadomo na pewno, że endokannabinoidy hamują reakcje nocyceptywne (bólowe) nerwu trójdzielnego, a w migrenie przewlekłej i bólu głowy wynikającym z nadużywania leków obserwowano zarówno obniżenie ich stężenia, jak i zmniejszoną aktywność enzymów rozkładających te związki[19]. Prawidłowe funkcjonowanie układu endokannabinoidowego wpływa na stan zapalny, poziom serotoniny i innych neuroprzekaźników. Łączące się z nim składniki konopi (głównie CBD) oddziałują z receptorami bólu w mózgu i je hamują, a także aktywują wiele receptorów zaangażowanych w rozwój i leczenie migreny, m.in. związane z serotoniną. Potwierdzają to badania nad praktycznym wykorzystaniem konopi w terapii.

> Analiza asocjacyjna całego genomu (GWAS) wskazała już 123 obszary chromosomu, które wpływają na ryzyko wystąpienia migreny

W jednym z nich opisano grupę 145 osób z migreną leczonych marihuaną medyczną. 61% ochotników wskazywało na zmniejszenie liczby napadów co najmniej o połowę w miesiącu w porównaniu z okresem przed włączeniem terapii[20]. W innym eksperymencie konopie wypróbowało 121 pacjentów, spośród których 40% odnotowało poprawę, głównie w postaci zmniejszenia liczby dni z bólem migrenowym z 10,4 do 4,6[21].

Ciekawych wniosków dostarcza też inne badanie, w którym analizowano efekty stosowania marihuany medycznej zgłaszane poprzez aplikację elektroniczną. W tym przypadku ponad 88% spośród 424 ochotników zaobserwowało zmniejszenie się objawów, przy czym lepsze efekty osiągnęli mężczyźni oraz osoby stosujące koncentraty, a nie susz konopny. Co więcej, nie wykazano pojawienia się bólu głowy z nadużywania leków (wtórnego do długotrwałego użycia fitokannabinoidów),

REKLAMA



Dla czytelników „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" **5% rabatu** na zakupy z kodem: **ZDROWIE**

eprasa.pl f0195fa272



Podstępni naśladowcy

Nie każdy połowiczy ból głowy z nudnościami, wrażliwością na światło i hałas jest napadem migreny, choć może go przypominać

Kryteria rozpoznania poszczególnych bólów głowy są jasne, jednak w praktyce często dochodzi do pomyłek diagnostycznych. W jednym z badań ujawniono, że migrena jest rozpoznawana jedynie u połowy pacjentów z dolegliwościami spełniającymi jej kryteria[1], dlatego przedstawiamy najważniejsze cechy różnych schorzeń.

Migrenę bez aury należy rozpoznać, gdy u chorego stwierdza się przynajmniej 5 napadów, które trwają 4-72 h (u dzieci <15 r.ż. 1-72 h) i wiążą się z co najmniej 2 objawami:

- połowiczy ból głowy;
- pulsujący charakter;
- nasilenie umiarkowane lub znaczne, upośledzające codzienną aktywność;
- pogarszanie się stanu chorego w wyniku zwykłej aktywności fizycznej;
- nudności i/lub wymioty;
- nadwrażliwość na światło i dźwięki[2].

Migrenę z aurą rozpoznajemy, gdy wystąpią co najmniej 2 takie same napady rozpoczynające się jednym lub kilkoma odwracalnymi objawami neurologicznymi (zaburzenia wzrokowe, mowy, jednostronne zaburzenia czucia, niedowład połowiczy, mroczek migocący, czyli błyszcząca i rozszerzająca się plama w środku pola widzenia, zygzaki, błyski, ubytki w polu widzenia), które narastają powoli w ciągu 5-20 min i trwają do 60 min, po nich następują najczęściej krótkotrwała, nie dłuższa niż 60 min przerwa bezobjawowa oraz ból głowy z nudnościami, wymiotami, wrażliwością na światło i hałas[3].

Klasterowy ból głowy jest jednostronny – i to właściwie jedyna wspólna cecha z bólem migrenowym, jednak pomyłki diagnostyczne zdarzają się często. Zdecydowanie dominuje u mężczyzn. Charakterystyczna lokalizacja obejmuje okolicę oka, czoła i skroni. Towarzyszy mu co najmniej jedna dolegliwość po tej samej stronie, co ból: przekrwienie spojówki, łzawienie, opadnięcie powieki, zwężenie źrenicy, uczucie zatkania przewodu nosowego lub wyciek surowiczy z nosa, wzmożona potliwość w okolicy czołowej. Napad trwa 15-180 min[4].

Napadowa hemikrania charakteryzuje się jednostronnymi bólami głowy, podobnymi do klasterowych, jednak krótszymi (2-30 min) i częstszymi (>5/24 h). Z migreną łączy ją to, że występuje z wyraźną przewagą u kobiet[5].

SUNCT to krótkotrwałe napady (5-240 s) jednostronnego bólu głowy przypominającego neuralgię z przekrwieniem spojówki i łzawieniem, pojawiające się bardzo często (3-200 razy dziennie), przypominające pchnięcie nożem, umiejscowione w oczodole, ponad nim lub w okolicy skroni[6].

SUNA to krótkotrwałe napady jednostronnego bólu o charakterze neuralgii z objawami autonomicznymi, bardzo rzadko spotykane, ale ujęte w najnowszej klasyfikacji. Napad trwa od 2 s do 10 min i zdarza się co najmniej raz w ciągu 30 min. Bólowi towarzyszą objawy autonomiczne takie jak w SUNCT oraz wyciek z nosa i obrzęk powiek[7].

Samoistny kłujący ból głowy zlokalizowany jest przede wszystkim w zakresie unerwienia I gałęzi nerwu trójdzielnego, ma charakter kłujący i trwa sekundy. Najczęściej nawraca w ciągu godzin lub dni. Nie towarzyszą mu żadne objawy. Na ten ból głowy bardzo często chorują osoby z migreną i dlatego może być mylnie rozpoznawany jako je napad[8].

BIBLIOGRAFIA

1. Headache 2001; 41:638-45
2. Medycyna po Dyplomie 2011(20); 9(186): 81-87
3. Cephalalgia 2013; 33:629-808
4. Neurology 2004; 63:427-35
5. Cephalalgia 2006; 26:1252-1254
6. Expert Opin Pharmacother 2005 Apr; 6(4):591-9
7. Cephalalgia 2001;21:82-3; Curr Pain Headache Rep 2015 Aug; 19(8):38
8. Curr Pain Headache Rep 2004; 8:268-73

ale efekt ich działania zmniejszał się wraz z długotrwałym stosowaniem[22].

Siła nutraceutyków

Konopie to jedna z obiecujących opcji terapeutycznych dla osób zmagających się z migrenami, zwłaszcza jeśli stosowana farmakoterapia nie przynosi oczekiwanych efektów lub wywołuje wspomniane wtórne bóle głowy. Jednak istnieją również inne sposoby na poprawę jakości życia z tą dolegliwością. W sukurs w pierwszej kolejności przychodzą nutraceutyki, czyli witaminy, suplementy oraz ekstrakty ziół wywierające udokumentowany i korzystny wpływ na zdrowie poprzez ich udział w procesach metabolicznych.

Magnez U osób z migreną stwierdzono niskie stężenie tego pierwiastka w ślinie oraz surowicy w porównaniu z grupą kontrolną[23]. Co jednak najważniejsze – w różnych badaniach potwierdza się, że stosowanie magnezu może znacząco złagodzić jej napady. W jednym z nich przyjmowanie 600 mg cytrynianu magnezu doustnie codziennie przez 3 miesiące zmniejszyło liczbę ataków o 41,6%, skróciło czas ich trwania oraz ograniczyło nasilenie bólu[24].

Ten składnik odgrywa istotną rolę w utrzymaniu prawidłowego stężenia neuroprzekaźników, napięcia naczyń

eprasa.pl f0195fa272



> Badania sugerują, że deficyt endokannabinoidów może przyczyniać się do rozwoju migreny i jej chroniczności

krwionośnych oraz poziomu tlenku azotu i innych czynników wpływających na częstotliwość i nasilenie migreny. Badania doświadczalne na szczurach dowodzą przykładowo, że w powstawaniu depresji korowej biorą udział receptory NMDA, pobudzane przez niskie stężenie magnezu[25]. Według oficjalnych wytycznych zalecana dzienna dawka w profilaktyce ataków migreny to 24 mmol dziennie[26].

Koenzym Q10 W kilku badaniach wykazano skuteczność tego przeciwutleniacza w profilaktyce migreny (zmniejszenie częstotliwości, nasilenia oraz czasu trwania ataków u dorosłych)[27]. Zbiorcza analiza dostępnych randomizowanych badań klinicznych ujawniła, że suplementacja CoQ10 może zmniejszać częstość napadów, jednak nie wpływa na czas ich trwania ani nasilenie[28]. Ma jednak inne działanie: to najważniejsza substancja wyrównująca deficyt bioenergetyczny w komórkach mózgu, powstały na skutek ataku migreny. Wzmacnia też strukturę błon komórkowych i chroni komórki przed wolnymi rodnikami. Zalecana dzienna dawka to 300 mg CoQ10.

Ryboflawina W jednym dużym badaniu randomizowanym z udziałem grupy kontrolnej wykazano, że codzienna suplementacja 400 mg witaminy B2 przez 3 miesiące doprowadziła do zmniejszenia liczby dni z migreną przynajmniej o połowę u 60% pacjentów i była skuteczniejsza niż placebo[29]. Ryboflawina może odgrywać znaczącą rolę w szlakach zaangażowanych w rozwój migreny, w szczególności tych związanych ze stresem oksy-

REKLAMA

NATURA
INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW

Magnez i ryboflawina pozytywnie wpływają na układ nerwowy

Magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia, pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych

Lipofilowa struktura formuły ATA Mg® ułatwia jej przenikanie przez barierę krew-mózg



kenay®

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

WWW.KENAY.COM.PL

PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

kenay.poland

ZAREJESTROWANE MARKI:
ATA MG®, KANEKA UBIQUINOL™, MICROACTIVE®

PRODUKT ODPOWIEDNI DLA WEGAN I WEGETARIAN (KAPSUŁKA VCAPS®)

eprasa.pl f0195fa272

dacyjnym. Zalecana dzienna dawka profilaktyczna to 400 mg dziennie.

Witamina D Choć nie pojawia się w oficjalnych zaleceniach, jej niedobór jest częściej obserwowany w grupie osób z migreną niż w populacji ogólnej. Wykazano również, że niskie stężenie tej witaminy koreluje z częstotliwością i nasileniem ataków[30]. W trwającym 16 tygodni randomizowanym badaniu suplementacja 2 tys. j.m. D3 dziennie poprawiła punktację w skali Migraine Disability Assessment (MIDAS) i obniżyła stężenie peptydu związanego z genem kalcytoniny (CGRP) w surowicy w porównaniu z placebo[31]. W ostatniej metaanalizie 5 randomizowanych badań z udziałem grupy kontrolnej potwierdzono, że suplementacja D3 wiązała się ze zmniejszeniem liczby dni oraz nasilenia ataków migreny w porównaniu z grupą kontrolną[32].



Lepiężnik różowy (*Petasites hybridus*) W 2 randomizowanych badaniach kontrolowanych placebo wykazano skuteczność oczyszczonego wyciągu z tego surowca (w dawce 50-75 mg 2 razy dziennie) pod względem zmniejszania częstości napadów migreny w porównaniu z placebo[33].

Złocień maruna (*Tanacetum parthenium*) W kilku badaniach wykazano bezpieczeństwo i skuteczność złocienia w profilaktyce migreny. Ziele tej rośliny, jak i sok ze świeżego ziela, dzięki zawartości partenolidu, przyczyniają się do hamowania agregacji płytek krwi i uwalniania serotoniny. Działanie to jest korzystne przy zapobieganiu bólom migrenowym. Dodatkowym efektem działania tego surowca jest uniknięcie nudności i wymiotów[34]. Obecnie za skuteczną dzienną dawkę złocienia maruna uznaje się taką, która zawiera w przeliczeniu 0,6 mg partenolidu, dlatego ważne jest wybranie preparatu standaryzowanego na ilość tego składnika aktywnego.

Melatonina W przeprowadzonych dotychczas doświadczeniach wykazano, że hormon ten, jako przeciwutleniacz, bierze udział w wymiataniu wolnych rodników i regulacji enzymów uczestniczących w patofizjologii migreny. Dowiedziono ponadto, że wykazuje działanie przeciwzapalne, hamując m.in. syntezę prostaglandyny E2 zaangażowanej w rozwój okołonaczyniowego zapalenia neurogennego. Melatonina wywiera też wpływ na wydzielanie serotoniny oraz hamuje wytwarzanie neuroprzekaźników zaangażowanych w procesie transmisji bólu w migrenie[35]. W pewnym badaniu klinicznym stosowano 3 mg melatoniny w leczeniu profilaktycznym migreny. Zakwalifikowano do niego ostatecznie tylko 34 osoby, ale aż 64% pacjentów zaobserwowało poprawę w zakresie natężenia dolegliwości bólowych. U 25% pacjentów ustąpienie bólu głowy odnotowano po miesiącu od włączenia leczenia[36].

Probiotyki Ataki migreny charakteryzują się wystąpieniem dolegliwości takich jak nudności, wymioty i zaparcia, dlatego uszczelnienie bariery jelitowej i odbudowanie mikrobiomu mogą być pomocne. W jednym z badań przeanalizowano wpływ 8-tygodniowego stosowania preparatu wieloszczepowego (*L. acidophilus* W37, *L. brevis* W63, *L. casei* W56, *L. salivarius* W24, *B. bidum* W23, *B. lactis* W52, *L. lactis* W19 i *L. lactis* W58) na ataki migreny u 1 020 pacjentów. Okazało się, że przyjmowanie probiotyków skróciło średni czas trwania objawów (z 2,07 do 1,38 dnia w tygodniu) i intensywność bólu (z 5,1 do 2,1 punktu na skali), a ponadto zredukowało o ponad 70% takie objawy jak nudności, wymioty, nadwrażliwość na światło i hałas czy niestrawność[37].

Adaptogeny Różeniec górski czy ashwagandha pomagają naszemu organizmowi odzyskać homeostazę i adaptować się do zmiennych, a zwłaszcza trudnych warunków – przede wszystkim w stresie i zmęczeniu. Wykazują działanie neuroprotekcyjne, przeciwdepresyjne, przeciwlękowe, i stymulujące OUN[39]. Ponieważ adaptogeny regulują kluczowe mediatory reakcji na stres, w tym poziomy jego hormonów, mogą niwelować jeden z głównych wyzwalaczy ataków migreny.

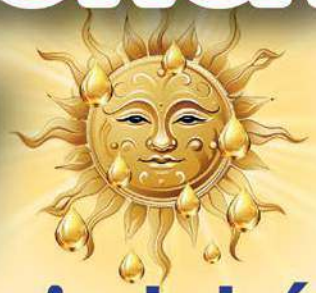
BIBLIOGRAFIA

1. J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2020 Jul; 91(7):764-771; Lancet Neurol 2011; 10:457-70
2. N Engl J Med 2001; 345:17-24
3. Brain 2002; 125:1379-91
4. Kumar A, Arora R. Headache, migraine hemiplegic, 2018. Dostęp [16.01.2024]: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30020674
5. J Neurol Sci 2016; 368:206–8
6. Neurology 2000; 55:1040-2; BMJ Case Rep 2019; 12.1136/bcr-2019-231129; Front Physiol 2016; 7:239; Cephalalgia 2017; 37:737-55
7. Cephalalgia 2018; 38:1849-63; Neurology 2018; 90:e575-82
8. Neurology 2003; 60:595-601
9. Front Neurol 2019; 10:1079
10. Lancet Neurol 2011; 10:457-70
11. J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2020 Jul; 91(7):764-771
12. Nat Genet 2015; 47:702-709
13. Nat Genet 2022 Feb; 54(2):152-160
14. Nat Genet 2010; 42(10):869-873
15. Cephalalgia 2007; 27(11):1293-300; Agri 2017 Jul; 29(3):95-99
16. Neurology 2006; 66(4):545-550; Future Neurol 2014; 9(1):37-40
17. Neurology 2018; 91(4):e374-e381
18. Neuropsychopharmacol Hung 2019 Mar; 21(1):12-18
19. J Neurosci 2013 Sep 11; 33(37):14869-77; Neurobiol Dis. 2008; 30(2):186-189; Cephalalgia. 2021; 41(2):185-196
20. Brain Sci 2020 Jun 9; 10(6):360
21. Pharmacotherapy. 2016; 36(5): 505-510
22. J Pain. 2020; 21(5-6):722-730
23. Biol Trace Elem Res. 2020; 196(2):375-383
24. Cephalalgia. 1996; 16(4):257-263
25. J Neurophysiol 2002; 88:2713-2725
26. Varia Medica 2018; 2(5):402-408
27. Neurol Sci. 2017; 38(Suppl 1):117-120
28. Nutr Neurosci. 2020; 23(11):868-875
29. Neurology. 1998; 50(2):466-470
30. Nutrients. 2020 Jan; 12(1):243
31. J Headache Pain 2020; 21(1):22
32. Clin Neuropharmacol. 2021; 44(1):5-8
33. Eur Neurol. 2004; 51(2):89-97; Neurology. 2004; 63(12):2240-2244
34. Pharmacogn Rev. 2011 Jan; 5(9):103-10; Postepy Hig Med Dosw 2010; 64:100-114
35. Cephalalgia 2005; 25:403-411
36. Expert Opin. Investig. Drugs 2006; 15:367-375; Neurology 2004; 63:757
37. MMW Fortschr Med. 2018 Nov; 160(Suppl 5):16-21
38. Pharmaceuticals (Basel). 2010 Jan; 3(1):188-224

eprasa.pl f0195fa272

WITAMINA ZE SŁOŃCA

D3K2MK7



90% Polaków cierpi na jej niedobór

suplement diety ASEPTA S.C. Tel: 123 510 354



Czym się kierować w wyborze witaminy D?

Podczas wyboru witaminy D w olejku warto kierować się kilkoma kluczowymi zasadami. Wybieraj preparaty z witaminą D3 (cholekalcyferol), która jest bardziej efektywna dla organizmu niż D2. Sprawdź dokładnie zawartość witaminy D w jednej porcji olejku, aby dostosować ją do zaleceń ekspertów. Preferuj olejki z witaminą D rozpuszczoną w tłuszczu, np. na bazie oleju z oliwek lub kokosowego, co poprawia wchłanianie. Witamina D3K2MK7 od ASEPTA na oleju kokosowym MCT to doskonały wybór, łączący wysoką jakość, niezwykłą wydajność i bardzo atrakcyjną cenę, która przekłada się na ekstremalnie niski koszt dziennego użytku.

NIEZWYKŁA WYDAJNOŚĆ:

10ml: na 3,5 miesięca
(koszt dzienny: 16groszy)

30ml: na 11 miesięcy
(koszt dzienny: 13groszy)

100ml: dla rodziny 2+2
na ponad rok
(koszt dzienny: 24 grosze
za rodzinę 2+2)

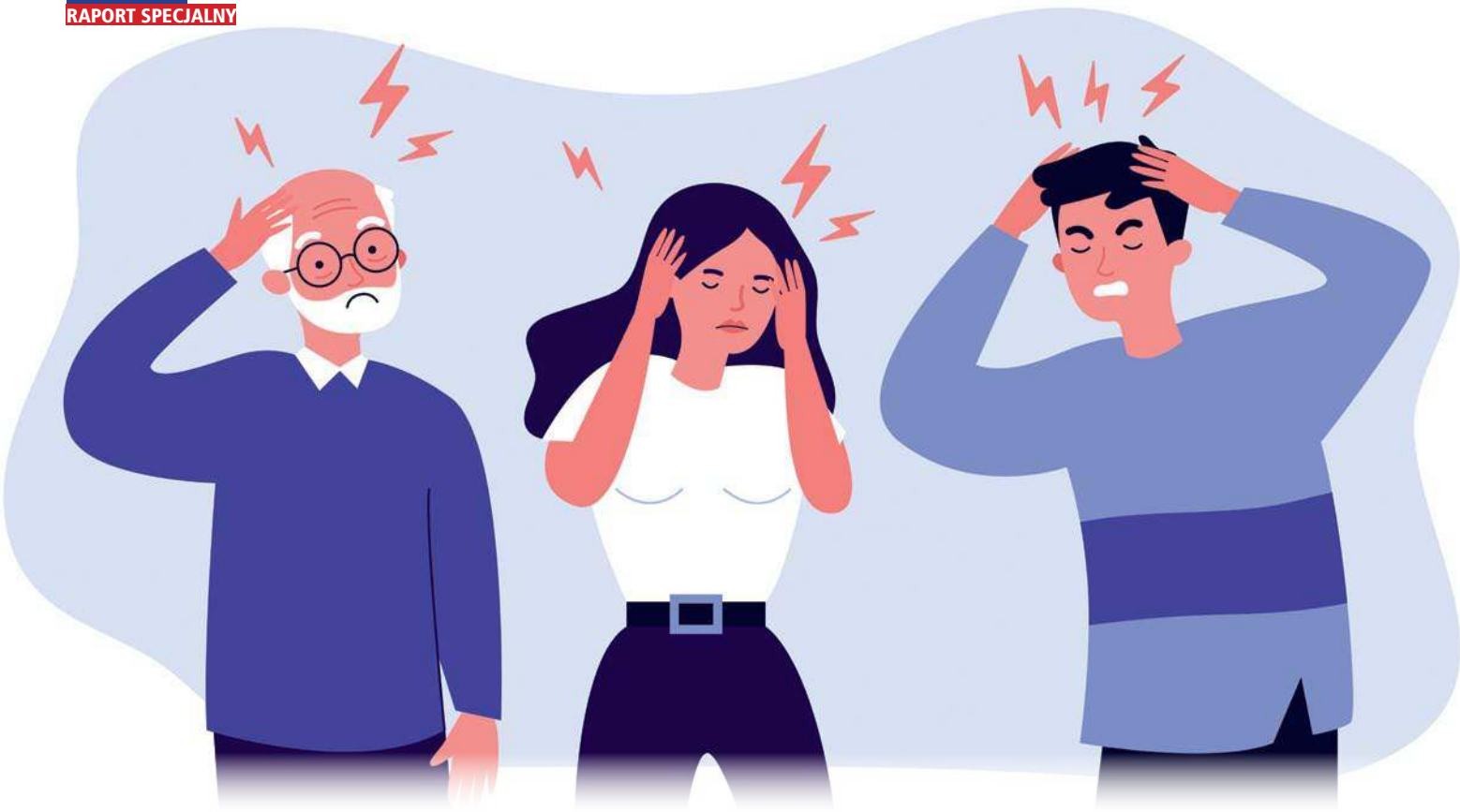
Zamów z dostawą do domu:

www.asepta.pro

123 510 354

Asepta
asepta_official
asepta_official

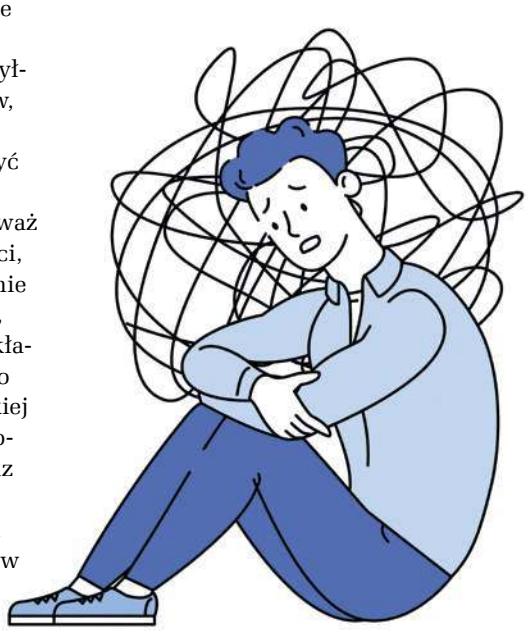
eprasa.pl f0195fa272



Ostrzegawcza lampka

Ból głowy może być jedynie objawem innej choroby: od powszechnego zapalenia zatok, przez jaskrę i zwyrodnienie kręgosłupa, po poważne zmiany naczyniowe, takie jak tętniak

Piorunujący, pulsujący, kłujący, uciskający, tępy, punktowy, rozlany, gwałtowny, ciągły – istnieje wiele określeń bólu głowy, które oddają złożoność tej dolegliwości. W mniejszym lub większym stopniu zmaga się z nią niemal każdy. Z badań epidemiologicznych wynika, że ok. 80-90% populacji w krajach rozwiniętych cierpi z powodu bólu głowy, z czego połowa ma z nim do czynienia co najmniej raz w roku, a 5% – codziennie. Zaledwie 4% ludzi nigdy nie zmagało się z tym problemem[1]. Zdecydowana większość musi radzić sobie z bólem, który niejednokrotnie utrudnia codzienne funkcjonowanie, zwłaszcza kiedy towarzyszą mu inne dolegliwości (jak zawroty głowy, łzawienie, zatkanie przewodów nosowych czy wyjątkowo dokuczliwa aura migrenowa). Niestety w wielu przypadkach nie udaje się prawidłowo rozpoznać przyczyny dolegliwości, co jest kluczowe w łagodzeniu jej objawów. O ile bowiem zwykle ostry napad bólu głowy ma charakter pierwotny (samoistny, kiedy nie można wyróżnić odrębnego czynnika patofizjologicznego, który pośredniczyłby w powstaniu zgłaszanych objawów, np. klasterowy, napięciowy, migrenowy), o tyle u 2-4% pacjentów może być on wtórny wobec innych schorzeń[2]. Nie należy tego bagatelizować, ponieważ istnieje wśród nich grupa przypadłości, które stanowią bezpośrednie zagrożenie dla życia (m.in. krwotok wewnętrzny, udar mózgu, infekcja ośrodkowego układu nerwowego). Prawdopodobieństwo stwierdzenia takiej potencjalnie ciężkiej przyczyny jest znacznie większe w dolegliwościach pojawiających się po raz pierwszy i mających duże nasilenie niż w nawracającym bólu głowy. Jeśli nie ustępuje on po zastosowaniu leków przeciwbólowych, a nasila się podczas ruchu i towarzyszą mu inne objawy neurologiczne, wskazane jest przeprowadzenie badań neuroobrazowych.



eprasa.pl f0195fa272

Zaatakowany mózg

Najczęstszą przyczyną wtórnych bólów głowy są choroby naczyniowe. Towarzyszą one każdemu krwotokowi podpajęczynówkowemu (niekiedy jako pierwszy i wiodący objaw, np. krwawienia z tętniaka) oraz krwotocznemu udarowi mózgu (rzadziej udarom niedokrwiennym – wówczas umiarkowanym dolegliwościom towarzyszą najczęściej zawroty głowy i objawy ogniskowego uszkodzenia mózgu).

Krwotok podpajęczynówkowy stwierdza się u ok. 20-25% chorych przyjmowanych do szpitala z powodu nagłego, silnego, wręcz obezwładniającego bólu głowy[3]. Wynaczynienie krwi z pękniętego naczynia (w 80-85% przypadków to tętniak) do przestrzeni podpajęczynówkowej sprawia, że atakuje on w ciągu kilku sekund, szybko narasta, staje się rozpierający i tętniący, najczęściej obejmując okolicę potyliczną. Mogą towarzyszyć mu nudności, wymioty i światłowstręt. Po 3-12 godzinach pojawiają się objawy oponowe. Z reguły współistnieją zaburzenia świadomości (o różnym nasileniu), drgawki, porażenia nerwów ruchowych gałek ocznych oraz objawy ogniskowego uszkodzenia mózgu[4].

Poprzedzający je ból głowy pojawia się najczęściej rano, bo to zwykle wówczas pojawia się krwawienie podpajęczynówkowe. Jego wystąpienie jest jeszcze bardziej prawdopodobne, gdy ból pojawia się po wysiłku fizycznym. Ponieważ klinicznie nie różni się on od samoistnego piorunującego bólu głowy, niezbędne jest wykonanie tomografii komputerowej, by wykluczyć lub potwierdzić krwotok.

Co ciekawe badania retrospektywne wykazują, że ponad połowa chorych deklaruje występowanie dolegliwości w dniach poprzedzających atak, jednak o znacznie mniejszym natężeniu[5]. Może to być tzw. ostrzegawczy ból głowy (sentinel headache), trwający do 2 dni, spowodowany przez ograniczony krwotok podpajęczynówkowy, który wchłania się samoistnie. Nazywa się go również „przeciekiem ostrzegawczym", ponieważ o kilka dni poprzedza wystąpienie poważnego incydentu krwawienia i może być mylnie interpretowany jako migrenowy ból głowy.

> 30-40% nieleczonych krwawiących tętniaków pęka ponownie w ciągu 2 miesięcy, a kiedy do tego dochodzi, nawet 80% pacjentów umiera bądź pozostaje niepełnosprawnych

W tym przypadku za bagatelizowanie problemu można zapłacić najwyższą cenę, bowiem 30-40% nieleczonych krwawiących tętniaków pęka ponownie w ciągu 2 miesięcy (większość w pierwszym tygodniu). Kiedy do tego dochodzi, nawet 80% pacjentów umiera bądź pozostaje niepełnosprawnych[6].

Groźną przyczyną nagle pojawiającego się i narastającego bólu głowy może być także zakrzep w obrębie zatok żylnych i żył mózgu. Taki objaw pojawia się u 25-90% pacjentów. Mogą towarzyszyć mu wymioty, a w cięższych przypadkach ogniskowe ubytki neurologiczne, napady padaczkowe i zaburzenia świadomości[7]. Warto zwrócić uwagę na objawy sugerujące wzrost ciśnienia śródczaszkowego, czyli ból głowy i wymioty nasilające się w pozycji leżącej.

Nierozpoznana na czas zakrzepica zatok żylnych może doprowadzić do wzrostu ciśnienia śródczaszkowego, udaru niedokrwiennego, a także uszkodzenia naczyń i udaru krwotocznego.

I wreszcie ciągłe, nasilające się rano i podczas ćwiczeń bóle głowy towarzyszą także rozwojowi guzów mózgu – w kilkunastu procentach przypadków mogą być pierwszym objawem, a przy zaawansowanym procesie nowotworowym dotyczą ponad połowy pacjentów.

Kłopoty z zatokami

Bóle głowy może wyzwalać duża grupa chorób otolaryngologicznych, m.in. ostre zapalenie ucha środkowego i ostre zapalenie zatok przynosowych.

O zatokowej przyczynie mogą świadczyć jednostronne dolegliwości o zmiennej intensywności, odczuwane początkowo w okolicy czoła, nosa i policzków, które z czasem przenoszą się do ucha i w okolice skroni oraz trwają 4-6 godz. dziennie[8]. Ból ma wówczas charakter rozpierający i pulsujący, zwiększa się przy ucisku, kaszlu i zmianie pozycji (zwłaszcza pochylaniu się), a skóra w samej okolicy zatok staje się tkliwa. Towarzyszą mu gorączka, upośledzenie drożności nosa i ropna wydzielina w przewodach nosowych.

Zapalenie zatok może być spowodowane infekcją wirusową lub reakcją alergiczną, np. katarem siennym. Wówczas rozwijający się stan zapalny, który odpowiada za obrzęk nosa, zmniejsza zdolność zatok do drenażu i powoduje zwiększoną produkcję płynów. Właśnie to powoduje ból i ucisk. Choć problem łatwo zbagatelizować, nieleczone ostre zapalenie zatok może prowadzić do różnych powikłań i wymaga dłuższego leczenia antybiotykiem[9].

Warto pamiętać, że po ataku wirusa najpierw pojawia się katar, a po kilku dniach – silny ból głowy. W przypadku zwykłego przeziębienia ból mija, natomiast przy zapaleniu zatok nasila się. Czas trwania objawów powyżej 10 dni oraz pogorszenie stanu klinicznego po 5 dniach świadczą raczej o zakażeniu bakteryjnym. Pozostawienie takiego nieleczonego zapalenia zatok z łatwością może przeobrazić się w chorobę przewlekłą. Na szczęście w jej przebiegu ból głowy występuje rzadko, głównie w okresach zaostrze-



eprasa.pl f0195fa272

Szklanka wody zamiast paracetamolu?

Nasz mózg w 80% składa się z wody, bez której nie może prawidłowo funkcjonować. Nic dziwnego, że jej niedobór w komórkach podejrzewa się jako jedną z przyczyn pojawiania się bólu głowy, ponieważ powoduje odwodnienie wewnątrzczaszkowe i zmniejszenie objętości całkowitej osocza. Niewiele jest badań naukowych w tym zakresie, niemniej wykazano, że pozbawienie organizmu odpowiedniej ilości wody, oprócz pogorszenia koncentracji i zwiększenia drażliwości, może wywoływać migrenę, a także przedłużenie jej ataków[1]. Jeśli z kolei ból głowy wywołany jest bezpośrednio odwodnieniem (co okazuje się wcale nie tak rzadkie), jej spożycie u większości osób przynosi ulgę w ciągu 30-180 min[2].

Nieco mniej jednoznaczne są wyniki analiz prowadzonych wśród pacjentów z różnymi bólami głowy (w tym migreną i napięciowym bólem). W randomizowanym badaniu część z nich otrzymywała tabletkę z placebo, a pozostali miele wypijać dodatkowo 1,5 l czystej wody w ciągu dnia. Ta dodatkowa dawka płynów nie miała co prawda wpływu na liczbę epizodów bólu głowy, ale była powiązana ze zmniejszeniem intensywności i skróceniem czasu trwania dolegliwości[3].

Być może zatem szklanka wody nie zastąpi w pełni tabletki przeciwbólowej, ale warto sięgnąć po nią w pierwszej kolejności i poczekać kilkadziesiąt minut na efekty. Na pewno zaś codzienne dbanie o prawidłowe nawodnienie organizmu przyczyni się do utrzymania jego homeostazy (m.in. prawidłowego wchłaniania składników odżywczych i wydalania zbędnych produktów przemiany materii), co pomoże kontrolować schorzenia prowadzące wtórnie do bólu głowy.



BIBLIOGRAFIA
1. Headache. 2005; 45:757-75992
2. Headache. 2004; 44:79-83
3. Eur J Neurol. 2005; 12:715-718

nia objawów w związku z blokadą ujść naturalnych zatok, a także z powodu ropnej wydzieliny wypełniającej światło zatok i jamy nosa[10]. Przy polipach nosa pojawia się w momencie zaostrzenia procesu zapalnego.

Jeśli nie występują charakterystyczne objawy stanu zapalnego, dolegliwości można pomylić z napadem migreny. Część autorów twierdzi wręcz, że zatokowy ból głowy jest przejawem tej niezdiagnozowanej choroby. W badaniu przeprowadzonym na grupie 100 pacjentów, którzy sami określali swoje bóle głowy jako pochodzące od zatok, u 63% stwierdzono migrenę, a tylko u 3% badanych potwierdzono zapalenie zatok przynosowych[11].

Jaskra w natarciu

Uszy i nos to niejedyne źródła bólu głowy w obrębie twarzy. Dolegliwości tego typu mogą też oznaczać ostry napad jaskry z wąskim kątem przesączania, w której dochodzi do blokady lub zwężenia kąta przesączania w oku, co utrudnia odpływ cieczy wodnistej i prowadzi do wzrostu ciśnienia wewnątrzgałkowego.

Właśnie owa zmiana ciśnienia (najczęściej przekracza 50 mmHg przy normie do 21 mmHg) powoduje silny, narastający ból głowy, który początkowo obejmuje gałkę oczną, a następnie rozprzestrzenia się w górnym kwadrancie twarzy. Czasami jest połowiczy, imituje napad migreny. Często towarzyszą mu mdłości i wymioty, fotofobia z łzawieniem, nastrzyknięciem spojówki oraz upośledzenie ostrości wzroku[12]. Często przed ostrym atakiem jaskry pojawiają się okresowe bóle głowy i oka o niedużym nasileniu. W tym okresie występują także tęczowe koła wokół źródeł światła oraz zamglone widzenie. Dolegliwości te pojawiają się w szczególności w ciemności, co sprawia, że często chorzy skarżą się na ból głowy po zmroku[13].

Postępowanie terapeutyczne w napadzie jaskry musi być natychmiastowe (celem jest szybkie obniżenie podwyższonego ciśnienia wewnątrzgałkowego), ponieważ powikłaniem może być nawet utrata wzroku!

Bóle głowy mogą towarzyszyć także nadwzroczności, astygmatyzmowi, zezowi i – znacznie rzadziej – pozagałkowemu zapaleniu nerwu wzrokowego[14].

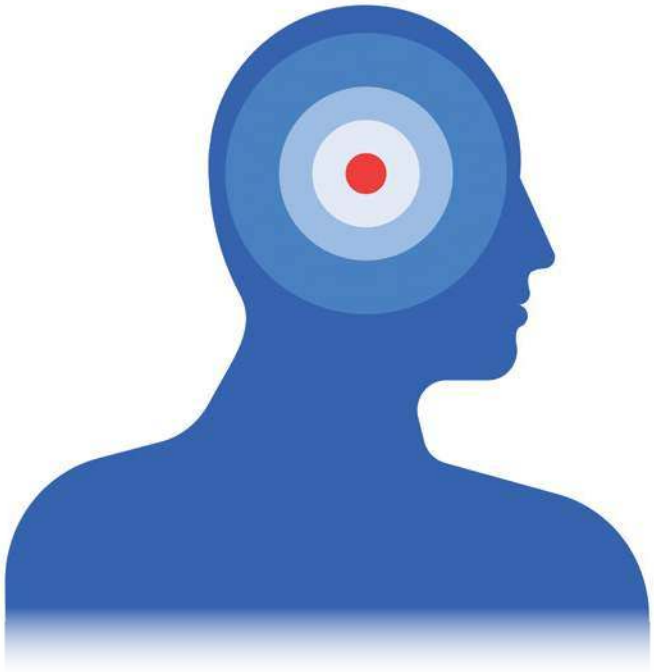
Zwyrodnienia kręgosłupa

Wielogodzinne siedzenie przed ekranami komputerów, zbyt niska aktywność fizyczna oraz inne czynniki osłabiające naszą postawę to kolejny zbiór czynników prowadzących wtórnie do bólu głowy. W tym przypadku pośrednikiem w rozwoju dolegliwości może być kręgosłup. Wskutek nieprawidłowego siedzenia lub dźwigania (generalnie – niewłaściwej pozycji ciała) w jego obrębie zaczynają rozwijać się niewielkie uszkodzenia, a z czasem zwyrodnienia obejmujące tkanki miękkie, mięśnie i kościec. Wówczas pojawiają się takie dolegliwości jak ból promieniujący od karku albo ból głowy połączony z uczuciem sztywności w szyi, które mogą trwać od kilku godzin do wielu tygodni.

Najczęściej bezpośrednim winowajcą jest szyjny odcinek kręgosłupa. Szacuje się, że bóle głowy pochodzenia szyjnego występują z częstotliwością od 0,4 do 2,5% w ogólnej populacji i nawet 15-20% w grupie pacjentów

BIBLIOGRAFIA
1. Med. Rodz. 2006; 9:61-63; J Educ Health Sport 2016; 6(5):11-20
2. J Clin Epidemiol 1991; 44:1147-57
3. Ann Emerg Med 1998; 32:297-304
4. Lancet 2007; 369: 306-318
5. Cephalalgia 2002; 22:354-60
6. J. Neurosurg. 2002; 97:1036-1041; J. Neurol. Neurosurg. Psychiatry 2000; 68:337-341
7. Stroke 2011; 42(4):1158-1192; Thromb Res 2013;131 Suppl 1:S51-S54
8. Otorynolaryngologia Polska 2022; 67(2):119-127; Pol Otorhino Rev 2018; 7(1):36-41
9. Otolaryngology and Head and Neck Surgery. 2003; 129:S1-32
10. Ból 2014; 15(3):51-54
11. Headache 2007; 47:213-224
12. JAMA 2014 May 14; 311(18):1901-1911; Dtsch Arztebl Int. 2021 Nov; 118(45):771-780
13. https://instytutleczeniabolu.pl/164/jaskra-i-bole-glowy
14. Pol. Prz. Neurol. 2006; 2:78-85; Klin. Pediatr. 2006; 14:5126-5131; Post. Rehab. 1997; 9:35-42
15. Pol. Merk. Lek 2008; 24:549-551
16. J Manipulative Physiol Ther 2011 Jun; 34(5):274-89
17. Cephalalgia 1998; 18:687-9; The Journal of Headache and Pain 2006; 7:51-2
18. Acta Neurol Scand 2004; 109:180-4
19. Can J Neurol Sci 2008; 35:448-51

eprasa.pl f0195fa272



> Część autorów twierdzi, że zatokowy ból głowy jest tak naprawdę przejawem niezdiagnozowanej migreny

z przewlekłymi bólami głowy[15]. Są one skutkiem nieprawidłowości w obrębie tkanek miękkich (zmiany przeciążeniowe i naczyniopochodne, następstwa urazów), struktur kostnych i stawowych oraz nerwowych (np. ucisk nerwów potylicznych). Charakteryzują się średnią intensywnością i lokalizacją w obszarze potylicznym, czołowym, zaoczodołowym i skroniowym (choć zaczynają się zwykle w karku). Sam ból określa się jako niepulsujący, niekłujący, mogą towarzyszyć mu nudności, zawroty głowy i zaburzenia wzrokowe, a także ograniczona ruchomość odcinka szyjnego kręgosłupa i bóle jednostronne karku, barku lub ramienia. Dolegliwości prowokują ruchy głowy i/lub utrzymywanie jej w wymuszonej pozycji.

W tym przypadku szczególnego znaczenia nabierają niefarmakologiczne metody, które pozwalają odwrócić zmiany przeciążeniowe oraz odzyskać ruchomość i prawidłowe ułożenie kręgosłupa. Najczęściej stosowane metody to fizykoterapia (zabiegi cieplne, ultradźwięki, elektroterapia, zwłaszcza elektrostymulacja TENS, pole magnetyczne małej częstotliwości), kinezyterapia oraz masaż leczniczy. Zbiorcze opracowanie wyników badań z 21 publikacji wskazuje na istotne zmniejszenie objawów u pacjentów z migrenami i bólami głowy pochodzenia szyjnego po zastosowaniu terapii manualnych (chiropraktycznych)[16].

S.O.S.

Tak naprawdę lista chorób potencjalnie wywołujących bóle głowy jest pewnie dużo dłuższa. Przykładowo występują one u 30% chorych z niedoczynnością gruczołu tarczowego, zwykle przewlekle, ale ustępują w ciągu 2 miesięcy od włączenia leczenia hormonalnego[17]. Opisuje się je jako ciągłe i obustronne, bez charakteru pulsującego czy tętniącego. Prawdopodobnie niedoczynność tarczycy zaostrza również przebieg migreny.

Z kolei poranny ból głowy, szczególnie po przebudzeniu, jest uważany za objaw obturacyjnego bezdechu podczas snu (OSA) i może pojawiać się w sytuacji, gdy ciężka postać tego schorzenia prowadzi do zaburzeń wentylacji z retencją dwutlenku węgla[18].

Ból może też wystąpić w związku ze znacznymi wahaniami ciśnienia tętniczego, powodującymi skok ciśnienia skurczowego o 20-25%, potwierdzonymi w badaniu całodobowym – nie chodzi zatem o przewlekłe, kontrolowane nadciśnienie tętnicze. Taka sytuacja dotyczy 50-80% pacjentów z guzem chromochłonnym, który powoduje wahania i skoki ciśnienia tętniczego znacznego stopnia. Bólowi głowy w tym wypadku towarzyszą: nasilone pocenie się, przyspieszona akcja serca, niepokój i bladość powłok. Podobną sytuacją jest przełom nadciśnieniowy, czyli stan, w którym dochodzi do skoku ciśnienia skurczowego >160 mmHg i rozkurczowego >120 mmHg. Ból głowy będzie wówczas obustronny, pulsujący, nasila go aktywność fizyczna, a zanika w kilka godzin po normalizacji ciśnienia.

Nie można też zapominać o zaburzeniach gospodarki węglowodanowej. Stwierdzono bowiem związek wysokiego stężenia insuliny, a więc także i hipoglikemii, z powstawaniem bólu głowy (w tym przypadku – migreny)[19].

Wszystko to sprowadza się do prostej konkluzji: zaburzenie homeostazy naszego organizmu często rzutuje na przewodnictwo nerwowe i manifestuje się bólem głowy o bardzo różnorodnym przebiegu. Ponieważ źródłem problemu mogą być zarówno schorzenia przewlekłe, jak i nagłe i śmiertelne, nie należy bagatelizować takich objawów.

REKLAMA



eprasa.pl f0195fa272



Pierś do przodu!

Piękny i jędrny biust do późnej starości to marzenie każdej z nas. Mamy dobrą wiadomość: to się da zrobić!

Przygotowując się do napisania tego tekstu, w wielu miejscach znalazłam informację, że między 40. a 55. r.ż. na skutek obniżenia poziomu hormonów w piersiach zmniejsza się ilość tkanki gruczołowej, a przybywa tkanki tłuszczowej, co skutkuje utratą jędrności. Natomiast gdy wkraczamy w okres starzenia, czyli ok. 55. r.ż., opadają i stają się wiotkie, a potem, ok. 75.-80. r.ż., gdy kobiety często chudną, ich biust staje się niemal niewidoczny i… „pusty".

Spojrzałam na kuzynki, ciocie, babcie i własną matkę. I choć każda z nich przeszła choć jeden z opisanych powyżej progów, żadna nie wygląda zgodnie z przypisanym do nich opisem. No dobrze, może to zasługa doskonale dobranego stanika? Zapytałam, obadałam, obejrzałam i… uspokoiłam się. Nie musi tak być. Można mieć ładny biust na miarę swoich lat, ba można mieć taki, którego wygląd wręcz ich odejmuje. Zapytałam bliskie mi kobiety, jak one to osiągnęły, a one podzieliły się swoimi sposobami.

Jedynym minusem stosowanych przez nie zabiegów jest konieczność regularnego ich powtarzania. Jednak wystarczy odrobinę dyscypliny w codziennej pielęgnacji, by zauważyć efekty.

Peeling

Złuszczanie pomaga nam pozbyć się zrogowaciałego naskórka i sprawia, że skóra staje się aksamitna w dotyku. Jednak – co istotniejsze – w przypadku piersi poprawia krążenie krwi, co ujędrnia skórę. Moja kuzynka, zawsze, gdy ma okazję, wykonuje peeling biustu. Przygotowuje w tym celu własny peeling kawowy. 5 łyżek świeżo zmielonej kawy zalej szklanką wrzątku. Zostaw, aż ostygnie. Odlej płyn i odciśnij fusy. Dodaj łyżkę ulubionego oleju lub oliwy z oliwek oraz 2 łyżki drobnoziarnistego cukru. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Nakładaj kolistymi ruchami, lekko wmasowując w skórę piersi (omijaj sutki) i dekoltu. Zawarta w kawie kofeina wygładza i napina skórę. Po ok. 5-10 min spłucz ciało letnią wodą.



eprasa.pl f0195fa272

Szczotkowanie

Zdaniem babci, to podstawa pielęgnacji całego ciała. Można je stosować na sucho lub stojąc już pod prysznicem. Zasada jest podobna – szczotka podrażnia skórę, złuszcza naskórek, poprawia ukrwienie skóry, a to z kolei wpływa korzystnie na jej wygląd i uelastycznienie. Decydując się na tę formułę pielęgnacji, wybierz szczotkę o delikatnym włosiu. Dodać należy, że szczotkowanie biustu u pań karmiących poprawia laktację.



Masaż

To kolejny sposób, który poprawia krążenie krwi oraz wpływa na elastyczność i sprężystość skóry biustu. Przeprowadzaj go systematycznie. Otwartymi dłońmi masuj piersi okrężnymi ruchami od środka do zewnątrz. Możesz wykorzystać również ujędrniający olejek do ciała (np. rozmarynowy, dzikiego geranium, cyprysowy lub z muszkatołowca), który ułatwi Ci masaż i przy okazji zadba o skórę. Dobrze wykonany masaż sprawia, że biust lekko się unosi i staje się widocznie jędrniejszy. Wykonuj go kilka razy w tygodniu, a najlepiej codziennie.



Zimny prysznic

To sposób mojej mamy. Codziennie po kąpieli zafunduj swoim piersiom zimy prysznic z biczami wodnymi. Wystarczy, że będzie trwał 1-2 min. Zimna woda sprawia, że krew szybciej krąży, a skóra staje się bardziej napięta. Możesz też oblewać ciało na przemian zimnym i ciepłym strumieniem. To pobudzi mięśnie do pracy. Na sam koniec, obmyj biust jeszcze raz zimnym strumieniem. Takie sesje usprawniają też pozbywanie się złogów i toksyn z organizmu.

Peeling anansowy

Rozgnieć widelcem 2-3 plasterki świeżego ananasa, dodaj 2 łyżki oliwy oraz łyżkę drobnego cukru. Wymieszaj. Ananas dostarczy skórze niezbędnych witamin, ale także poradzi sobie z martwym naskórkiem i oczyści pory. Taki kosmetyk doskonale nawilży i odżywi skórę, a przy okazji zneutralizuje wolne rodniki, opóźniając dzięki temu procesy starzenia się. Aplikuj papkę na dekolt i biust kolistymi ruchami, omijając sutki. Pozostaw na skórze na 10-15 min. Następnie spłucz letnią wodą.





Zdejmij stanik!

Nie powinno się mieć na sobie biustonosza przez cały dzień. Nigdy w nim nie śpij i zdejmuj go na noc. Pozwoli to na swobodny przepływ limfy, a dzięki temu oczyszczanie ustroju. Poza tym prof. Jean-Denis Rouillon, specjalista medycyny sportowej z Centre Hospitalier Universitaire de Besancon w Besancon we Francji, opublikował badanie, które pokazuje, że noszenie staników może nie zapobiegać zwiotczeniu piersi, a wręcz je zwiększać! W trwającym 15 lat badaniu wzięło udział 330 ochotniczek w wieku 18-35 lat. Naukowcy zmierzyli ich piersi za pomocą linijki i suwmiarki, a następnie rejestrowali wszelkie zmiany przez cały okres badania. Naukowcy zauważyli, że u kobiet, które nie nosiły staników, każdego roku unosiły się sutki. Ich piersi stały się też jędrniejsze, a rozstępy zniknęły.

eprasa.pl f0195fa272



Dieta

Najważniejsze jest odpowiednie nawodnienie. Woda zapewnia naszej skórze elastyczność i jędrność, dlatego codziennie powinnyśmy pić jej ok. 1,5 l. Jedz przede wszystkim pokarmy bogate w roślinny estrogen, takie jak koper włoski, szpinak czy kiełki lucerny. Na poziom estrogenów odpowiedzialnych za wygląd biustu ma wpływ także białko, najlepiej pochodzące z chudego mięsa dobrej jakości, włącz też do jadłospisu ryby, zielone warzywa i orzechy. Nie zapominaj również o kwasach omega oraz dobroczynnych dla skóry witaminach A, E i B.

Ujędrniająca maseczka

Litr mleka wlej do garnka, potem umyj i drobno posiekaj 2 jabłka, następnie wsyp je do garnka z mlekiem. Wszystko zagotuj, aż otrzymasz gęstą papkę. Odstaw do ostygnięcia. Następnie nałóż maseczkę na biust i pozostaw na ok. 15 min. Spłucz zimną wodą. Skóra biustu będzie napięta i odżywiona!



Modelująca maska jogurtowa

Do rozbełtanego jajka dodaj łyżkę jogurtu naturalnego oraz łyżkę witaminy E zawieszonej w oleju. Wymieszaj wszystkie składniki w misce aż do uzyskania jednorodnej konsystencji. Taką maskę rozprowadź na piersiach i załóż dobry stary biustonosz. Po 20-25 min zdejmij stanik i wykonaj delikatny masaż piersi w kierunku od dołu ku górze. Na koniec dokładnie spłucz ciało.



Chroń się przed rakiem

Koenzym Q10 Niski poziom tego związku może prowadzić do rozwoju raka piersi, niestety tylko niewiele z nas spożywa go wystarczająco wiele. Duże dawki koenzymu Q10 znajdują się w podrobach, jednak większość kobiet ich nie je, co może przyczyniać się do odczuwania bólu piersi w okresie menopauzy. Co więcej, wyniki badania przeprowadzonego przez uczonych z Teheranu wykazały, że suplementacja CoQ10 zmniejsza niektóre ważne markery stanu zapalnego u pacjentek z rakiem piersi[2].
Sugerowana dzienna dawka: 10-100 mg lub 70-100 mg w przypadku wysokiego obciążenia ryzykiem nowotworu piersi.

Jod 3 mg tego pierwiastka dziennie zapewnią piersiom optymalne zabezpieczenie przed czynnikami chorobotwórczymi, a dodatkowe 9 mg odżywi prawidłowo cały organizm. Najbezpieczniejszymi źródłami jodu są wodorosty morskie oraz jajka od kur z wolnego wybiegu. Żeby zbadać zawartość jodu w organizmie, warto kupić w aptece płyn Lugola i skropić nim wewnętrzną część ramienia. Im szybciej zabarwienie zniknie, tym większy masz niedobór jodu.
Sugerowana dzienna dawka: 12,5 mg w formie suplementu.

Witamina D3 Większość z nas powinna przyjmować suplementy tej witaminy w połączeniu z regularnymi dawkami naturalnych promieni słonecznych. Na początku zbadaj jej zawartość w organizmie. Specjaliści przekonują, że poziom odpowiadający 52 ng/ml aż o połowę obniża ryzyko wystąpienia nowotworu w porównaniu do poziomu na granicy 13 ng/ml[3].
Sugerowana dzienna dawka: 2 000-5 000 j.m.w formie suplementu.



eprasa.pl f0195fa272

Ćwicz i poć się!

Na ujędrnienie biustu wpływają wszelkie ćwiczenia rozwijające mięśnie klatki piersiowej, np. pływanie (zwłaszcza żabką), kajakarstwo, ćwiczenia z hantelkami itp. Ich celem jest nie tylko wzmocnienie mięśni piersiowych otaczających biust, ale też pleców i dolnych partii brzucha oraz – w razie potrzeby – korekta postawy. Tak, ponieważ tkanki łączne, które utrzymują piersi na miejscu, są przytwierdzone do obojczyków, zatem im bardziej wprzód wysuwają się głowa i ramiona, tym bardziej opadają piersi. Wyniki jednego z badań, przeprowadzonego na szeroką skalę, wskazują, że kobiety, które ćwiczą przynajmniej 4 godz. tygodniowo, są nie tylko szczupłe, ale mają także 70% mniejsze szanse zachorowania na nowotwór piersi[1]. Warto też się spocić jeszcze z jednego powodu: pot pomaga w naturalny sposób pozbyć się nadmiaru toksyn oraz ograniczyć poziom kortyzolu. Oto kilka wskazówek, jak ćwiczyć.

Wykonuj brzuszki na piłce do ćwiczeń

W ten sposób rozciągasz i trenujesz mięśnie brzucha w pełnym zakresie ruchu. Ćwiczenie zapewnia nie tylko o wiele lepszy trening mięśni brzucha, lecz także utrzymuje elastyczność kręgosłupa, co minimalizuje ryzyko nieprawidłowej postawy. Pamiętaj tylko, aby równoważyć brzuszki wieloma ćwiczeniami siłowymi polegającymi na wyciąganiu, nawet jeśli korzystasz z piłki. Wybierz piłkę, na której będzie można położyć jednocześnie głowę i kość krzyżową (okolica kości ogonowej) bez uczucia dyskomfortu w kręgosłupie. Jeśli jest Ci niewygodnie, potrzebujesz większej piłki z łagodniejszą krzywizną. Kiedy poprawi się giętkość Twojego kręgosłupa, możesz wypróbować mniejszą, aby uzyskać większy zakres ruchu. Pamiętaj jednak, że nigdy nie powinnaś odczuwać żadnych dolegliwości czy zawrotów głowy podczas leżenia na plecach na piłce do ćwiczeń.



Efektywnie trenuj dolne partie mięśni brzucha

Powszechną przyczyną nieprawidłowej postawy i opadających piersi jest słabość dolnych partii mięśni brzucha. Mięśnie położone poniżej pępka kontrolują inne nerwy niż mięśnie znajdujące się nad nim, wymagają one więc specyficznego treningu kondycyjnego. Aby usprawnić trening dolnych partii mięśni brzucha, połóż się na plecach i umieść dłonie pod lędźwiowym odcinkiem kręgosłupa, aby zapewnić mu podparcie. Podczas wykonywania ćwiczeń należy utrzymać jego naturalną krzywiznę. Przyciągnij pępek do wewnątrz (w kierunku kręgosłupa) i jednocześnie przyciskaj kręgosłup do podłogi, utrzymując jednakowy nacisk na palce. Sprawdź, czy możesz podnieść i opuścić ugiętą nogę bez podnoszenia kręgosłupa z palców. Kiedy będziesz w stanie podnieść i opuścić każdą nogę 16-20 razy, spróbuj używać obu nóg na przemian. Im bardziej prostujesz nogę, tym trudniejsze jest ćwiczenie. Podnoszenie obu nóg w tym samym czasie również stanowi utrudnienie. Powoli przechodź do kolejnych etapów i co drugi dzień wykonuj 1-3 serie po 16-20 powtórzeń w jednominutowych odstępach. W trenowaniu mięśni do właściwego funkcjonowania o wiele bardziej niż intensywność istotna jest liczba powtórzeń przy zachowaniu prawidłowej formy ćwiczenia.



Utrzymuj kręgosłup w ruchu z wykorzystaniem piankowego wałka lub zrolowanej płaskiej maty piankowej

Poprzez ułożenie się na 10-centymetrowym wałku piankowym możesz mobilizować środkową część pleców, a co za tym idzie poprawić ruchliwość kręgosłupa podczas odginania go do tyłu (prostowania). Najistotniejsza do pobudzenia strefa znajduje się na linii biustonosza lub nieznacznie poniżej i powyżej. Unieś na ramionach głowę i kark, jak pokazano na rysunku, i wdychaj powietrze podczas przeginania pleców przez wałek aż do prostowania kręgosłupa. Wykonuj ruchy tylko w takim zakresie, w jakim możesz to robić z łatwością. Najlepiej wdychać powietrze podczas przesuwania pleców po wałku i pozostawać w wygodnej pozycji krańcowej przez ok. 3 sekundy. Unoś się w górę na 3 s – tylko na tyle, by złagodzić nacisk wałka na kręgosłup. Po ukończeniu jednej serii 3-5 trzysekundowych mobilizacji ułóż się na rolce w taki sposób, by przesunęła się ona ok. 2 cm w kierunku głowy lub do kolejnej wypukłości kręgosłupa. Powtórz ten proces 3-5 razy na każdym z odcinków kręgosłupa. Za każdym razem, gdy używasz piankowego wałka, powtarzaj ten proces na wszystkich odcinkach kręgosłupa, dopóki nie będziesz odczuwała żadnych ograniczeń na żadnym z nich lub zakres ruchu w tył podczas prostowania kręgosłupa przestanie się poszerzać. Wykonywanie tego przed każdą sesją treningową zwiększa ruchomość kręgów, co pozwala na podniesienie efektywności ćwiczeń.

BIBLIOGRAFIA

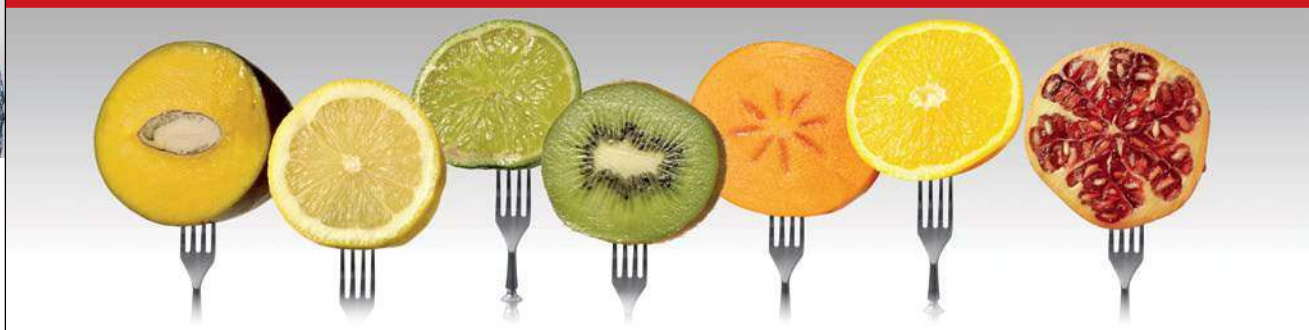
1. Dishman Retal, Phisical Activity Epidemiology, 2nd edn. Champaign, Il: Human Kinetics, 2012
2. Inflammopharmacology 2021 Jun;29(3):579-93
3. JsteroidBiochem Mol Biol, 2007; 103; 708-11

eprasa.pl f0195fa272



Mariusz Budrowski – specjalista i praktyk zdrowego żywienia, witarianin i twórca projektu Odmładzanie na surowo oraz Surowego Życia. Propaguje surową dietę oraz sokoterapię jako recepty na zdrowie. Współautor książek, m.in. „Surowe zdrowie" czy „Moje 90 dni". Więcej na www.odmladzanienasurowo.com

Mariusz Budrowski **SUROWE ŻYCIE**



Uwaga, trucizna!

Zwykle mówimy, co jeść, by wątroba była zdrowa, tym razem skupimy się na tym, czego należy unikać

Narząd ten pełni szereg istotnych funkcji, takich jak oczyszczanie krwi oraz produkcja białek. Jej nieprawidłowe funkcjonowanie, będące wynikiem złych nawyków żywieniowych, może niestety prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

Dziś chcę się podzielić listą 5 produktów, które nazywane są żywnością, lecz w rzeczywistości są dalekie od zdrowego jedzenia. Ich spożywanie stanowi zagrożenie dla zdrowia wątroby.

1. Białko serwatkowe

To ludzki wymysł, który wpłynął na zdrowie głównie sportowców, szczególnie kulturystów, dążących do doskonałej kondycji fizycznej. Spożywając białko serwatkowe, nieświadomie narażamy się na:

Zakwaszenie organizmu Nasza krew ma bardzo wąski zakres pH, a gdy dostarczamy zbyt dużo białek odzwierzęcych, które przesuwają nasze pH w stronę zakwaszenia, organizm dąży do przywrócenia równowagi. Aby to osiągnąć, wykorzystuje alkalizujące substancje, takie jak wapń z kości. To z kolei może prowadzić do powstania osteoporozy.

Stany zapalne Spożywanie białka serwatkowego może prowadzić do wystąpienia stanów zapalnych w organizmie.

Problemy trawienne Białko serwatkowe zawiera składniki takie jak laktoza i kazeina, które nasz organizm po okresie laktacji trudniej przetwarza. Dlatego również często pojawiają się problemy z trawieniem.

Nieprawidłowa praca serca Spożycie białka serwatkowego może wywołać arytmię serca.

2. Izolaty białka sojowego

To najtańsza forma izolatów dostępna na rynku. Skutek? Producenci gotowych produktów często dodają izolaty białka sojowego do żywności. Nawet jeśli nie jesteś weganinem, możesz być zmuszony do ich spożywania. Z tego wynika kilka poważnych kwestii. 90-95% dostępnych na polskim rynku izolatów pochodzi z upraw modyfikowanych genetycznie (GMO), które są narażone na wpływ glifosatu – substancji o potencjalnie rakotwórczym działaniu. Glifosat zaburza homeostazę organizmu na wiele lat, prowadząc do powstawania stanów zapalnych oraz zwiększonego ryzyka wystąpienia nowotworów. Gdybyśmy spożywali soję w jej naturalnej, niezmodyfikowanej formie, byłaby ona korzystna dla zdrowia. Warto zauważyć, że w krajach Azji, takich jak Japonia, spożywanie naturalnej soi wiąże się z długowiecznością, nie występują tam jednak genetycznie modyfikowane odmiany.

Ponadto izolaty białka sojowego mogą powodować zaburzenia pracy tarczycy, zwiększać ryzyko niepłodności oraz chorób serca.

3. Rafinowane oleje warzywne

Powiedzmy to sobie jasno: większość warzyw w naturalnym stanie jest niskotłuszczowa lub pozbawiona tłuszczu. Olej roślinny uzyskuje się poprzez wyciskanie go z nasion. Jeżeli proces ten nie przekracza temperatury



eprasa.pl f0195fa272



powyżej 40°, otrzymujemy wyjątkowo zdrowy produkt. Przykładem jest oliwa z oliwek, którą powszechnie spożywa się w rejonie Morza Śródziemnego, gdzie ludzie żyją najdłużej w Europie.

Natomiast rafinowane oleje pochodzenia roślinnego powstają w wyniku przetwarzania nasion w wysokich temperaturach. Skutkiem tego procesu jest produkcja nadmiernych ilości kwasów omega-6. Gdy zaś zaburzony jest stosunek między nimi a pozostałymi kwasami omega, mogą pojawiać się stany zapalne, m.in. w wątrobie. Prowadzą one do jej otłuszczenia, a w dalszej perspektywie nawet do marskości.

Większość olejów dostępnych na rynku do smażenia, takich jak słonecznikowy czy rzepakowy, jest produkowana z użyciem genetycznie modyfikowanych organizmów!

4. Syrop glukozowo-fruktozowy

Po pierwsze, ma wysoki indeks glikemiczny (75). Po drugie, pozyskiwany jest z kukurydzy, której przeważająca część upraw jest modyfikowana genetycznie. Badania donoszą, że nadmierne spożycie syropu glukozowo-fruktozowego powoduje wzrost stężenia trójglicerydów we krwi, a więc kwasów tłuszczowych, których nadmiar przyczynia się do rozwoju miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca, zawałów, chorób nerek oraz stłuszczenia wątroby. Co więcej, jak wykazano, spożywanie dużych ilości fruktozy może promować niealkoholową stłuszczeniową chorobę wątroby poprzez uszkodzenie bariery jelitowej.

Warto to zapamiętać i starannie czytać etykiety produktów, aby omijać szerokim łukiem te, które zawierają syrop glukozowo-fruktozowy, a lista jest długa, bo używa się go do dosładzania napojów: gazowanych i niegazowanych (np. cola, mrożona herbata, tonik), izotonicznych i energetyzujących, alkoholi, mleka zagęszczonego oraz mlecznych napojów fermentowanych. Znajdziesz też go w sałatkach i konserwach rybnych, ketchupie, dodatkach do jogurtów, dżemach, galaretkach, deserach, lodach, pastylkach pudrowych (owocowych i miętowych) oraz jako substytut miodu w wypiekach cukierniczych, zwłaszcza w piernikach, a także jako zamiennik słodu w piwie.

Jakie to ma konsekwencje dla zdrowia? Niekorzystne oddziaływanie syropu na zdrowie człowieka obserwuje się najczęściej, gdy jego udział w diecie wynosi 35-65%. Dotąd ustalono, że spożywanie dużych ilości produktów zawierających ten składnik:

- Powoduje szybkie tycie i chroniczną otyłość (fruktoza spożywana nawet w niewielkich ilościach, nastawia organizm na produkcję tkanki tłuszczowej, zwłaszcza gromadzącej się wokół narządów wewnętrznych). Żaden inny składnik diety nie sprzyja otyłości tak, jak fruktoza.
- Zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2, potęguje apetyt, prowadzi do reaktywnej hipoglikemii (gwałtownych zmian poziomu insuliny oraz glukozy we krwi).
- Podwyższa poziom lipoproteiny niskiej gęstości i trójglicerydów, powoduje spadek wrażliwości organizmu na leptynę.
- Hamuje wytwarzanie ATP.
- Przyczynia się do zwiększenia możliwości wystąpienia zespołu jelita drażliwego.
- Może powodować zaćmę cukrzycową.

5. Glutaminian sodu

Ten powszechnie wykorzystywany w celu wzmocnienia smaku i zapachu dań dodatek do żywności bywa też oznaczany jako E621 lub MSG (monosodium glutamate).

Spożycie nadmiernych ilości glutaminianu sodu może prowadzić do zatrzymania wody w organizmie, palpitacji serca, zawrotów głowy oraz uczucia drętwienia lub mrowienia. Istnieją też doniesienia o związku między spożyciem MSG a uczuciem niepokoju.

Jak się z tego oczyścić?

Zastanawiasz się, jak odtruć wątrobę, po tych wszystkich „pyszotach"?

Przede wszystkim sięgnij po warzywa kapustne. Zawierają one naturalne związki siarki, które przyspieszają proces oczyszczania wątroby. Jarmuż jest tutaj przykładem numer jeden. Wyciskając sok z jarmużu, jabłka i marchwi, przyczyniasz się do efektywnego oczyszczania tego organu.

Polub też pokarmy gorzkie, a wraz z nimi ostropest plamisty i mniszek lekarski. To ziołowi sprzymierzeńcy wątroby. Udowodniono, że zawarta w ostropeście sylimaryna może obniżać poziom markerów zapalnych, zmniejszać wskaźniki biochemiczne, a także poprawiać stan miąższu organu u cierpiących na niealkoholowe stłuszczenie wątroby.

Zacznij także stosować post przerywany oraz dietę ketogeniczną w wersji wege. Te strategie żywieniowe mogą wspomóc regenerację narządu.

Dbanie o zdrową wątrobę to inwestycja w długoterminową jakość życia. Przywiązując wagę do wyborów żywieniowych oraz eliminując szkodliwe produkty, możemy wesprzeć pracę tego narządu i cieszyć się lepszym zdrowiem oraz energią przez wiele lat.



eprasa.pl f0195fa272

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj witaminę D3

Oto 8 powodów, by uzupełnić niedobory tego cennego składnika w organizmie

Głównym zadaniem witaminy D w organizmie jest regulacja poziomów wapnia i fosforu, co przekłada się na zdrowie i wytrzymałość naszych kości. Niedostateczna ilość tego związku przyczynia się do rozwoju krzywicy u małych dzieci, a u dorosłych do osteoporozy. Jednak już od wielu lat wiadomo, że na tym jej rola się nie kończy. Jej receptory znajdują się nie tylko w tkankach, takich jak kości, skóra, jelito, czy nerki, ale również w mózgu, oczach, sercu, wyspach trzustkowych, mięśniach, tkance tłuszczowej, przytarczycach, nadnerczach i niemal we wszystkich komórkach układu immunologicznego[1]. To zaś sprawia, że niedobór tej substancji może przyczyniać się do rozwoju wszelakich chorób: od zwykłych infekcji, przez zaburzenia kardiologiczne i metaboliczne, po poważne problemy neurologiczne, łącznie z alzheimerem. Aby tego uniknąć, należy dbać o utrzymanie stężenia 1,25(OH)2D3 we krwi na poziomie co najmniej 40-50 ng/ml. Uważa się, że umożliwiają to dawki witaminy D w zakresie 2-5 tys. j.m. na dobę, jednak ze względu na rzadkie przypadki jej nadmiaru i przedawkowania niektórzy eksperci zalecają, szczególnie u osób dorosłych w grupach wysokiego ryzyka (powyżej 70. r.ż., cierpiących na cukrzycę, choroby sercowo-naczyniowe, otyłych), rozważenie okresowego przyjmowanie nawet 10. tys. j.m. w celu szybkiego niwelowania deficytu[2]. Jak wykazano, lista korzyści – poza dobrze znaną już profilaktyką osteoporozy – jest bardzo długa.

1 Działa na wszystkich frontach odporności

Okazuje się, że witamina D odgrywa kluczową rolę już na początkowym etapie zakażenia organizmu. Wzmacnia bowiem barierę nabłonkową poprzez stymulację genów dla ścisłych połączeń komórkowych. Ponadto nasila produkcję peptydów przeciwdrobnoustrojowych (CAMP), takich jak katelicydyny i defensyny, które znajdują się na powierzchni nabłonka dróg oddechowych, przewodu pokarmowego i dróg moczowo-płciowych, a po wniknięciu bakterii lub wirusa dokonują rozpadu komórki[3]. Wykazano też, że niedobór tego związku zaburza dojrzewanie monocytów przez zmniejszenie aktywności kwaśnej fosfatazy (enzymu lizosomalnego) oraz wydzielania H2O2, czynników niezbędnych do realizacji ich antybakteryjnej funkcji[4]. Jej rola nie kończy się jednak na pierwszej linii obrony. W przypadku odporności swoistej (nabytej) witamina D odpowiada za przejście limfocytów Th do aktywnej postaci oraz umożliwia im rozpoznawanie i eliminację drobnoustrojów powodujących infekcję. Wszystko to przekłada się na wymierne korzyści suplementacji. W metaanalizie obejmującej 25 randomizowanych eksperymentów klinicznych (11 321 uczestników w wieku 0-95 lat) wykazano, że podawanie codziennych lub cotygodniowych dawek tej substancji zmniejszyło ryzyko ostrego zakażenia dróg oddechowych[5].



eprasa.pl f0195fa272

Chroni przed koronawirusem

Badanie pilotażowe z udziałem 76 pacjentów hospitalizowanych z powodu zakażenia covid-19 wykazało, że przyjęcie dużej dawki kalcyfediolu, głównego metabolitu witaminy D, znacznie zmniejszyło potrzebę leczenia ich na oddziale intensywnej terapii[6]. Jak twierdzą eksperci, odpowiedni poziom tej substancji z jednej strony wzmacnia odporność organizmu, obniżając ryzyko zachorowania, z drugiej zaś, jako czynnik modulujący odpowiedź immunologiczną, może łagodzić przebieg covid-19 oraz zapobiegać „burzy cytokinowej" i wystąpieniu zespołu ostrej niewydolności oddechowej (ARDS). Już na początku pandemii wykazywano, że istnieje związek między poziomem witaminy D w danej populacji a liczbą zachorowań na SARS-CoV-2 i śmiertelnością z powodu tej choroby[7].



Zapobiega chorobom serca

Badania na zwierzętach dostarczyły przekonujących dowodów na to, że witamina D jest niezbędna do zapewnienia integralności układu sercowo-naczyniowego, szczególnie regulacji napięcia naczyń oraz jako czynnik przeciwdziałający włóknieniu i hipertrofii. Dane epidemiologiczne wskazują, że jej niedobór u ludzi wiąże się ze sztywnością tętnic, nadciśnieniem, przerostem lewej komory i dysfunkcją śródbłonka, która przyczynia się do rozwoju nadciśnienia[8]. Metaanaliza badań prospektywnych, która obejmowała 283 537 uczestników, wykazała, że osoby z najwyższymi poziomami 25(OH)D miały o 30% mniejsze ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego[9]. Z kolei jedno z ubiegłorocznych badań udowodniło związek między stężeniem witaminy D w organizmie a dławicą piersiową, chorobą niedokrwienną serca i udarem lakunarnym[10].



Wspomaga funkcje seksualne

Witamina D chroni naczynia przed zwapnieniem (miażdżycą), które jest jedną z głównych przyczyn zaburzeń erekcji. Jak wykazała analiza przekrojowa (3 390 mężczyzn w wieku powyżej 20 lat), niski poziom tej substancji w surowicy krwi koreluje ze zwiększoną częstością występowania tego problemu[11]. Dodatkowo zaobserwowano, że sezonowa zmienność stężeń testosteronu u mężczyzn pokrywa się ze zmianami stężeń 25(OH)D w osoczu[12]. Poziom tego hormonu przekłada się zaś bezpośrednio na libido. Witamin D może poprawić jakość życia seksualnego także u kobiet z jej niedoborem, i to już po 4 tygodniach domięśniowej iniekcji. Pokazało to randomizowane badanie z podwójnie ślepą próbą z udziałem 76 ochotniczek w wieku 18-45 lat[13].



eprasa.pl f0195fa272



5 Pomaga zmniejszyć otyłość

Istnieją przekonujące dowody potwierdzające związek między niedoborem witaminy D a otyłością, szczególnie u kobiet. Z danych epidemiologicznych wynika, że osoby z ekstremalną nadwagą mają znacząco niskie stężenie 25(OH)D w surowicy. Badanie z udziałem 50 pacjentów z otyłością o BMI 43,5 ± 9,2 kg/m^2 potwierdziło odwrotną zależność między wskaźnikami antropometrycznymi, takimi jak BMI, objętość tkanki tłuszczowej i obwód w pasie, a poziomem witaminy D u pacjentów[14]. Co ważne po zastosowaniu odpowiedniej suplementacji stężenia 25(OH)D u osób z nadwagą znacząco się podnoszą, a zmniejszeniu ulega otyłość brzuszna – najgroźniejsza jej postać, związana z rozwojem ogólnoustrojowego stanu zapalnego oraz większym ryzykiem chorób metabolicznych[15].

6 Pozwala uniknąć cukrzycy

Ponieważ odgrywa ważną rolę w metabolizmie węglowodanów i lipidów, utrzymanie właściwej homeostazy witaminy D i wapnia może mieć duże znaczenie w zapobieganiu insulinooporności i cukrzycy, co potwierdzają liczne badania naukowe. Wszystko przez to, że receptory słonecznej witaminy znajdują się m.in. w komórkach beta wysp trzustkowych. Jej aktywna forma, czyli kalcitriol (1,25)2OHD, wiążąc się z tymi receptorami, stymuluje wydzielanie insuliny, stąd niedobór sprzyja wystąpieniu cukrzycy typu 2. W metaanalizie 21 badań obejmujących łącznie 76 tys. uczestników wykazano, że ryzyko rozwoju cukrzycy było o 38% mniejsze u osób z najwyższym poziomem 25(OH)D w porównaniu z ochotnikami z jego najniższym poziomem. Co więcej, wzrost poziomu 25(OH)D o 4 ng/ml był związany z obniżeniem prawdopodobieństwa wystąpienia choroby o 4%[16]. Podobne wyniki uzyskano w metaanalizie 16 badań obejmujących 9 841 osoby z populacji ogólnej, spośród których u 810 w ciągu 29 lat obserwacji rozwinęła się cukrzyca typu 2. Po uwzględnieniu płci, wieku, palenia tytoniu, BMI, dochodów, aktywności fizycznej i poziomu cholesterolu HDL okazało się, że uczestnicy z najniższym poziomem witaminy D mają nawet o 50% większe szanse na wystąpienie tej choroby[17].

BIBLIOGRAFIA

1. J. Clin. Endocrinol. Metab. 2009; 94: 26-34
2. Med Drug Discov. 2020:100051; Nutrients. 2020;12(4):E988
3. Nutrients. 2015; 24;7:8251-60
4. Nutrients 2018 Nov 3;10(11):1656
5. BMJ; 2017, 356:i6583
6. J Steroid Biochem Mol Biol. 2020;203:105751
7. Clin Exp Res. 2020;32(7):1195-8
8. Int J Mol Sci. 2020 Sep 4;21(18):6483
9. Eur J Epidemiol. 2013;28(3):205-21
10. Heliyon 2023 Dec 12;10(1):e23674
11. Atherosclerosis. 2016;252:61-67
12. J Clin Endocrinol Metab 2003; 88(2):932-7; Clin Endocrinol (Oxf) 2010; 73(2):243-8
13. J Urol 2019 May;201(5):987-93
14. Angiology 2015 Mar; 66(3):237-43
15. Osteoporos Int. 2013; 24 (4): 1447-54; Obesity (Silver Spring). 2011; 19:1335-41
16. Diabetes Care. 2013;36:1422-8
17. Clin Chem. 2013; 59:381-91
18. Exp Mol Med. 2024 Jan 4. doi: 10.1038/s12276-023-01125-7
19. Dig Liver Dis 2019 Jul; 51(7):1036-42
20. Dig Dis Sci 2010 Sep; 55(9):2624-8
21. World J Gastroenterol 2012 Feb 28; 18(8): 800-5
22. Geriatria 2014; 8:49-55
23. J Neurosci. 2014; 34:7091-101
24. Neurology. 2014; 83:920-8
25. Med Sci Monit. 2019; 25: 666-74



eprasa.pl f0195fa272



Łagodzi schorzenia wątroby

Jak wykazały najnowsze, tegoroczne eksperymenty na myszach, wzbogacenie diety w D3 w ilości 20 tys. j.m./kg m.c. przywróciło prawidłowe funkcjonowanie mitochondriów oraz poprawiło ekspresję genów zapobiegającą akumulacji tłuszczów w hepatocytach. W efekcie suplementacja pozwoliła złagodzić przebieg związanej z wiekiem niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby (NAFLD) u gryzoni[18].

Już wcześniejsze doniesienia sugerowały, że słoneczna witamina wpływa pozytywnie na histopatologiczny przebieg tego schorzenia. Japońska analiza z udziałem 229 pacjentów wykazała, że niedobór (niski poziom) tej substancji ma związek z zaawansowanym włóknieniem wątroby, niezależnie od innych analizowanych czynników ryzyka (jak wiek, BMI czy poziom cholesterolu)[19].

Deficyty stężenia tego związku obserwuje się również powszechnie, bo nawet u 92% pacjentów cierpiących na przewlekłe wirusowe zapalenia wątroby (HCV, HBV) lub marskość, co ma wpływ na ich przebieg[20]. W tych przypadkach niedobór również wpływa bowiem na szybszą progresję włóknienia, a dodatkowo przyczynia się do zwiększenia stanu zapalnego i pogorszenia odpowiedzi na leczenie. W jednym z badań podanie pacjentom zakażonym HCV oprócz standardowego leczenia pegylowanym interferonem i rybawiryną witaminy D w dawce 2 tys. j.m. dziennie przez 12 tygodni poprzedzających leczenie prowadziło do uzyskania istotnie lepszych wyników. SVR, czyli trwałą odpowiedź wirusologiczną, oznaczającą brak wykrywalnego HCV RNA po 6 miesiącach od zakończenia leczenia, osiągnięto u 19 na 20 (95%) pacjentów otrzymujących dodatkowo D3 oraz u 23 na 30 (77%) osób bez suplementacji. Odsetek ochotników nieodpowiadających na terapię wyniósł w tych grupach odpowiednio 5 i 23%[21].

Nie dopuszcza do rozwoju alzheimera i parkinsona

Badania przeprowadzone w ostatnim dziesięcioleciu wskazują na istotną rolę witaminy D w patogenezie chorób ośrodkowego układu nerwowego (OUN). Jej niedobór prowadzi do zwiększonego ryzyka zapadalności przede wszystkim na otępienie, chorobę Parkinsona, jak również schizofrenię i stwardnienie rozsiane. Ponadto odpowiednie spożycie tego składnika podczas ciąży i okresu noworodkowego wydaje się mieć kluczowe znaczenie w zakresie zapobiegania tym schorzeniom[22].

Przekraczając barierę krew-mózg, witamina D wiąże się z receptorami VDR, których obecność potwierdzono w mózgu oraz licznych obszarach centralnego i obwodowego układu nerwowego. Badania na modelach zwierzęcych pokazują, że przyczynia się ona do poprawy plastyczności synaps, działa neuroprotekcyjnie i przeciwzapalne w mózgu, a także reguluje funkcjonowanie układu dopaminergicznego. Badania na zwierzętach wykazały, że niedobór witaminy D prowadzi do wzrostu odkładania β-amyloidu (Aβ) w mózgu, który jest głównym czynnikiem zmian w chorobie Alzheimera, a zwiększenie jej poziomu promuje usuwanie Aβ[23]. Obserwacje populacyjne potwierdzają, że w zależności od poziomu niedoboru ryzyko otępienia rośnie 1,6-2,2 razy w porównaniu do osób z optymalnym stężeniem 25(OH)D w surowicy (≥50 nmol/l)[24]. Podobnie metaanaliza obejmująca 8 badań klinicznych wykazała, że osoby z wysokim niedoborem witaminy D (25(OH)D (<20 ng/ml) miały 2,5-krotnie większe ryzyko rozwoju choroby Parkinsona w porównaniu z grupami kontrolnymi[25].

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 D_3 oraz cynk. Czarnuszka zawarta jest w opatentowanym składniku Nigellin®.

Witamina C, witamina D3, cynk, selen zawarte w suplemencie przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym. Witamina C pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego w trakcie intensywnych ćwiczeń fizycznych i po nich.

NIE ZAWIERA ALERGENÓW · GLUTEN FREE · GMO FREE · BEZ KONSERWANTÓW · VEGAN CAPS



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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP-15
Kod ważny do: 29.02.2024 r.

REKLAMA

Pobrano z mediesa.pl f0195fa272



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

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Zdrowe połączenia

Wcale nie potrzeba wiele, by utrzymać stawy w dobrej kondycji i złagodzić ich dolegliwości

W ludzkim ciele znajduje się ponad 200 stawów, a najwięcej jest ich w dłoniach i stopach. To one łączą nasze kości, dzięki czemu jesteśmy w stanie wykonywać najbardziej precyzyjne ruchy. Dzięki nim możemy pokręcić głową, skinąć palcem, usiąść czy zrobić krok.

W stawach – tak jak w łożyskach wielu maszyn – największym problemem jest tarcie i dlatego powierzchnie stawowe kości pokryte są bardzo odporną na ścieranie chrząstką szklistą. Przyczyną większości chorób stawów oraz schorzeń reumatycznych są uszkodzenia chrząstki stawowej, jednak nie tylko one powodują dolegliwości. Mogą to być również kontuzje, urazy wynikające z wykonywania wiele razy tych samych ruchów, nadmiernie obciążające treningi lub brak aktywności fizycznej. Stawom mogą zaszkodzić też używki, nieodpowiednia dieta i nadwaga.

Na szczęście zielarze podpowiadają, jak dbać o stawy w zdrowiu i w chorobie.

Cebula i wino



Św. Hildegarda uważała, że leczenie reumatyzmu powinno obejmować całego człowieka, bowiem choroba ta wbrew pozorom nie jest zjawiskiem lokalnym, a obejmuje cały organizm. Dlatego przede wszystkim zalecała odtrucie, oczyszczenie i regenerację, a co za tym idzie upuszczanie krwi, posty oraz psychoterapię.

Przeorysza z Bingen za zdrowe uznawała tylko ugotowane cebule. Dzięki działaniu oczyszczającemu jelita usuwają one substancje wywołujące reumatyzm. Pomagają także w gorączce, niezależnie od tego, czy jada się je w formie zupy, ciasta czy też jako warzywo. Osobom mającym chory żołądek nie wolno jeść cebuli, gdyż po spożyciu mogą zareagować silnymi bólami i wzdęciami.

Z kolei wino z babki zwyczajnej może pomóc w przypadku bólów artretycznych i reumatycznych. Zmieszaj 50 ml soku z babki zwyczajnej z litrem wina i 150 g odszumowanego miodu. Pij 3 razy dziennie po kieliszku likierowym na czczo przed jedzeniem, aż bóle ustąpią.

Olej z owoców wawrzynu



Zakonnica opracowała też kurację zewnętrzną. Święta Hildegarda zalecała, aby wycisnąć olej z owoców wawrzynu i tam, nacierać nim bolące stawy. Pisała także: „a gdy dodasz do tego oleju jeszcze 1/3 soku z jałowca sabińskiego i 1/3 olejku z bukszpanu, wówczas olej będzie jeszcze mocniejszy i szybciej przeniknie przez skórę, by Cię wyleczyć".



eprasa.pl/10105a272

Potrzebujesz zatem 30 ml tłustego, zielonego oleju z owoców wawrzynu oraz po 10 ml olejku z jałowca sabińskiego i bukszpanu. Te 3 składniki zmieszaj z oliwą z oliwek lub olejem migdałowym i wmasuj w bolące miejsca.

Olej z wawrzynu bardzo mocno rozgrzewa i pobudza przepływ krwi, wskutek czego dochodzi do szybkiego uśmierzenia bólu. W przypadku silnych skurczy mięśni w okolicach karku i pleców oraz po kontuzjach sportowych można zastosować ten olej jako środek pobudzający przepływ krwi i likwidujący ból.

Jest to jedna z najsilniejszych i najlepiej sprawdzonych receptur przeciw bólom reumatycznym.

Sauna parowa z owsem



Filiżankę ziaren owsa gotuj przez 15 min w litrze wody, a następnie przelej przez sito. Ekstrakt kroplami wylewaj na gorące kamienie w saunie, by parowały i inhaluj się.

Jeśli masz zaburzenia lękowe lub nerwicę, taki seans nie tylko uśmierzy ból stawów, ale też ułatwi zasypianie[1].

Zioła na kontuzję



Mieszanka ojca Sroki zmniejsza ból i stan zapalny, przyspiesza wchłanianie siniaka, łagodzi obrzęk i wzmacnia naczynia krwionośne.

Weź po 50 g kwiatów arniki i ziela hyzopu oraz po 20 g kwiatów słonecznika i liści kasztanowca. Zioła dokładnie wymieszaj. Wsypuj po 2 łyżeczki na szklankę wrzątku i zostaw pod przykryciem na 20-30 min, by się zaparzyły. Przecedź, dodaj łyżeczkę octu. Następnie zwilżaj gazę lub kawałek płótna w naparze i przykładaj zimny kompres w miejscu kontuzji. Zmieniaj co 2-3 godz. z małymi przerwami. Uważaj, by nie nastąpiła maceracja skóry (możesz ją natłuszczać, by do tego nie dopuścić)[2].

Przyprawy i liście z agawy



Henryk Różański zaleca wprowadzenie do diety czosnku, cebuli, kardamonu, szafranu, cząbru, imbiru, tymianku, oregano, kurkumy, kminku, kolendry i czarnuszki. Te przyprawy nie tylko poprawiają trawienie, ale również stymulują procesy fagocytozy, pobudzają krążenie krwi i limfy, wzmagają syntezę białek i enzymów wątrobowych oraz zawierają liczne fitoncydy o działaniu antybakteryjnym[3]. Dzięki temu w zarodku gaszą stany zapalne.

Uczony poleca też nakładanie na chore stawy liści agawy namoczonych w spirytusie. Takie roślinne kompresy usuwają obrzęk i ból[4].

BIBLIOGRAFIA

1. Dr Wighard Strehlow „Wiedza lecznicza św. Hildegardy z Bingen od A do Z", Wydawnictwo Esprit, s. 165-185
2. O. Grzegorz Franciszek Sroka „Poradnik Ziołowy", Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, s. 176-177
3. Herbalism nr 1(7)/2021



SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

Curcumin C3 Complex®
i BioPerine®

Oto nowoczesne i naturalne uzupełnienie diety. Preparat zawiera składniki, które działają silnie przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, w tym najlepiej na świecie przebadaną kurkumę! Curcumin C³ Complex® to ekstrakt otrzymywany z suszonych kłączy kurkumy (Curcuma longa) standaryzowany na minimum 95% kurkuminy. Wywiera korzystne działanie na procesy trawienne, ma wpływ na proces metabolizowania tłuszczów oraz wspiera pracę wątroby. Pomaga też w kontrolowaniu reakcji zapalnych w organizmie oraz łagodzi bóle mięśni i stawów.

Co istotne, w Curcumin C3 Complex® i BioPerine® nie znajdziesz niepotrzebnych konserwantów i barwników.

BEZ ZAWIERA ALERGENÓW · GLUTEN FREE · GMO FREE · BEZ KONSERWANTÓW · VEGAN CAPS



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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP-15
Kod ważny do: 29.02.2024 r.

REKLAMA



Dieta na niedoczynność tarczycy

W świecie nauki coraz częściej mówi się o tym, że naturalne środki mogą pomóc uporać się z deficytem hormonów gruczołu tarczowego i dzięki temu doprowadzić do długotrwałej poprawy. Oczywiście pierwsze skrzypce gra tu dieta.

Tarczyca jest gruczołem dokrewnym produkującym hormony, które oddziałują na metabolizm białek, węglowodanów, tłuszczów i cholesterolu. Poza tym odgrywają istotną rolę w pobudzaniu mięśnia sercowego oraz pracy układu nerwowego i mózgu[1]. Wpływają na funkcjonowanie większości tkanek organizmu i charakteryzują się najszerszym spektrum działania spośród poznanych hormonów[2]. Dlatego też ich niedobór, powstający w wyniku niedoczynności tarczycy, może rzutować na funkcjonowanie całego organizmu.

By walczyć z tym problemem, nie wystarczy sięgnąć po farmakoterapię. Kluczowym elementem jest również prawidłowa dieta, która pomaga normalizować produkcję hormonów i związane z nią procesy.

Na straży kilogramów

O tym, jak ważne pozostaje w tym przypadku żywienie, świadczy choćby fakt, że tarczyca jest odpowiedzialna za ok. 30% spoczynkowej przemiany materii. W efekcie przy niedoborze jej hormonów dostarczana z pożywieniem energia będzie magazynowana w postaci tkanki tłuszczowej, co prowadzi do nadwagi i otyłości. Problemy z utrzymaniem prawidłowej masy ciała mają z kolei wpływ na normalizację gospodarki hormonalnej[3]. Badania pokazują, że osoby z niedoczynnością tarczycy typu Hashimoto charakteryzują się wyższym BMI oraz obwodem pasa niż osoby zdrowe[4].

Dlatego też w przypadku niedoczynności tarczycy kluczowe jest regularne (co 3-4 godz.) spożywanie 4-5 posiłków, w tym ostatniego nie później niż na 2-3 godz. przed snem, co zapobiega obniżeniu tempa przemiany materii.

Warto jednak zachować umiar w obie strony – nadmiar kalorii sprzyja co prawda nadwadze, ale zbyt duże restrykcje mogą spowodować wzrost stężenia TSH oraz zmniejszyć tempo metabolizmu. Poza tym ograniczenie wartości energetycznej posiłków odgrywa rolę w metabolizmie tarczycy, co prawdopodobnie jest efektem wzmożonej produkcji kortyzolu.

Innymi słowy: organizm trzeba odżywić, dostarczając mu odpowiednie ilości pełnowartościowych posiłków, przede wszystkim bogatych w substancje niezbędne do produkcji i konwersji hormonów tarczycy (jak jod, selen, żelazo, cynk czy witamina D).

eprasa.pl f0195fa272

Mięso na talerze!

Zbilansowana dieta oznacza odpowiednie proporcje wszystkich niezbędnych składników odżywczych. U osób cierpiących na niedoczynność tarczycy szczególnie istotna będzie podaż białka na poziomie ok. 15-20% całodziennego zapotrzebowania energetycznego. Najlepiej przy tym sięgać po produkty pochodzenia zwierzęcego, zawierające pełnowartościowe białko. Służy ono do produkcji hormonów tarczycy, a ponadto przyspiesza metabolizm, co korzystnie wpływa na gospodarkę energetyczną pacjentów z niedoczynnością. Mięso jest również źródłem witamin z grupy B, a także żelaza – powodowana jego niedoborem niedokrwistość przyczynia się do zmniejszenia całkowitego stężenia T4 i T3 w osoczu, zmniejszenia obwodowej konwersji T4 do T3 i zwiększenia krążącego TSH[5]. Inne źródła żelaza to podroby mięsne, ryby, żółtko kurze, otręby i zarodki pszenne, pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa (bób, burak, groszek zielony, koper ogrodowy, pietruszka i szpinak) oraz owoce (porzeczki, poziomki, maliny, awokado, owoce suszone), a także nasiona roślin strączkowych, które podobnie jak mięso obfitują w witaminy z grupy B, a ponadto zawierają węglowodany złożone.

Jeśli chodzi o ryby, nie można zapominać zwłaszcza o morskich (makrela, łosoś dziki, śledź), które poza łatwo przyswajalnym białkiem zawierają niezbędny jod i przeciwzapalne kwasy tłuszczowe omega-3.

Warto przy tym pamiętać, że produkowane na skalę masową mleko i jego przetwory wykazują działanie antygenowe, zatem powinno się spożywać je w umiarkowanych ilościach, a najlepiej wybierać produkty jak najmniej przetworzone, bez dodatków chemicznych i niehomogenizowane[6]. Taki nabiał będzie cennym źródłem białka i nie warto eliminować go z diety bez stwierdzenia nietolerancji laktozy.

> „Przy niedoborze hormonów tarczycy dostarczana z pożywieniem energia będzie magazynowana w postaci tkanki tłuszczowej, co prowadzi do nadwagi i otyłości. Problemy z utrzymaniem prawidłowej masy ciała mają z kolei wpływ na normalizację gospodarki hormonalnej."

Węglowodany – tylko złożone

Przy niedoczynności tarczycy gospodarka węglowodanowa często jest zaburzona, dlatego należy ograniczyć ich spożycie, a na pewno wybierać te o niskim indeksie glikemicznym, które powoli normalizują stężenie glukozy we krwi po posiłku. Warto również sięgać po obecne w produktach z pełnego przemiału (kaszach, makaronach i pieczywie) węglowodany złożone, dostarczające większych ilości składników mineralnych, witamin i błonnika[7]. Odpowiednia podaż tego ostatniego składnika może złagodzić pojawiające się u osób z niedoczynnością zaparcia spowodowane zwolnioną motoryką jelit, ułatwia wychwytywanie związków toksycznych oraz wiąże tłuszcz i cholesterol[8]. Należy jednak pamiętać, że nadmiar błonnika w diecie może upośledzać wchłanianie niektórych substancji mineralnych oraz wchodzić w reakcje z lekami stosowanymi w farmakoterapii. Dlatego nie należy przekraczać dziennego zapotrzebowania (wystarczające spożycie – adequate intake, AI >25 g).

Dobrym źródłem błonnika pokarmowego są także warzywa i owoce, które dodatkowo dostarczają składników mineralnych, witamin oraz przeciwutleniaczy. Atutem tych produktów jest ich niska kaloryczność. Oczywiście warto wybierać świeże owoce i warzywa, ponieważ produkty kandyzowane czy słodzone dżemy, podobnie jak słodycze, są źródłem cukrów prostych, które należy ograniczać ze względu na wzrost ryzyka rozwoju otyłości, cukrzycy i innych chorób[9]. Jak wiadomo, przy niedoczynności tarczycy zagrożenie zaburzeniami metabolicznymi jest dużo większe niż w populacji ogólnej.

Dobre tłuszcze

Chorzy na niedoczynność tarczycy i autoimmunologczne zapalenie tarczycy powinni zwracać uwagę nie tylko na ilość, ale również na jakość spożywanego tłuszczu. Nie jest wskazane stosowanie diet ograniczających ten składnik, ponieważ może to doprowadzić do niedoborów witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Pozyskiwana z nich energia powinna jednak stanowić nie więcej niż 30% dziennego zapotrzebowania, przy czym oprócz wspomnianych już ryb warto wybierać produkty roślinne (olej rzepakowy, lniany, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, awokado, orze-





Przydatne suplementy

Dodatkowym wsparciem dietetycznym mogą być suplementy, które pomogą uzupełnić ewentualne niedobory substancji koniecznych do prawidłowego funkcjonowania tarczycy.

Jod jest niezbędnym składnikiem hormonów tarczycy. Przy jego łagodnym niedoborze gruczoł może dostosowywać się i utrzymywać produkcję hormonów w granicach normy. Jednak długotrwałe utrzymywanie się tego stanu prowadzi do proliferacji komórek pęcherzykowych i dysfunkcji tarczycy[1]. Niewystarczającej produkcji hormonów towarzyszą wówczas wzrost stężenia TSH, obniżenie poziomów T4 i T3, powiększenie gruczołu i powstanie wola. Dodatkowo niedobór jodu w organizmie pogłębia również deficyt innych istotnych składników, takich jak selen, żelazo, cynk czy witamina A[2]. Należy jednak pamiętać, że u osób cierpiących na chorobę Hashimoto nadmiar tego pierwiastka może prowadzić do zaostrzenia odpowiedzi zapalnej przeciwko własnym antygenom tarczycy[3].

Cynk W licznych badaniach udokumentowano, że uzupełnienie jego poziomu może być korzystne w populacjach mających niedobór tego mikroelementu. Z przeglądu prac dokonanego przez chińskich uczonych wynika, że: suplementacja cynkiem, początkowo stosowana w celu przywrócenia funkcji immunologicznych, poprawia również pracę tarczycy, m.in. obniżone poziomy TSH[4].

Selen Zmniejszenie stężenia tego pierwiastka oznacza zaburzenie syntezy hormonów tarczycy, i to na kilku poziomach – od zmniejszenia aktywności enzymów niezbędnych w tym procesie, przez mechanizmy immunologiczne, po bezpośrednie uszkodzenie komórek gruczołu. Badania potwierdzają spadek stężenia T3 i wskaźnika T3/T4 oraz wzrost poziomu TSH u pacjentów z niskim stężeniem selenu w osoczu[5]. Udowodniono również, że jego niedobór zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na autoimmunologiczne zapalenie tarczycy (hashimoto), niedoczynność tarczycy czy wole obojętne[6].

Żelazo Duża liczba badań na zwierzętach i ludziach potwierdziła, że niedobór tego pierwiastka (z anemią lub bez niej) może wpływać na metabolizm tarczycy, zmniejszać poziomy T4 i T3 w osoczu, redukować obwodową konwersję T4 w T3 oraz podnosić stężenie TSH[7].

Witamina D Badacze odkryli jej receptory w gruczole tarczowym, co sugeruje, że substancja ta uczestniczy w regulacji jego funkcji wydzielniczych. Kilka badań wykazało korelację między jej niedoborem a autoimmunizacją tarczycy i zmniejszeniem autoprzeciwciał u pacjentów z prawidłowym poziomem tego związku. Wiadomo też, że syntetyzowana w skórze pod wpływem światła słonecznego witamina D pomaga w odpowiedniej produkcji hormonów tarczycy[8]. W ostatnich latach pojawiają się doniesienia o jej szczególnej roli w niedoczynności gruczołu – potwierdzają je obserwacje, zgodnie z którymi u pacjentów z tą chorobą odnotowano zmniejszone stężenie D3[9].

NAC Glutation to najważniejszy i najsilniejszy z naszych wewnętrznych przeciwutleniaczy, niezbędny do redukowania stresu oksydacyjnego, który ma tendencję do pogarszania niedoczynności tarczycy. Popularny suplement NAC może zwiększyć produkcję endogennego glutationu w wątrobie. Ma też jeszcze jedną zaletę. Otóż – jak wykazali naukowcy z Nowego Jorku – NAC może wspierać hormon TSH w ochronie komórek tarczycy przed apoptozą poprzez zwiększenie autofagii[10]. Proces ten jest aktywowany w odpowiedzi na różnorodne bodźce związane ze stresem.

Kurkumina ma udokumentowane działanie w chorobach z autoagresji. Hamuje je poprzez regulację zapalnych cytokin oraz związane z nimi szlaki sygnalizacyjne w komórkach immunologicznych. Oddziałuje m.in. na cytokiny Th1, których podwyższony poziom jest jedną z przyczyn niedoczynności tarczycy. W kontekście dysfunkcji gruczołu tarczowego potwierdzono również jej pozytywny potencjał terapeutyczny, przypisując go m.in. jej właściwościom antyoksydacyjnym i przeciwproliferacyjnym oraz wpływowi na apopotozę, angiogenezę i cykl komórkowy[11].

Kwasy tłuszczowe omega-3 wykazują właściwości przeciwzapalne, pobudzają przekształcanie trójjodotyroniny w tyroksynę, hamują nadmierną odpowiedź układu immunologicznego, mają wpływ na zapobieganie cukrzycy typu 2 oraz zmniejszenie stężenia trójglicerydów w surowicy krwi, a także działają przeciwzakrzepowo i przeciwmiażdżycowo. Suplementacja może nie przynieść spodziewanych korzyści terapeutycznych, jeśli dieta pacjenta będzie odznaczała się dużym spożyciem cukrów, natomiast korzystne jest łączenie preparatów zawierających kwasy tłuszczowe omega-3 z produktami zawierającymi białko[12].

BIBLIOGRAFIA

1. Best Pract Res Clin Endocrinol Metab. 2010 Feb; 24(1):13-27
2. Int J Vitam Nutr Res 2004; 74(2):103-15
3. Pol Merk Lek 2011; 30: 133-8
4. Biol Trace Elem Res. 2021 Jun; 199(6):2266-71
5. Biol Trace Elem Res 1996; 51:31-41
6. Postępy Nauk Medycznych 2016; 12:929-33; Thyroid 2015; 10:1137-44; J Clin Endocrinol Metab 2015; 100:4037-47
7. Am J Clin Nutr. 2003 Feb; 77(2):425-32
8. Endocr J. 2018 Oct 29; 65(10):1029-37
9. Cellularqmolecular Immunology 2011; 8:243-57
10. J Autoimmun. 2022 Jan; 126:102746
11. Curr Med Chem. 2022; 29(16):2878-90
12. Postepy Hig Med Dosw. 2015; 69:838-52

eprasa.pl f0195fa272

Dieta na niedoczynność tarczycy w pigułce

Wybieraj:	Unikaj:
✓ ryby będące źródłem białka oraz kwasów omega-3 (makrela, łosoś dziki, śledź), a także jodu (makrela, dorsz); ✓ małże, ostrygi, sól jodowaną i wody mineralne wzbogacone w jod; ✓ orzechy brazylijskie i skorupiaki – źródła selenu; ✓ jaja, wołowinę, drób, cielęcinę, królika, soczewicę – białka obfitujące w żelazo i witaminę D; ✓ nieprzetworzony nabiał (jogurty naturalne, kefir); ✓ pestki dyni, nasiona, orzechy – źródła cynku, żelaza i błonnika; ✓ pełnoziarniste makarony, pieczywo i kasze; ✓ surowe i suszone owoce (porzeczki, poziomki, maliny, awokado); ✓ surowe warzywa (zwłaszcza bób, buraki, groszek zielony, koper ogrodowy, pietruszkę); ✓ tłuszcze roślinne (olej rzepakowy, lniany, słonecznikowy, sojowy, oliwę z oliwek, awokado, orzechy, pestki i nasiona).	× słodyczy oraz gazowanych i owocowych napojów z nadmiarem cukrów prostych; × dań typu fast food; × homogenizowanych, tłustych i przetworzonych produktów mlecznych; × zielonej herbaty; × wolotwórczych warzyw kapustnych i krzyżowych, rzepy, brukwi, orzechów ziemnych i gorczycy – dozwolone jest tylko umiarkowane ich spożycie po obróbce termicznej; × nasion soi pod każdą postacią.

chy, pestki i nasiona). Są one bogate w witaminę E i nienasycone kwasy tłuszczowe – te z rodziny omega-3 działają przeciwzapalnie, ograniczają nadmierną odpowiedź układu immunologicznego i pobudzają przekształcanie trójjodotyroniny w tyroksynę. Hamują również lipogenezę, co może być przydatne w przypadku osób z niedoczynnością tarczycy i współistniejącą otyłością[9].

Z kolei tłuszcze pochodzenia zwierzęcego obfitują w kwasy nasycone oraz są źródłem cholesterolu – wysoka podaż obu sprzyja zaś rozwojowi chorób układu krążenia. Tymczasem zauważono, że osoby chore na niedoczynność tarczycy i hashimoto mają wyższe stężenie cholesterolu całkowitego, trójglicerydów oraz frakcji LDL niż osoby zdrowe[10].

> Zielona herbata może działać wolotwórczo, ponieważ zawiera katechiny i flawonoidy, które powodują osłabienie funkcji tarczycy



Woda i inne dodatki

Aby przyspieszyć metabolizm, należy dbać o aktywność fizyczną, jeść regularne posiłki i pić dużo płynów. Najlepsza będzie w tym przypadku woda, która skutecznie nawadnia, a dzięki temu ułatwia transport substancji odżywczych oraz wydalanie zbędnych produktów przemiany materii. Może być również dodatkowym źródłem jodu.

Jeśli nie możesz obyć się bez herbaty, wybieraj raczej czarną niż zieloną – ta druga może działać wolotwórczo, ponieważ zawiera katechiny i flawonoidy, które powodują osłabienie funkcji tarczycy[11]. W czarnej katechin jest mniej, ale i tak lepszym wyborem będą napary z mięty czy melisy.

Wspomagająco działają wyciągi z żeń-szenia, napary z yerba mate i ostre przyprawy, np. chili, imbir i curry, których stosowanie powinny jednak ograniczać osoby z chorobami przewodu pokarmowego.

Czego unikać?

W diecie przy niedoczynności tarczycy należy ograniczyć produkty zawierające substancje wolotwórcze (goitrogenne) jak warzywa kapustne, soja, rzepa, orzechy ziemne, gorczyca, truskawki. Ich działanie polega na wiązaniu się z jodem i upośledzeniu jego wbudowywania do cząsteczek hormonów tarczycy. Jednak jedynie soi powinno się unikać całkowicie – pozostałe produkty, ze względu na ich cenny skład (zwłaszcza witaminy), można spożywać w umiarkowanych ilościach po wcześniejszej obróbce termicznej, która prowadzi do inaktywacji ok. 30% substancji goitrogennych.

Oczywiście jak przy każdej zbilansowanej i zdrowej diecie zaleca się rezygnację ze spożycia słodyczy, wyrobów cukierniczych, dań typu fast food, cukrów prostych, napojów gazowanych i słodzonych. Jednak w przypadku osób z nadwagą niewskazane są gwałtowne zmiany w jadłospisie. Wprost przeciwnie: zdrowe zamienniki szkodliwych produktów należy wprowadzać stopniowo, tak by ubytek masy ciała wynosił 0,5-1 kg tygodniowo, czyli 2-4 kg miesięcznie.

BIBLIOGRAFIA

1. Journal of Restorative Medicine. 2013; 2:70-81
2. Endokrynol Pol. 2009; 60(6):470-475
3. Bromatol Chem Toksykol. 2015; 48(2):117-127
4. Endokrynol Pol. 2011; 62(5):421-428
5. Annu Rev Nutr 2006; 26:367-389
6. Prz Gastroenterol 2013; 8(2):98-107
7. Forum Zab. Metabol. 2010; 1(1):22-30
8. Bromat Chem Toksykol 2011; 44(3):428-433
9. Żywn-nauk Technol Ja. 2011; 6(79):24-35
10. Endokrynol Pol. 2010; 61(1):112-116
11. Piel Zdr Publ. 2017; 7(4):305-311

eprasa.pl f0195fa272



PRAWDZIWE KRÓLIKI DOŚWIADCZALNE

Zastosowanie testów na zwierzętach w badaniach toksyczności leków nie chroni ludzi – twierdzi dr Pandora Pound, kierownik badawczy brytyjskiej organizacji Safer Medicines Trust. Dlaczego zatem medycyna wciąż na nich polega?



Wiosną 2006 r. Rob Oldfield miał 31 lat i cieszył się doskonałym zdrowiem. Wrócił niedawno z kursu aktorskiego w Los Angeles, a jego przyjaciel zasugerował, że uczestnictwo w badaniu medycznym to łatwy sposób, by zarobić trochę pieniędzy. Amerykańska firma Parexel oferowała ochotnikom 3 680 dolarów za udział w testach leku przeznaczonego do leczenia pewnego rodzaju białaczki, stwardnienia rozsianego i reumatoidalnego zapalenia stawów dzięki modulacji układu odpornościowego. Roba przyciągnęła możliwość wniesienia wkładu naukowego i odniósł wrażenie, że ryzyko jest minimalne.

Eksperymentalny lek TGN1412 przeszedł już szczegółowe badania na zwierzętach. Testowano go na makakach długoogoniastych i rezusach ze względu na ich stosunkowo bliskie pokrewieństwo z ludźmi. Wykazano jego bezpieczeństwo w dawkach 500 razy wyższych niż te, które miano podawać ochotnikom. Miało to być pierwsze badanie leku z udziałem ludzi.

Na oddziale Szpitala Northwick Park w Londynie 8 zdrowych mężczyzn w wieku 19-34 lat leżało w swoich łóżkach i otrzymywało dawki TGN1412 w odstępie 10 minut. Patrzyli, jak lek ześlizguje się wzdłuż przezroczystych rurek i trafia do ich żył.

David Oakley, który właśnie się zaręczył i był w trakcie planowania swojego ślubu, przyjął TGN1412 jako pierwszy. W ciągu kilku minut po otrzymaniu dawki leku zaczął odczuwać silny ból głowy, a następnie odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Skręcał się i obracał, starając się znaleźć pozycję, w której dolegliwości byłyby mniej dotkliwe.

Następnie, prawie natychmiast po otrzymaniu swojej dawki, Rob uświadomił sobie, że coś jest strasznie nie w porządku.

– Całe moje ciało zrobiło się lodowato zimne i zacząłem się trząść. To coś, czego mnie można powstrzymać, coś ekstremalnego. To było potworne – wspomina mężczyzna.

Świeżo upieczony absolwent Raste Khan, nieświadomy faktu, że był jednym z 2 ochotników, którym podano placebo, mógł tylko przyglądać się rozgrywającej się wokół niego przerażającej scenie.

– To wszystko było maniackie, wszystko działo się jednocześnie. Ludzie wymiotowali, krzyczeli z bólu, mdleli, tracili kontrolę nad jelitami… To było jak horror – opowiadał mężczyzna[1].

– Padali jak muchy. Jeden z mężczyzn próbował pójść do łazienki i upadł. Na salach zapanował chaos, dochodziło do krwawień, wymiotów, personel i pacjenci krzyczeli. Jasne stało się, którzy dwaj mężczyźni otrzymali placebo – wspomina chaos odpowiedzialny za badanie lekarz Daniel Bradford[2].

Wszystkich 6 mężczyzn, którym podano lek, leczono z powodu niewydolności wielonarządowej. Na szczęście przeżyli, ale powiedziano im, że mogą cierpieć na długotrwałe zaburzenia układu odpornościowego. Ryan Wilson, hydraulik stażysta, który wziął udział w badaniu, aby sfinansować kilka lekcji jazdy samochodem, stracił wszystkie palce u stóp i kilka opuszek palców dłoni z powodu gangreny[3].

W dotyczącym tej katastrofy raporcie brytyjskiej Agencji Regulacji Leków i Opieki Zdrowotnej (Medicines and Healthcare Regulatory Authority, MHRA) wywnioskowano, że poważne reakcje niepożądane, które wystąpiły u ochotników, były skutkiem „nieprzewidywalnej aktywności biologicznej" TGN1412[4]. Innymi słowy: testy na zwierzętach nie przyniosły żadnych wskazówek co do tego, jak lek podziała na ludzi.

Szczegółowe badania kontrolne brytyjskiego Narodowego Instytutu Wzorców Biologicznych i Kontroli wykazały subtelną, lecz istotną różnicę w sposobie przetwarzania leku przez krwinki małpie i ludzkie. Oznacza to, że testy przeprowadzone na małpach nigdy nie pozwoliłyby przewidzieć katastrofalnych reakcji, które wystąpiły u wszystkich ochotników[5].

Zaledwie 10 lat później podobna historia wydarzyła się w północno-zachodniej Francji. Ponownie 6 zdrowych mężczyzn uczestni-

eprasa.pl f0195fa272

czyło w badaniu leku. Naukowcy mieli nadzieję, że preparat o nazwie BIA 10-2474 będzie leczył szereg chorób, w tym chroniczny ból, zaburzenia lękowe i neurodegeneracyjne, takie jak choroba Parkinsona. Do tej pory lek był tolerowany przez ludzi w dawkach do 20 mg. Badanie miało ocenić jego bezpieczeństwo w dziennej dawce 50 mg.

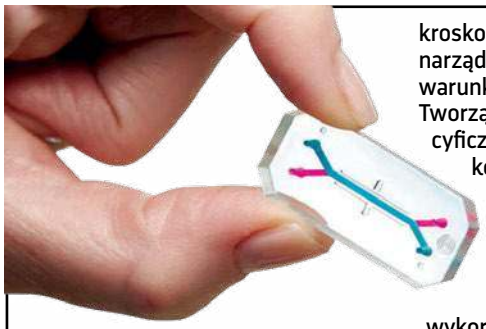
Po 5 dniach przyjmowania leku we wspomnianej dawce jeden z mężczyzn zachorował i był hospitalizowany z objawami podobnymi do tych obserwowanych w przypadku udaru mózgu. Szóstego dnia 4 z 5 pozostałych przyjęto do szpitala z pokrewnymi problemami neurologicznymi, w tym bólem głowy, zaburzeniami pamięci i świadomości.

Nie minął tydzień, a pierwszy mężczyzna, który zachorował, zapadł w śpiączkę i zmarł. 2 inni cierpieli na resztkowe zaburzenia neurologiczne[6]. Lek BIA 10-2474 poddano wcześniej szczegółowym badaniom na zwierzętach. Myszom, szczurom, psom i małpom podawano go w dawkach do 650 razy wyższych niż te, którzy przyjmowali ochotnicy.

Po tej katastrofie dr Annelot van Esbroeck, która pracowała wówczas na holenderskim Uniwersytecie w Lejdzie, testowała lek BIA 10-2474 na ludzkich komórkach. Wraz ze współpracownikami odkryła, że dezaktywował on liczne białka. Zaburzało to metabolizm ludzkich komórek nerwowych. Działań tych nie zidentyfikowano w testach na zwierzętach[7].

> Jeśli lek *wydaje się* bezpieczny dla zwierząt, wciąż może okazać się toksyczny dla ludzi. Innymi słowy: „jeśli pies Fido podnosi łapki w górę, to zła wiadomość, ale jeśli merda ogonem, to nic nie znaczy”





Potencjał ludzkiej komórki

Coraz więcej naukowców rozczarowuje się opartymi na modelu zwierzęcym tradycyjnymi metodami i zawraca ku bardziej bezpośrednim sposobom badania ludzkich chorób i opracowywania leków. Chodzi m.in. o wykorzystywanie różnego rodzaju ludzkich komórek.

Linie komórkowe to w pełni ukształtowane kultury komórkowe, które rozmnażają się bez końca, tak długo, jak mają ku temu odpowiednie warunki. Ponieważ można je utrzymywać dniami lub miesiącami, mogą być przydatne w badaniach nad działaniem leków.

Jednakże linii komórkowych dotyczą problemy natury jakościowej. Z czasem mogą one różnicować się genetycznie lub tracić swe specyficzne funkcje poza pierwotnym środowiskiem w świeżej pożywce wzrostowej do rozmnażania.

Komórki pierwotne pobiera się bezpośrednio z żywego narządu bądź układu, np. krwionośnego. W kulturze nie są one tak trwałe, jak linie komórkowe – zwykle żyją tylko kilka dni lub, rzadko, tygodni. Jednak ich mocną stronę stanowi fakt, że ściśle reprezentują narząd lub układ, z którego je pozyskano. A zatem oczekuje się, że w badaniach farmaceutycznych leki będą działać tak samo na komórki pierwotne, jak na cały organ.

A zatem komórki serca zastępują serce. Dzięki temu są przydatne w poznawaniu oddziaływania leków na ten narząd. Dzięki testowaniu środków leczniczych na komórkach pierwotnych ludzkiego serca naukowcy byli w stanie przewidzieć ich rzeczywisty wpływ na ten organ i wykazali, że komórki ludzkiego serca przewyższają pod tym względem komórki psiego serca[1].

Organoidy to bardziej wyrafinowane kultury komórkowe 3D – mikroskopijne wersje części ludzkich narządów zdolnych w odpowiednich warunkach do samoorganizacji. Tworzą je złożone skupiska specyficznych dla danego organu komórek, a ponieważ często zawierają wiele rodzajów komórek, umożliwiają naukowcom badanie komunikacji międzykomórkowej.

Udowodniono, że organoidy wykorzystujące „indukowane pluripotencjalne komórki macierzyste”[2], mające zdolność do samoodnowy i różnicowania na różne rodzaje komórek, są nieocenione w przedklinicznym opracowywaniu leków. Umożliwiają naukowcom badanie progresji choroby i działania farmaceutyków, w tym ich toksyczności.

System złożony z licznych organoidów wykorzystano np. w badaniu 6 leków, które wycofano z powodu wystąpienia reakcji niepożądanych u ludzi. W przypadku niemal wszystkich związków chemicznych był on w stanie wykazać toksyczność właściwych dla człowieka dawek, której nie wykryto w testach na zwierzętach[3].

Organy na chipach to przezroczyste elastyczne polimery o wielkości mniej więcej komputerowego pendrive'a wyłożone pobranymi z narządu żywymi ludzkimi komórkami. Można przetaczać przez nie krew, powietrze i składniki odżywcze. Organ na chipach odtwarza wyjątkowe mikrośrodowisko komórek wewnątrz ludzkiego ciała. Ponadto – ponieważ każdy chip jest krystalicznie czysty – naukowcy mogą obserwować, co się dzieje w „narządzie” na poziomie komórkowym i molekularnym, oraz wyodrębnić dane do analizy.

Organów na chipach używano do retrospektywnej identyfikacji niewykrywalnej w testach na zwierzętach toksyczności leków i wyjaśniania, dlaczego niektóre badania nad farmaceutykami się nie powiodły. Technologia wątroby na chipie ujawniła np., że preparat stosowany w leczeniu cukrzycy typu 2 – Rezulin (troglitazon) – który w próbach klinicznych powodował niewyjaśnione uszkodzenie wątroby, obciążał ten narząd nawet w niskich stężeniach i przed wykryciem jakichkolwiek szkód[4].

BIBLIOGRAFIA

1 Front Physiol, 2017; 8:1073
2 Cell, 2007; 131(5): 861–72
3 Biofabrication, 2020; 12(2): 025017
4 Proc Natl Acad Sci, 2016; 113(16): E2231–40

eprasa.pl f0195fa272

Jak powstają leki?

Katastrofy TGN1412 i BIA 10-2474 miały miejsce podczas pierwszej fazy badań klinicznych. Próby, znane również jako „pierwsze testy na ludziach", prowadzi się z udziałem umiarkowanej liczby zdrowych ochotników. Jeśli w pierwszej fazie badań wszystko pójdzie dobrze, eksperymentalny lek przechodzi do fazy drugiej. Uczestniczy w niej niewielka grupa chorych, dla których jest on przeznaczony. III faza badań prowadzona jest na większych populacjach pacjentów.

Jeśli lek z sukcesem przejdzie wszystkie 3 fazy badań, firma farmaceutyczna może złożyć wniosek do urzędu rejestracji produktów leczniczych o zatwierdzenie go do stosowania w większej populacji. Na etapie porejestracyjnym, czasem określanym jako faza IV, bezpieczeństwo nowego środka leczniczego jest monitorowane w populacji ogólnej.

Jednak wspomniane wyżej badania na ludziach poprzedza seria „prób przedklinicznych". Mogą one obejmować testy na ludzkich komórkach i tkankach, jak również badania lub symulacje komputerowe, jednak w celu spełnienia wymogów regulacyjnych zawsze są to także testy na zwierzętach.

Zwierzęta są wykorzystywane w tym kontekście do badania toksyczności. Argumentuje się, że do tego celu niezbędne są całe żywe organizmy, zwłaszcza w przypadku nowych leków o nieznanych mechanizmach działania. Oczywiście w przypadku niestosowanych wcześniej środków przydałoby się zrozumieć, czy – a jeśli tak, to w jaki sposób – wpływają one na organizm biologiczny i w jakich stężeniach.

Jednakże, chociaż możliwe jest doskonałe zrozumienie, jak nowy lek zachowuje się w całym żywym organizmie szczura, myszy czy małpy, przy próbie przełożenia tych informacji na populację ludzką pojawia się znany problem różnic gatunkowych. Dane mogą mieć odniesienie do człowieka… lub też nie. Różnice gatunkowe sprawiają, że jest to proces niepewny i z natury niebezpieczny.

Zwierzęta są również używane w ramach rozpoznawania, które narządy mogą być dotknięte toksycznością, i identyfikacji w miarę bezpiecznej dawki do badań leku na ludziach. Odbywa się to przez ustalenie dawki, przy której nie obserwuje się żadnych działań niepożądanych u zwierząt, a następnie przeliczenie jej na „dawkę równoważną dla człowieka" przez skalowanie według powierzchni ciała.

Następnie stosuje się współczynnik bezpieczeństwa, co polega na podziale dawki równoważnej dla człowieka przez określoną liczbę. Amerykański organ regulacyjny – Agencja Żywności i Leków – stosuje np. standardowy współczynnik bezpieczeństwa o wartości 10[8]. Stanowi on jedyną ochronę przed wszelkimi niespodziewanymi działaniami toksycznymi, które mogą wynikać z różnic międzygatunkowych.

– Ludzie nie zdają sobie sprawy z faktu, że nie mamy pojęcia, jaka jest wyjściowa bezpieczna dawka. Testujemy ją po prostu na zwierzętach, a następnie redukujemy w oparciu o pewien współczynnik. To kompletnie nienaukowe – mówi Kathy Archibald, założycielka organizacji Safer Medicines Trust (safermedicines.org).



> – Nie mamy pojęcia, jaka jest wyjściowa bezpieczna dawka. Testujemy ją po prostu na zwierzętach, a następnie redukujemy w oparciu o pewien współczynnik. *To kompletnie nienaukowe* – mówi założycielka brytyjskiej organizacji Safer Medicines Trust Kathy Archibald.

Zagrożenia dla pacjentów ochotników

Katastrofy, do których dochodzi w pierwszej fazie badań, często są sensacyjne, ponieważ w tego rodzaju testach biorą udział zdrowi ochotnicy. Jednak sprawy mogą przybrać niekorzystny obrót również na późniejszych etapach, kiedy leki są testowane na pacjentach, których mają leczyć.

Połączone badanie fazy I i II dotyczące fialurydyny – leku testowanego w latach 90. XX w. przez amerykańskie Narodowe Instytuty Zdrowia jako potencjalny środek w leczeniu wirusowego zapalenia wątroby typu B – zakończyło się zgonem 5 z 15 uczestniczących w nim pacjentów. 2 kolejnych uratowano tylko dzięki nagłym przeszczepom wątroby[9]. Badania toksyczności na zwierzętach, w tym 6-miesięczne testy na psach, dały zielone światło do rozpoczęcia prób na ludziach.

Ponieważ II i III faza badań klinicznych obejmują pacjentów z zaburzeniami zdrowotnymi, czasem trudno określić, czy objawy niepożądane to skutek działania eksperymentalnego leku, czy podstawowej choroby. Jednak ponieważ w testach tych bierze udział więcej ochotników, jeśli coś pójdzie nie tak, to raczej na większą skalę. Badania fazy II mogą obejmować do ok. 100 pacjentów, a podczas fazy III lek może być podawany setkom lub tysiącom osób.

MHRA zbiera dane na temat „podejrzewanych niespodziewanych poważnych reakcji niepożądanych", do których dochodzi podczas badań środków leczniczych z udziałem ludzi. Nie są one jednak łatwo dostępne. Jednakże w 2014 r., na wniosek brytyjskiego dziennika „Daily Mirror", w którym powołano się na ustawę o wolności informacji, agencja ujawniła, że w latach 2010-2014 tego rodzaju reakcji niepożądanych doświadczyło ponad 7 tys. uczestników badań klinicznych. Ponad 10% z nich zmarło, chociaż nie można udowodnić, że był to bezpośredni skutek działania eksperymentalnych leków[10].

Oprócz braku przejrzystości w tym obszarze badacze nie są zbyt dobrzy w raportowaniu działań niepożąda-

eprasa.pl f0195fa272



> Jedno z badań wykazało, że przyjmujący preparat Vioxx pacjenci byli o 67% bardziej narażeni na zawał serca w ciągu 2 tygodni. Pomimo to w testach na myszach i innych zwierzętach wykazano kardioprotekcyjny wpływ leku.

nych leków, kiedy publikują wyniki swoich badań[11]. Niemniej jednak jasne jest, że pacjenci otrzymujący eksperymentalne środki często doświadczają poważnych, a czasem śmiertelnych, reakcji niepożądanych pomimo przedklinicznych testów bezpieczeństwa.

Kwestię tę ilustruje krótki przegląd środków, które miały leczyć 2 bardzo częste problemy zdrowotne – udar mózgu i chorobę sercowo-naczyniową. Eksperymentalne leki – diaspiryna, enlimomab, selfotel i tirilazad – zwiększały ryzyko wystąpienia reakcji niepożądanych i zgonu u pacjentów biorących udział w III fazie badań klinicznych. Wszystkie poprawiały wyniki leczenia u zwierząt (np. redukowały uszkodzenie mózgu i polepszały funkcje neurologiczne). Doprowadziły jednak do większej liczby poważnych zdarzeń niepożądanych i zgonów wśród pacjentów po udarze mózgu, którzy je przyjmowali, w porównaniu z grupą kontrolną[12].

Z kolei w latach 1990-2012 musiano wstrzymać łącznie 63 badania III fazy leków mających leczyć choroby sercowo-naczyniowe. Prawie 25% z nich przerwano ze względów bezpieczeństwa, z czego w 7 przypadkach miało to związek z podwyższonym ryzykiem zgonu[13].

Jedno z nich dotyczyło torcetrapibu – bardzo wyczekiwanego leku, który miał zapobiegać chorobom serca. Spodziewano się, że będzie on ważnym przełomem. Do badania zrekrutowano pacjentów z grupy wysokiego ryzyka wystąpienia choroby serca. Torcetrapib porównywano w nim z atorwastatyną – istniejącym lekiem obniżającym poziom cholesterolu.

Do zakończenia badania w grupie torcetrapibu – w porównaniu z populacją przyjmującą atorwastatynę – doszło do 34 dodatkowych zgonów oraz znaczącego wzrostu liczby poważnych incydentów sercowo-naczyniowych, takich jak zawał serca i udar mózgu[14]. Testy na zwierzętach sugerowały, że lek będzie miał korzystny wpływ na ludzki układ krążenia[15].

Istnieje wiele tego rodzaju przykładów w szerokim spektrum różnych dziedzin medycyny. Chociaż badania na zwierzętach prowadzi się w celu ochrony ludzi, od 17[16] do 24%[17] leków, w przypadku których próby kliniczne zakończyły się niepowodzeniem, doszło do tego ze względów bezpieczeństwa.

Zagrożenia dla populacji pacjentów

Objawy niepożądane i zgony mogą powodować nawet zarejestrowane leki. W przypadku ok. 50% wycofywanych z rynku w USA i Europie środków leczniczych doszło do tego ze względów bezpieczeństwa[18].

Rofekoksyb, lepiej znany pod nazwą handlową Vioxx, zatwierdzono np. w 1999 r. w USA do stosowania w leczeniu artretyzmu i innych bolesnych schorzeń. Szacuje się, że od 1999 r. do czasu jego wycofania z rynku w 2004 r. doszło w USA do 88-140 tys. nadmiarowych przypadków rozwoju ciężkiej choroby wieńcowej, spośród których wiele zakończyło się zgonem[19]. Jedno z badań wykazało, że przyjmujący lek pacjenci byli o 67% bardziej narażeni na zawał serca w ciągu 2 tygodni po otrzymaniu pierwszej recepty na Vioxx w porównaniu z osobami, które go nie stosowały[20].

Na całym świecie na działanie leku narażono 2 razy tyle ludzi co w USA, co oznacza katastrofę na ogromną skalę. Pomimo to w badaniach na myszach i innych zwierzętach wykazano kardioprotekcyjny wpływ rofekoksybu.

Troglitazon, zatwierdzony w 1997 r. w USA do stosowania w leczeniu cukrzycy, to kolejny przykład. Lek wycofano w 2000 r. po zgłoszeniach dotyczących zgonów i ciężkiej niewydolności wątroby wymagającej przeszczepu. W badaniach na zwierzętach nie wykryto jego potencjału do wywoływania objawów niepożądanych u ludzi. Jednak międzynarodowa próba przeprowadzona przez amerykańską organizację Evidence-Based Toxicology Collaboration oraz norweski Instytut Zdrowia Publicznego ujawniła, że testy na ludzkich komórkach i tkankach wykazywały wpływ na wątrobę, który mogłyby obnażyć zagrożenie[21].

Szacuje się, że działania niepożądane leków – z wyłączeniem tych spowodowanych przez błędy w receptach – każdego roku powodują śmierć ponad 10 tys. osób w Wielkiej Brytanii[22] oraz 100 tys. w USA[23]. Co więcej, w badaniu z 1998 r. oszacowano, że w USA stanowiły one czwartą do szóstej najczęstszej przyczyny zgonów[24].

Prowadzone od tamtej pory badania nie wykazują żadnej redukcji zagrożenia ze strony działań niepożądanych leków w USA czy gdziekolwiek indziej. Wiele mniejszych analiz sugeruje wręcz jego ciągły wzrost. Skutkiem działań niepożądanych leków jest też spory odsetek przyjęć do szpitali: 6,5% w Wielkiej Brytanii oraz 3,6% w reszcie krajów europejskich[25].

W populacji ogólnej działania niepożądane leków mogą być skutkiem interakcji z innymi środkami leczniczymi oraz toksyczności, której nie przewidziano w badaniach na zwierzętach. Obejmują one rzadkie reakcje,

eprasa.pl f0195fa272

trudne do wykrycia przed zastosowaniem farmaceutyku przez dużą liczbę osób.

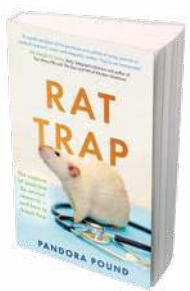
Nawet jeśli dane działanie niepożądane jest rzadkie, kiedy lek przyjmują miliony osób, wystąpi ono u znaczącej liczby pacjentów. W badaniu 93 poważnych reakcji niepożądanych, które odnotowano u ludzi, wywnioskowano, że 18 z nich (19%) można było wykryć na podstawie danych uzyskanych we wcześniejszych testach na zwierzętach[26].

Spójny obraz?

Sfrustrowany brakiem solidnej kompleksowej oceny używania zwierząt w badaniach bezpieczeństwa leków, dr Jarrod Bailey, kierownik naukowy brytyjskiej organizacji Animal Free Research UK, przeprowadził wraz ze współpracownikami serię analiz porównujących dane dotyczące toksyczności ponad 2 tys. środków leczniczych u zwierząt i ludzi[27]. Potwierdziły one, że toksyczność w testach na zwierzętach rzeczywiście może mieć związek z odnotowaniem toksyczności w populacji ludzkiej, jednak korelacja ta nie jest ani pewna, ani konsekwentna. Jednakże, co ważne, dowiedziono, że na podstawie braku toksyczności w badaniach na zwierzętach nie można było przewidzieć jej niewystąpienia u ludzi.

Innymi słowy: jeśli lek wydaje się bezpieczny dla zwierząt (tzn. nie wykrywa się u nich jego działań toksycznych), może jednak okazać się toksyczny dla ludzi. Bądź też – jak to ujmuje profesor wizytujący w dziedzinie statystyki brytyjskiego Uniwersytetu Aston Robert Matthews – „jeśli pies Fido podnosi łapki w górę, to zła wiadomość, ale jeśli merda ogonem, to nic nie znaczy".

Niektóre odkrycia dr. Baileya podważyło badanie z 2017 r. dotyczące 182 leków[28]. Potwierdziły je jednak późniejsze analizy zbiorów danych uwzględniających ponad 3 tys. farmaceutyków przeprowadzone przez naukowców z branży farmaceutycznej[29]. Z szeroko zakrojonych przeglądów wynika, że przytoczone powyżej przykłady, dotyczące ludzi poszkodowanych w wyniku działania leków o bezpieczeństwie wykazanym na zwierzętach, nie są odosobnione czy niespotykane. Ilustrują ogólną nieefektywność testów na zwierzętach w ochronie ludzi[30].



Zaczerpnięto z książki pt. „Rat Trap: The Capture of Medicine by Animal Research – and How to Break Free" („Pułapka na szczury: dominacja badań na zwierzętach w medycynie. Jak się uwolnić?") dr Pandory Pound, wydanej przez Troubador, 2023. Więcej informacji na stronie internetowej: safermedicines.org.

Potęga komputerów



Komputery coraz częściej wykorzystuje się w badaniach bezpieczeństwa leków. W USA opracowano oprogramowanie przewidujące, czy nowa substancja spowoduje uszkodzenie wątroby. Pozwala ono też zrozumieć mechanizmy, które przyczyniają się do indukowanych farmakologicznie uszkodzeń tego narządu. Wykorzystanie oprogramowania ma na celu profilaktykę występowania działań niepożądanych leków u ludzi, ograniczenie zapotrzebowania na testy na zwierzętach i kosztów oraz przyspieszenie procesu opracowywania farmaceutyków.

Oprogramowanie o nazwie DILIsym® (od drug-induced liver injury) przewidziało, że leki przeciwmigrenowe – telkagepant i MK-3207 – będą miały toksyczny wpływ na ludzką wątrobę. Doprowadziło to do przerwania procesu ich opracowywania, pomimo że w badaniach na zwierzętach nie wykazano żadnych znaczących problemów dotyczących bezpieczeństwa. Gdyby wykorzystano wyłącznie testy na zwierzętach, środki te mogłyby zaszkodzić pacjentom.

Oprogramowanie DILIsym® przewidziało ponadto, że pokrewny lek – ubrogepant – będzie stosukowo bezpieczny dla wątroby[1]. Potwierdziło się to w badaniach z udziałem ludzi, a środek ten zatwierdziła później amerykańska Agencja Żywności i Leków bez żadnych ostrzeżeń dotyczących hepatotoksyczności na ulotce[2]. To doskonały przykład możliwości tzw. modelowania *in silico* w przewidywaniu toksyczności bądź jej braku. To ostatnie stanowi szczególne wyzwanie dla badań na zwierzętach.

Sztuczną inteligencję również wykorzystuje się do przewidywania, które farmaceutyki będą bezpieczne dla ludzi. Podczas gdy modele *in silico* korzystają z dostarczanych im danych, sztuczna inteligencja uczy się na podstawie otrzymanych informacji.

Izraelska firma Quris opracowała zautomatyzowaną platformę do testowania nowych leków na setkach organoidów (patrz ramka pt. „Potencjał ludzkiej komórki"), którą nazwała „pacjentami na chipach". Badanie środka leczniczego na prostym organoidzie dostarcza jedynie ograniczonych informacji – wyjaśnia prezes firmy Isaac Bentwich – ponieważ różni ludzie często odmiennie reagują na tę samą substancję.

Dlatego też firma Quris testuje tysiące leków uznanych za bezpiecznie lub niebezpieczne na „męskich" i „żeńskich" organoidach o różnych konfiguracjach genomu. Generowane dane służą do ciągłej reedukacji modelu uczenia maszynowego na bieżąco.

Naukowcy firmy Quris uważają, że w celu nauki sztucznej inteligencji, czy lek jest bezpieczny, modele uczenia maszynowego muszą stale prowadzić tysiące, a w końcu miliony doświadczeń z udziałem pacjentów na chipach. Przewidują, że szeroko zakrojone eksperymenty będą w końcu możliwe, i to za ułamek kosztów konwencjonalnych testów na zwierzętach i prób klinicznych.

BIBLIOGRAFIA
1 Curr Opin Toxicol, 2020; 23–24: 67–73
2 Toxicol Sci, 2020; 177(1): 84–93

BIBLIOGRAFIA
1 Kathryn Knight, "The Lifelong Shadow Hanging Over the Elephant Man Drug Trial Victims…," Feb 17, 2017, dailymail.co.uk
2 Daniel Bradford, "Experience: I Ran a Medical Trial That Went Wrong," April 22, 2016, theguardian.com
3 N Engl J Med, 2006; 355(10): 1018–28; Kathy Archibald, Robert Coleman, and Tamara Drake, "Replacing Animal Tests to Improve Safety for Humans," in *Animal Experimentation: Working towards a Paradigm Change*, Kathrin Herrmann and Kimberley Jayne, eds. (Brill, 2019), 417–442
4 J Young Pharm, 2010; 2(3): 332–36
5 NIBSC, "TGN1412—Learning from a Clinical Trials Disaster," n.d., nibsc.org
6 N Engl J Med, 2016; 375(18): 1717–25
7 Science, 2017; 356(6342): 1084–87
8 FDA, "Guidance for Industry: Estimating the Maximum Safe Starting Dose…," July 2005, fda.gov
9 Frederick J Manning and Morton Swartz, eds., *Review of the Fialuridine (FIAU) Clinical Trials* (National Academies Press, 1995)
10 Martin Bagot, "Exclusive: Trial and Error: Thousands Left Seriously Ill or Disabled by Clinical Tests of New Drugs," June 11, 2015, mirror.co.uk
11 Arch Intern Med, 2009; 169(19): 1737
12 Stroke, 1999; 30(5): 993–96; Neurology, 2001; 57(8): 1428–34; Stroke, 2000; 31(2): 347–54; Cochrane Database Syst Rev, 2001; (4): CD002087
13 JACC Basic to Transl Sci, 2016; 1(5): 301–8
14 N Engl J Med, 2007; 357(21): 2109–22
15 Curr Hypertens Rep, 2009; 11(1): 76–80
16 JAMA Intern Med, 2016; 176(12): 1826
17 Nat Rev Drug Discov, 2016; 15(12): 817–18
18 Nucleic Acids Res, 2016; 44(D1): D1080–86
19 Lancet, 2005; 365(9458): 475–81
20 Can Med Assoc J, 2006; 174(11): 1563–69
21 Sci Rep, 2021; 11(1): 6403
22 Br Med J, 2004; 329(7456): 15–19
23 FDA, "Preventable Adverse Drug Reactions: A Focus on Drug Interactions," March 6, 2018, fda.gov
24 JAMA, 1998; 279(15): 1200
25 Drug Saf, 2015; 38(5): 437–53
26 Regul Toxicol Pharmacol, 2012; 64(3): 345–49
27 ATLA Altern to Lab Anim, 2015; 43(6): 393–403; ATLA Altern to Lab Anim, 2014; 42(3): 181–99; ATLA Altern to Lab Anim, 2013; 41(5): 335–50
28 Toxicol Appl Pharmacol, 2017; 334: 100–109
29 J Biomed Inform, 2015; 54: 167–73; Regul Toxicol Pharmacol, 2018; 96: 94–105
30 BMC Med Ethics, 2019; 20(1): 1–7

eprasa.pl f0195fa272

MUMIO POGROMCA SŁABOŚCI

O tym jak krew gór nie tylko w sytuacjach stresowych wspomaga nasz organizm rozmawiamy z Przemysławem Tomaszem Sicińskim właścicielem Sopockiej Manufaktury

OCL: Shilajit, mumio, skalny sok, balsam górski, krew gór – tyle nazw, a wszystkie tajemnicze. Proszę powiedzieć, czym jest mumio?
Przemysław Tomasz Siciński: Shilajit to słowo pochodzące z sanskrytu, które dosłownie oznacza „górską smołę". Jest to substancja żywiczna pochodzenia naturalnego, która jest zbierana z pęknięć w skalistym terenie w wielu górskich regionach świata, takich jak Ałtaj, czy Himalaje. Zawiera w sobie mnóstwo związków organicznych, w tym aminokwasy (glicynę, prolinę, glutaminę, cysteinę i kwas asparginowy), witaminy oraz fulwokwasy, które są znane ze względu na swoje działanie adaptogenne. Nic więc dziwnego, że jest składnikiem często stosowanym w medycynie ajurwedyjskiej i tybetańskiej. Awicenna wykorzystywał go w leczeniu złamań kości, jako środek przyspieszający ich zrastanie się, co potwierdziły badania przeprowadzone w Uzbekistanie.

OCL: Tak duża liczba składników aktywnych sugeruje, że mumio może pochwalić się licznymi właściwościami prozdrowotnymi. Czy mam rację?
P. T. Siciński: Tak, shilajit jest ceniony za swoje wszechstronne działanie. Pomaga w poprawie ogólnej wytrzymałości organizmu i zwiększa odporność, co jest szczególnie istotne w zimie. Ponadto, shilajit według tradycji ludowych wspiera procesy oczyszczania organizmu z toksyn, w tym metali ciężkich. Często też nazywany jest „pogromcą słabości", ze względu na jego działanie wzmacniające i odmładzające organizm. W krajach azjatyckich jest wykorzystywany w leczeniu wielu dolegliwości, od problemów z układem krążenia po dolegliwości związane z układem nerwowym. Z kolei syberyjscy uzdrowiciele używają go do wsparcia zdrowia układu pokarmowego, pomagając w utrzymaniu równowagi mikroflory jelitowej.

OCL: Słyszałam, że substancja ta uważana jest za neuromodelującą, gdyż jej przyjmowanie zwiększa działanie aktywności ważnych neuroprzekaźników w ośrodkowym układzie nerwowym.
P. T. Siciński: Podnosi poziom dopaminy, norepinefryny i acetylocholiny. Ma też potencjał do poprawy funkcji kognitywnych oraz wspomagania koncentracji i pamięci (właściwości nootropowe).

OCL: Czy wpływa też na urodę?
P. T. Siciński: Owszem, może przyczyniać się do poprawy stanu skóry i włosów, dzięki swoim właściwościom odżywczym i regenerującym. Dodajmy też, kwas humusowy obecny w shilajicie działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie, zatem łagodzi też różne stany zapalne skóry.

OCL: Proszę powiedzieć, czym różni się mumio w proszku od tego w postaci żywicy?
P. T. Siciński: Shilajit w proszku zwykle pozyskuje się przez przemysłową ekstrakcję próchnicy glebowej, co różni się od metody wydobywania go w formie żywicy z górskich rozpadlin. Choć shilajit w proszku może korzystnie wpłynąć na zdrowie, nie jest tożsamy z tradycyjnym, żywicznym.

Ponadto mumio w formie żywicy, może być wzbogacone o adaptogeny, takie jak ashwagandha, lions mane, cordyceps czy tongkat ali. Wtedy jego dotychczasowy właściwości zostają poszerzone o działanie adaptogenu, co w efekcie daje ogromny potencjał. Taki shilajit jest ogromnie popularny na Zachodzie, natomiast w naszym kraju dopiero zaczyna cieszyć się uwagą konsumentów.

OCL: Czy każdy adaptogen połączony z mumio działa tak samo, czy też są różnice?
P. T. Siciński: Wszystko zależy od tego, jakim adaptogenem został wzbogacony shilajit. I tak shilajit w połączeniu z ashwagandhą (znaną również jako żeń-szeń indyjski) może pomóc we wzmocnieniu odporności i redukcji stresu. Może też wspomagać równowagę hormonalną i zdrowie reprodukcyjne oraz zwiększać energię i wytrzymałość fizyczną.

Shilajit + tongkat ali potęgują swoje działania w zakresie poprawy libido i zdrowia seksualnego. Dodatkowo ta kombinacja może zwiększać energię i wytrzymałość fizyczną.

Cordyceps – popularny grzyb wśród sportowców – w połączeniu z shilajitem, zwiększa wydolność fizyczną, wspiera układ oddechowy, oraz korzystnie wpływa na zdrowie serca i układu krążenia. Shilajit i znany ze swojego wpływu na funkcje poznawcze oraz zdrowie układu nerwowego Lions Mane mogą dodatkowo poprawić koncentrację i pamięć. Mają również zdolność do wspierania regeneracji komórek nerwowych. Każda z tych unikalnych kombinacji łączy w sobie moc shilajitu z dodatkowymi właściwościami zdrowotnymi wybranych adaptogenów, oferując szereg korzyści dla zdrowia i samopoczucia.

OCL: Dziękuję za rozmowę.

W przyszłym miesiącu znowu odwiedzimy Sopocką Manufakturę aby porozmawiać z Marthą Coello Morales na temat prozdrowotnych korzyści z używania prawdziwego kakao zwanego też kakao ceremonialnym.

eprasa.pl f0195fa272

SOPOCKA MANUFAKTURA

Pogromca słabości

ORYGINALNY

SHILAJIT / MUMIO





Odwiedź nasz sklep po szeroki wybór **shilajitu/mumio, chagi, 100% prawdziwego kakao ceremonialnego** oraz innych **darów natury.**

Wykorzystaj ten kod, aby zaoszczędzić **10%** na swoim zamówieniu: **LEKARZE10**

facebook.com/**SopockaManufaktura**

instagram.com/**zdroweolejesopot**

Adres sklepu internetowego
www.sopockamanufaktura.com

eprasa.pl f0195fa272

Ciało w ogniu

Przewlekły stan zapalny może poczynić wielkie spustoszenie w organizmie, o czym ostrzega dr Leigh Erin Connealy. Oto jak można stłumić płomienie i poprawić ogólny stan zdrowia.

Zapalenie jest zdrową i prawidłową reakcją układu odpornościowego na urazy, patogeny i toksyny. Na przykład, podczas gojenia ran odpowiedź zapalna powoduje szybki napływ do miejsca urazu białych krwinek, które pomagają naprawiać i regenerować tkanki, sprzyjając gojeniu. Ten rodzaj ostrego stanu zapalnego, objawiającego się zaczerwienieniem, podwyższoną temperaturą i obrzękiem tkanek i stawów, ma charakter przejściowy i odgrywa zasadniczą rolę w procesie gojenia.

Podobnie, w przypadku przeziębienia, grypy lub innej choroby także uruchamiany jest układ odpornościowy. Wysyła on te same białe krwinki, by walczyły z wirusami i niszczyły je, a później posprzątały pole bitwy, przywracając równowagę i dobre samopoczucie.

Ale przewlekły stan zapalny to już zupełnie inna historia. Może on zrujnować organizm i doprowadzić do poważnych schorzeń, takich jak choroba wieńcowa, artretyzm, cukrzyca typu 2, rak, a nawet choroba Alzheimera.

Gdy ta armia białych krwinek osiądzie w jednym miejscu na dłużej, uszkodzeniu mogą ulec zdrowe komórki, tkanki i narządy. Jeżeli stan zapalny zbyt długo nie będzie leczony, może nawet zmienić DNA zdrowych wcześniej komórek.

Jak można się dowiedzieć, czy w naszym organizmie istnieje przewlekły stan zapalny? I jak można mu zaradzić?

Pomówmy o białku CRP

Jednym z najłatwiejszych sposobów ustalenia, czy mamy przewlekły stan zapalny, jest poproszenie lekarza o sprawdzenie poziomu białka C-reaktywnego (CRP) za pomocą prostego badania krwi.

Białko CRP, produkowane w wątrobie, wytwarzane jest w dużych ilościach, ilekroć gdzieś w organizmie pojawia się stan zapalny, a im wyższy jest poziom białka, z tym większym stanem zapalnym mamy do czynienia.

Ogólnie, u zdrowych osób dorosłych, za prawidłowy uważa się poziom poniżej 0,3 mg/dl. Poziom lekko podwyższony, 0,3-1,0 mg/dl, może być wynikiem takich stanów jak ciąża, cukrzyca, siedzący tryb życia, przeziębienie, palenie papierosów, choroba dziąseł lub otyłość.

Poziom umiarkowanie podwyższony w zakresie 1,0-10,0 mg/dl, wskazuje na układowy stan zapalny. Możliwe przyczyny to reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń, inne choroby autoimmunologiczne, nowotwory, zawał serca, zapalenie trzustki lub zapalenie oskrzeli.

Poziom białka CRP wynoszący 3,0 mg/dl uważany jest za czynnik wysokiego ryzyka w rozwoju choroby wieńcowej. Poziom wyższy niż 10 mg/dl jest krytyczny i może być wynikiem poważnych urazów, ostrych infekcji bakteryjnych, infekcji wirusowych i innych zagrażających życiu schorzeń.

Trujące owoce

Pozostawienie nieleczonego stanu zapalnego może mieć trwałe szkodliwe skutki dla wszystkich aspektów naszego zdrowia. Poniżej omawiam kilka z najczęstszych schorzeń związanych z przewlekłym stanem zapalnym.

Rak

W mojej książce pt. „Rewolucja w leczeniu raka" (wydawnictwo Vivante, 2017) opisuję ponad 30 różnych czynników ryzyka, wywołujących tę chorobę. 3 najważniejsze ich kategorie sprowadzić można do infekcji (patogenów), toksyn i czynników biologicznych. Każdy z tych czynników może zaburzyć równowagę organizmu, czyli homeostazę.

Jednym z mechanizmów tych zaburzeń jest wytwarzanie stresu oksydacyjnego i w konsekwencji – stanu zapalnego, co uszkadza materiał genetyczny wewnątrz komórek (RNA i DNA). Stan zapalny i stres oksydacyjny mogą uszkadzać też mitochondria, czyli wytwarzające energię piece komórkowe.

Gdy działanie mitochondriów zostaje upośledzone, nie mogą one już wydajnie produkować energii dla komórek. Adaptują się do znacznie mniej wydajnego trybu produkcji energii, zwanego glikolizą, w którym źródłem energii jest cukier. Ta mało wydajna metoda nie pozwala narządom i układom organizmu funkcjonować poprawnie i może prowadzić do dalszych uszkodzeń DNA, mniejszej podaży energii dla zdrowych komórek, a wreszcie – większej ilości paliwa dla komórek rakowych.

Choroba wieńcowa

Chociaż od dawna uważa się, że wysoki poziom cholesterolu jest przyczyną niedokrwiennej choroby serca i zawałów, to nowsze badania pokazują, że winowajcą może być stan zapalny.

W przełomowym badaniu, opublikowanym w *New England Journal of Medicine*, naukowcy przetestowali lek obniżający poziom lipidów (kanakinumab) na ok. 10 tys. pacjentów, którzy przebyli wcześniej zawał

eprasa.pl f0195fa272



Długotrwały stan zapalny może zrujnować organizm i doprowadzić do poważnych schorzeń, takich jak choroba wieńcowa, artretyzm, cukrzyca typu 2, rak, a nawet choroba Alzheimera

Inne choroby powiązane ze stanem zapalnym

- zaburzenia żołądkowo-jelitowe (choroba zapalna jelit),
- problemy płucne (astma),
- zaburzenia zdrowia psychicznego (depresja),
- stłuszczeniowa choroba wątroby,
- otyłość.

serca i mieli wysoki poziom białka CRP. Jak stwierdzili badacze, lek silnie obniżał poziom CRP, prowadząc do „znacząco niższej częstości występowania nawracających zdarzeń sercowo-naczyniowych niż placebo", chociaż nie obniżał poziomu cholesterolu u pacjentów[1].

Innymi słowy, obniżanie poziomu CRP prowadziło do rzadszych ponownych zawałów serca. Obniż swój poziom CRP, a zmniejszysz ryzyko zawału i choroby wieńcowej.

Artretyzm

Ze stanem zapalnym powiązano kilka postaci artretyzmu, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), łuszczycowe zapalenie stawów i dna moczanowa.

Zdaniem reumatologa dr. Roberta Shmerlinga: „W często spotykanym typie zapalnego artretyzmu, jakim jest RZS, można wykryć różnorodne komórki odpornościowe w wyściółce i płynie stawowym. Komórki te przyciągają inne komórki układu immunologicznego i wspólnie prowadzą do pogrubienia wyściółki stawu, tworzenia nowych naczyń krwionośnych, a wreszcie – uszkodzenia stawu[2]".

W RZS zazwyczaj pojawia się sztywność, obrzęk i ból w rękach, nadgarstkach i stopach, ale może ono dotknąć także serce, płuca i oczy. Łuszczycowe zapalenie stawów, charakteryzujące się łuskowatymi, uwypuklonymi obszarami zmian skórnych na kolanach, kostkach, nadgarskach i palcach, rozwija się u ok. 30% osób z łuszczycą.

Dna moczanowa występuje wtedy, gdy nadmiar kwasu moczowego gromadzi się, tworząc kryształy – często w dużym palcu stopy, ale czasem w rękach, nadgarstkach lub kolanach. Kryształy wyzwalają odpowiedź zapalną, która jeśli nie będzie leczona, może przerodzić się w stan przewlekły.

Podjęcie kroków w celu zmniejszenia stanu zapalnego może poprawić zdrowie stawów i zmniejszyć objawy artretyczne.

6 kroków do szybkiego zmniejszenia stanu zapalnego

Oto „ściągawka" do walki ze stanem zapalnym, którą możesz zacząć wykorzystywać od zaraz:



Spożywaj dużo produktów przeciwzapalnych. Są to np. owoce i warzywa, przyprawy, chude białko i zielona herbata.

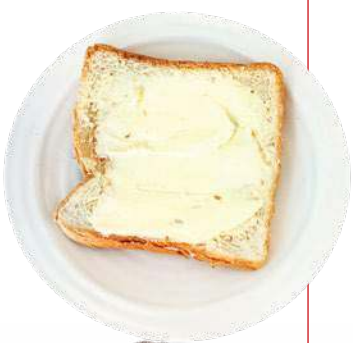


Wyeliminuj lub ogranicz prozapalną żywność. Należą do nich produkty przetworzone, pełne tłuszczów trans oraz smażone w głębokim tłuszczu.

Kontroluj poziom cukru we krwi. Na początek najlepsze będzie wyeliminowanie prostych węglowodanów (produktów opartych na białej mące), produktów z dodatkiem cukru i syropu glukozowo-fruktozowego.



Nadaj priorytet ćwiczeniom. Trening jest skutecznym sposobem zapobiegania i redukowania stanów zapalnych. Staraj się wykonywać 30-45 min ćwiczeń aerobowych i 10-25 min treningu oporowego 4-5 razy w każdym tygodniu.



Schudnij. Osoby mające nadmiar tłuszczu mają więcej stanów zapalnych, zatem utrata wagi pomoże zredukować stan zapalny.

Opanuj stres. Przewlekłe napięcie psychiczne prowadzi do wyższego poziomu stanów zapalnych. Znalezienie sposobów odprężenia się – takich jak medytacja, joga, biofeedback itp. – może ogromnie pomóc w ograniczeniu reakcji zapalnej.





BIBLIOGRAFIA

1 Scripps Health, *Six Keys to Reducing Inflammation*, Jan 15, 2020, scripps.org

eprasa.pl f0195fa272

Cukrzyca typu 2

Jak na ironię, stan zapalny może zarówno przyczyniać się do rozwoju cukrzycy typu 2, jak i ulegać nasileniu w wyniku tej choroby. Prowadzenie siedzącego trybu życia, niezdrowe odżywianie się i nadmierna masa ciała – szczególnie wokół talii – to wszystko czynniki ryzyka w cukrzycy typu 2. A nadmiar tłuszczu, wiszący wokół okolicy brzusznej, pełen jest prozapalnych związków chemicznych, zwanych cytokinami, które mogą zmieniać efekty działania insuliny i powodować problemy z regulacją poziomu cukru we krwi, włącznie z cukrzycą typu 2.

Badacze wiedzą już od dawna, że u osób z cukrzycą typu 2 częściej występują reakcje zapalne niż u ich zdrowych rówieśników. Gdy organizm staje się mniej wrażliwy na insulinę, podnosi się poziom stanu zapalnego. Insulinooporność prowadzi w końcu do wyższego stężenia cukru we krwi i może postępować aż do pełnoobjawowej cukrzycy, jeżeli nie wdroży się zmian stylu życia, suplementacji i innych terapii dla jej cofnięcia.

Otępienie

Od kilkudziesięciu lat naukowcy badają rolę, jaką odgrywa stan zapalny w mózgu w spadku zdolności poznawczych i chorobie Alzheimera. Choć nie ma definitywnego powiązania między nimi, to jednak przewlekłe zapalenie może prowadzić do tworzenia się blaszek beta-amyloidu, które pojawiają się w mózgach pacjentów cierpiących na alzheimera. Blaszki te najprawdopodobniej nasilają stan zapalny tkanki nerwowej i powiązane są z podwyższonym ryzykiem pogorszenia zdolności poznawczych.

Niedawne badanie, opublikowane w *International Journal of Molecular Sciences*, potwierdziło, że przewlekłe zapalenie może wywoływać otępienie. Naukowcy stwierdzili: „regulowane ekologicznie czynniki ryzyka w chorobie Alzheimera, takie jak otyłość, urazowe uszkodzenia mózgu i układowy stan zapalny, mogą powodować otępienie poprzez ciągły napęd stanu zapalnego tkanki nerwowej”[3].

Co mamy w arsenale?

Teraz gdy wiemy już, jak niebezpieczne jest występowanie w organizmie wszystkich nadmiernych stanów zapalnych, przyjrzyjmy się kilku naturalnym i skutecznym sposobom tłumienia tego ognia.

Zmiany odżywiania

Oczyszczenie diety jest najłatwiejszym i najbardziej oczywistym punktem wyjściowym. Zacznij od wyeliminowania dodatków cukrów, syropu glukozowo-fruktozowego, alkoholu i produktów przetworzonych (czyli niemal wszystkiego, co jest paczkowane).

Według Erica Rimma profesora epidemiologii i żywienia z Harvard T.H. Chan School of Public Health: „biała mąka prowadzi wprost do stanu prozapalnego”[4]. Białe pieczywo, makarony, kasze i inne produkty wytwarzane z rafinowanej mąki są zakazane. Inne produkty spożywcze, o których być może nie wiesz, że są wysokoprzetworzone, to m.in. soki, masło, żółty ser, przetworzone i peklowane mięso, sosy do sałatek i sosy pomidorowe w słoikach.

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

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 f0195fa272

Skoncentruj się zamiast tego na bogatych w przeciwutleniacze owocach i warzywach, źródłach chudego białka, takich jak ryby i drób, orzechach, nasionach i niewielkiej ilości oliwy z oliwek. Korzyść mogą też przynieść przeciwzapalne przyprawy i zioła, takie jak imbir, cynamon i kurkuma. Większości naszych pacjentów w Ośrodku Nowej Medycyny zalecamy, by stosowali zmodyfikowaną dietę ketogeniczną (z minimalną ilością węglowodanów, umiarkowaną ilością białka i zdrowych tłuszczów oraz mnóstwem warzyw), która zawiera wiele z tych produktów przeciwzapalnych.

Suplementy przeciwzapalne

Kolejną opcją naturalnego leczenia są suplementy. Oto 5 z tych, które polecam najbardziej.

1. Witaminy na bazie żywności

Bardzo niewiele osób spożywa 5-9 codziennych porcji bogatych w przeciwutleniacze owoców i warzyw, które niezbędne są dla optymalnego zdrowia i samopoczucia. Otwiera się tu pole do działania dla multiwitamin. Pomagają one wypełniać luki żywieniowe, utrzymywać zapasy składników odżywczych i zapobiegać chorobom – włącznie z przewlekłym stanem zapalnym i jego skutkami.

Badania pokazują, że u osób z podwyższonym poziomem białka CRP regularne stosowanie multiwitaminy może go znacząco obniżyć, co oznacza, że tego typu suplementy mogą zwalczać stan zapalny. Co więcej, multiwitaminy są bezpieczne i niedrogie, a przy tym mają niewiele niepożądanych skutków ubocznych (jeśli w ogóle je mają)[5].

Sugerowane dawkowanie: Stosuj według wskazówek na etykiecie.

2. Kurkumina

Ten związek otrzymywany z przyprawy, kurkumy, stosowany jest od stuleci w medycynie ajurwedyjskiej. Ma silne działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne oraz jest – być może – jedną z najpotężniejszych naturalnych broni, jakimi dysponujemy w celu hamowania stanów zapalnych i związanych z nimi schorzeń.

Niedawne badanie wykazało, że kurkumina pomaga w łagodzeniu stresu oksydacyjnego oraz stanów zapalnych, zespołu metabolicznego, artretyzmu, lęku i wysokiego poziomu cholesterolu we krwi. Może być również pomocna przy bolesności mięśni po treningu, pomagając szybciej wrócić do dobrego samopoczucia i zwiększając siłę mięśni. Niezależnie od tego, czy jesteś zdrowy, czy też masz przewlekłe problemy zdrowotne, kurkumina zawsze przyniesie Ci korzyść!

Dla zwiększenia biodostępności kurkuminy suplementy powinny zawierać piperynę (pozyskiwaną z czarnego pieprzu). Inną silną opcją leczenia jest podawanie kurkuminy dożylnie.

Porozmawiaj ze swym lekarzem integracyjnym o tej skutecznej i bezpiecznej terapii.

Sugerowane dawkowanie: 500-2000 mg dziennie.

3. Kwasy omega-3

Suplementy z olejem rybnym zawierają kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA). Te silnie działające związki przynoszą wiele korzyści całemu organizmowi, od układu krążenia, mózgu i oczu aż po poprawę stanu skóry i zdrowia psychicznego[6].

Badacze od dawna wiążą regularną suplementację oleju rybnego ze zmniejszeniem stanów zapalnych, a niedawne badanie sugeruje, że EPA i DHA walczą z nim w odmienny sposób. Jak stwierdzono, DHA ma silniejsze działanie przeciwzapalne, ale EPA skuteczniej równoważy białka pro- i przeciwzapalne w organizmie. Tak czy inaczej, kwasy omega-3 są doskonałym naturalnym sposobem leczenia przewlekłego zapalenia.

Sugerowane dawkowanie: ze względu na szerokie korzyści, jakie daje suplementacja omega-3, każdy powinien przyjmować 2000 mg EPA/DHA dziennie, niezależnie od stanu zdrowia.

4. Zielona herbata

Ten napar aż kipi od dobroczynnie działających związków roślinnych zwanych polifenolami. Najsilniejszym z nich jest pochodna katechiny, galusan epigallokatechiny (EGCG), potężny przeciwutleniacz, znany jako doskonały wymiatacz wolnych rodników. Badania sugerują również, że EGCG obniża poziom markerów stanu zapalnego.

Niedawna metaanaliza pacjentów z cukrzycą typu 2 wykazała, że picie zielonej herbaty znacząco obniża poziom białka CRP[7].

Sugerowane dawkowanie: wypijaj kilka filiżanek zielonej herbaty lub bierz 400 mg ekstraktu z zielonej herbaty dziennie.

Dr n. med. Leigh Erin Connealy jest kierownikiem medycznym amerykańskich ośrodków – Cancer Center for Healing (Centrum Leczenia Raka) i Center for New Medicine (Centrum Nowej Medycyny) – w Irvine w Kalifornii. Dzięki jej multidyscyplinarnym protokołom leczenia, zespołowi specjalistów oraz holistycznemu podejściu do zdrowia i terapii stały się one największymi klinikami medycyny integracyjnej/funkcjonalnej w Ameryce Północnej, odwiedzanymi przez ponad 70 tys. pacjentów z całego świata. Dr Connealy jest autorką książek pt. „The Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja") oraz „Be Perfectly Healthy" („Bądź doskonale zdrowy"), a także wziętą prelegentką, która występuje w licznych programach telewizyjnych i radiowych, seminariach internetowych oraz podcastach. Uznaje się ją za jedną z najlepszych specjalistów w dziedzinie medycyny funkcjonalnej i integracyjnej w USA.



BIBLIOGRAFIA

1. N Engl J Med, 2017; 377(12): 1119–31
2. Heidi Godman, "Chronic Inflammation and Your Joints," July 1, 2021, health.harvard.edu
3. Int J Mol Sci, 2022; 23(2): 616
4. Harvard Health Publishing, "Quick-Start Guide to an Anti-inflammation Diet," April 15, 2023, health.harvard.edu
5. Am J Med, 2003; 115(9): 702–7
6. Ruairi Robertson, "12 Benefits of Taking Fish Oil," Feb 24, 2022, healthline.com
7. Complement Ther Med, 2019; 46: 210–16
8. Nutrients, 2017; 9(6): 624
9. Hormones (Athens), 2019; 18(2): 207–13
10. Brain Behav Immun, 2017; 61: 60–68

eprasa.pl f0195fa272

5. Cynk

Większość ludzi uważa ten pierwiastek za zasadniczą substancję wzmacniającą układ odpornościowy – i całkiem słusznie. Jednak cynk jest także przeciwzapalnym siłaczem. Bierze udział w procesie, który moduluje odpowiedź prozapalną. Pomaga również zmniejszać stres oksydacyjny i regulować cytokiny prozapalne[8].

Sugerowane dawkowanie: bierz 12-150 mg dziennie.

Terapie modulujące

Oprócz zmian dietetycznych i celowanych suplementów żywnościowych, także terapie nieinwazyjne mogą czynić cuda w zmniejszaniu układowych stanów zapalnych.

Biofeedback

Jest „procesem, w którym elektroniczne monitorowanie funkcji ciała, odbywających się zazwyczaj automatycznie, wykorzystywane jest do trenowania danej osoby, tak aby zyskała wolicjonalną kontrolę tej funkcji". Jest to nieinwazyjna terapia, stosowana w szerokim spektrum problemów zdrowotnych, od nadciśnienia i migren po nietrzymanie moczu i przewlekły ból[9]. Szczególnie pomocna jest w łagodzeniu przewlekłego stresu i lęku, które są ważnymi przyczynami stanów zapalnych.

W Ośrodku Nowej Medycyny regularnie przepisujemy leczenie biofeedbackiem w postaci terapii EVOX, która wykorzystuje „przeformułowanie percepcji" w celu zmniejszenia stresu i lęku. Gdy człowiek mówi, energia w jego głosie odpowiada temu, jaki jest jego stosunek do konkretnych tematów. EVOX zapisuje tę energię głosu, rzutuje ją na wykres wskaźnika percepcji i wybiera najlepsze sygnatury częstotliwości dla zredukowania konkretnych stresorów pacjenta.

Sygnatury te są następnie przekazywane do podkładki pod dłoń, która przewodzi je do pacjenta, podczas gdy ten słucha odprężającej muzyki i koncentruje się na określonym temacie. Terapia EVOX jest niezwykłym narzędziem, które „tworzy nową mapę mózgu" i niebywale skutecznie zwalcza stres oraz lęk. Jest to tak silna terapia, że zalecamy ją każdemu nowemu pacjentowi.

Ruch

Trudno zliczyć korzyści zdrowotne, płynące z aktywności fizycznej, a wśród nich znajduje się również działanie przeciwzapalne.

Ćwiczenia zmniejszają ilość tłuszczu w ciele i regulują wagę, podczas gdy otyłość zwiększa ryzyko przewlekłego stanu zapalnego i wynikających z niego chorób. Regularna gimnastyka chroni także przed schorzeniami związanymi ze stanem zapalnym, takimi jak choroba wieńcowa, cukrzyca, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), otępienie i depresja.

Jedno z badań wykazało, że zaledwie 20 min umiarkowanych ćwiczeń wystarczy, by zmniejszyć odpowiedź zapalną organizmu[10]. Dla optymalnego zdrowia i samopoczucia należy dążyć do co najmniej 30 min umiarkowanej aktywności fizycznej w większość dni tygodnia, niezależnie od tego, czy ma się problem ze stanem zapalnym, czy też nie.

REKLAMA



eprasa.pl f0195fa272

Przeciwnowotworowy plan działania

Częstość występowania raka gwałtownie wzrasta wśród młodszych ludzi. Co można zrobić, by chronić się przed rozwojem nowotworu niezależnie od wieku?

Jak wynika z przełomowego badania, od lat 90. ubiegłego wieku liczba diagnoz kilku rodzajów nowotworów, w tym piersi, wątroby, odbytu, przełyku, dróg żółciowych, tarczycy, szpiku kostnego, trzustki i szyi, wzrasta wśród młodszych ludzi na całym świecie[1].

Zdaniem naukowców winą za ten stan rzeczy można by obarczyć kilka czynników, takich jak dieta, styl życia, otyłość i mikrobiom. W ciągu ostatnich kilku dziesięcioleci wszystkie one uległy radykalnej zmianie. Przyjrzyjmy się bliżej niektórym z potencjalnych przyczyn raka i możliwym metodom przeciwdziałania im.

PROBLEM: OTYŁOŚĆ I DIETA ZACHODNIA

Od 1975 r. globalna częstość występowania otyłości prawie się potroiła, szczególnie w krajach rozwiniętych. Według Światowej Organizacji Zdrowia począwszy od 2016 r. (najnowsze dostępne dane statystyczne), 1,9 mld dorosłych ma nadwagę z BMI na poziomie 25 i więcej. Z kolei 650 mln z tych osób uznano za otyłe – z BMI na poziomie 30 lub wyższym[2].



Siedzący tryb życia w połączeniu z zachodnim stylem żywienia, zasobnym w cukry, węglowodany i przetworzone produkty spożywcze, ma zgubny wpływ na obwód pasa i ogólny stan zdrowia. Nadwaga lub otyłość znacząco zwiększają ryzyko wystąpienia zaburzeń serca, udaru mózgu, cukrzycy, choroby zwyrodnieniowej stawów i pewnych rodzajów raka, w tym piersi, jelita grubego, nerek, endometrium, jajnika, pęcherzyka żółciowego, prostaty i wątroby.

ROZWIĄZANIE: DIETA KETOGENICZNA

W Centrum Leczenia Raka – klinice dr Leigh Erin Connealy – większości pacjentów zaleca się zmodyfikowaną dietę ketogeniczną zbliżoną do jadłospisu naszych przodków. Niskowęglowodanowy i wysokotłuszczowy program z umiarkowaną ilością białka może wspomagać zwalczanie raka i różnych innych chorób przewlekłych. To podejście dietetyczne jest skuteczne, ponieważ komórki rakowe potrzebują do przetrwania glukozy (czyli cukru), a wykluczenie tego źródła energii to integralna część batalii.



Na początek powinno się wyeliminować z diety cukier, sztuczne słodziki i przetworzone produkty lub poważnie ograniczyć ich spożycie. Należy zastąpić je chudymi organicznymi źródłami białka bez GMO (ryby, kurczak, indyk, wołowina i jajka), mnóstwem świeżych owoców i warzyw oraz zdrowymi tłuszczami (awokado, orzechy i ziarna).

Warto odżywiać się tęczowo – włączać do diety różnokolorowe produkty – aby zapewnić sobie możliwie najwięcej składników odżywczych i fitozwiązków. Pamiętajmy: jeśli coś stworzyła Matka Natura i jest to świeże, naturalne i nieprzetworzone, to prawdopodobnie stanowi zdrowy wybór.

PROBLEM: SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA



Jedną z najbardziej alarmujących tendencji jest ogromny wzrost liczby osób prowadzących siedzący tryb życia. W ramach najnowszego badania naukowcy prowadzili w latach 1991-2014 próby wysiłkowe na bieżni z udziałem 122 tys. osób. Główny naukowiec i kardiolog amerykańskiej Kliniki Cleveland dr Wael Jaber doszedł do zaskakującego wniosku.

– Zła kondycja fizyczna wykazana na bieżni lub w teście wysiłkowym stanowi dożywotnio gorsze rokowanie niż nadciśnienie tętnicze, cukrzyca czy czynne palenie tytoniu – powiedział.

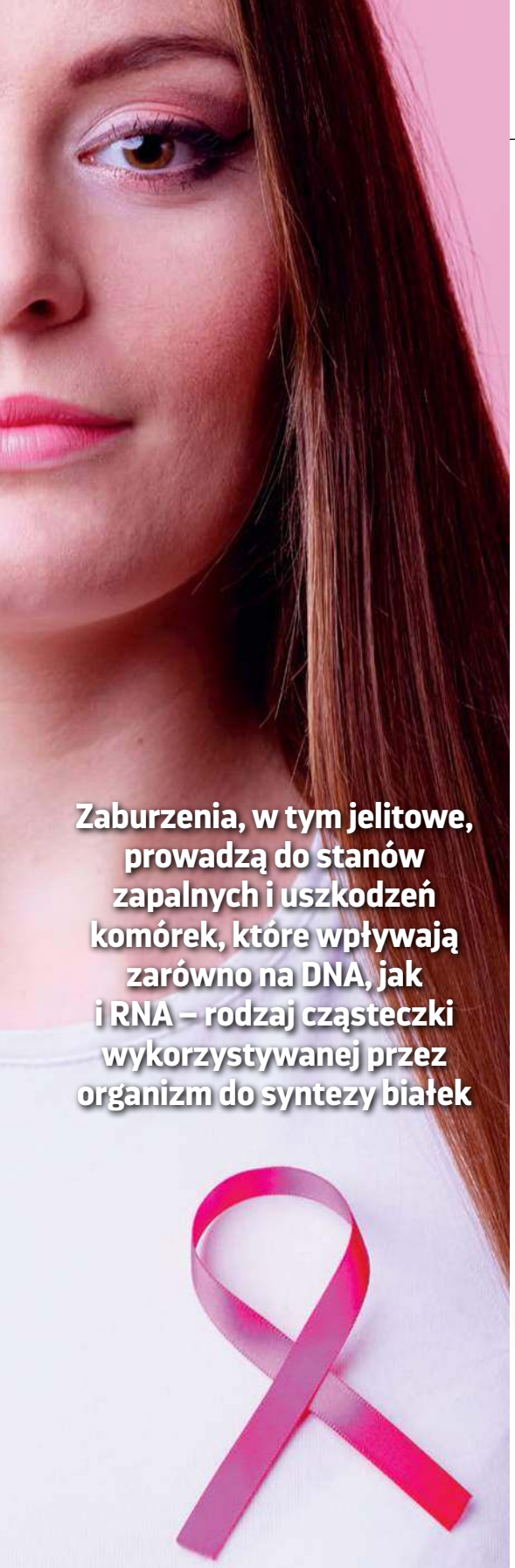
Krótko mówiąc, spędzanie w pozycji siedzącej dłuższych okresów i brak aktywności to być może bardziej prawdopodobna przyczyna zgonu niż palenie tytoniu! Dobra wydolność krążeniowo-oddechowa ma związek z niższą śmiertelnością, a im lepsza kondycja, tym lepiej dla zdrowia[3].

Brak aktywności przyczynia się również do światowej otyłości i ryzyka nowotworowego. Prowadzenie zbyt siedzącego trybu życia, co obejmuje oglądanie telewizji i przesiadywanie godzinami w domu lub pracy, zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia raka endometrium, jelita grubego i płuc[4].

ROZWIĄZANIE: WIĘCEJ RUCHU!

Brzmi to banalnie, ale po długotrwałym braku aktywności wdrożenie większej ilości ruchu do codziennego życia może być trudnym

eprasa.pl f0195fa272



Zaburzenia, w tym jelitowe, prowadzą do stanów zapalnych i uszkodzeń komórek, które wpływają zarówno na DNA, jak i RNA – rodzaj cząsteczki wykorzystywanej przez organizm do syntezy białek

zadaniem. Kluczowe jest powolne włączanie go do zwykłych czynności. Można np. wypróbować poniższe pomysły zaczerpnięte z bloga Harvard Health[5]:

- Podczas oglądania telewizji w czasie reklam wstawaj i spaceruj lub maszeruj w miejscu.
- Nastaw minutnik i co 2 godz. rób sobie 5-minutowy spacer.
- Podnoś pięty podczas mycia zębów.
- Używaj butelek z wodą lub innych przedmiotów jako hantli i wykonuj 10-20 powtórzeń kilka razy dziennie.
- Kiedy rozmawiasz przez telefon, spaceruj, zamiast siedzieć.
- Używaj ciężaru ciała i rób pompki na stojąco, opierając się o blat łazienkowy lub kuchenny.
- Zawsze parkuj w najdalszym rogu parkingu, tak by móc więcej chodzić.
- Ręcznie myj naczynia, aby więcej ruszać dłońmi i palcami.
- Zacznij pracować w ogrodzie i wykonywać proste prace domowe.

W miarę poprawy kondycji wprowadzaj codziennie 30 min umiarkowanej aktywności. Pozytywnie wpłynie to na wszystkie aspekty zdrowia i dobrostanu.



PROBLEM: ZABURZENIA MIKROBIOMU

Zaburzenia flory bakteryjnej, czyli pomocnych i potencjalnie szkodliwych drobnoustrojów (wirusów, grzybów i bakterii) żyjących w i na ciele – powiązano z szerokim zakresem problemów zdrowotnych. Należą do nich te ewidentne, takie jak dolegliwości żołądkowo-jelitowe, jak i mniej znane, np. alergie, cukrzyca, choroby autoimmunologiczne, przybieranie na wadze, zaburzenia poznawcze i osłabienie układu odpornościowego.



Nierównowagę w obrębie mikrobiomu powiązano również z rakiem. Zaburzenia, w tym jelitowe, zakłócają homeostazę (równowagę) w organizmie. Prowadzi to do stanów zapalnych i uszkodzeń komórek, które wpływają zarówno na DNA w ich wnętrzu, jak i RNA, przez wolne rodniki. RNA to rodzaj cząsteczki, którą organizm wykorzystuje do syntezy białek. Wspomniane uszkodzenia obniżają wydajność komórkowych fabryk energii – mitochondriów.

Kiedy ulegają one uszkodzeniu lub przestają prawidłowo funkcjonować, komórki potrzebują alternatywnego rodzaju „paliwa": cukru. Ów cykl spalania glukozy w celu pozyskania energii, zwany glikolizą, szkodzi wszystkim układom organizmu. Jest szkodliwy dla zdrowych komórek, a odżywia te złośliwe.

ROZWIĄZANIE: DBAŁOŚĆ O JELITA

Oto kilka prostych metod na wzmocnienie korzystnych bakterii jelitowych i pozbawienie pożywki tych szkodliwych[6]:

- Spożywaj mnóstwo warzyw, szczególnie bogatych w błonnik, takich jak brokuły, szpinak, por i karczochy.
- Wyklucz z diety cukier i przetworzone pokarmy, zamiast których wybieraj jako naturalne słodycze ciemną czekoladę lub niskoglikemiczne owoce jagodowe.
- Zażywaj wysokiej jakości probiotyczny suplement diety.
- W miarę możliwości unikaj stosowania antybiotyków i wybieraj mięso z produkcji bez antybiotyków i hormonów. W przypadku konieczności zażycia tego rodzaju leku należy zrównoważyć to przez



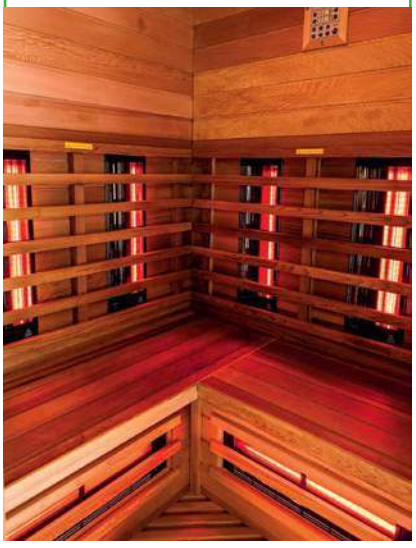
eprasa.pl f0195fa272

Detoksykacja w saunie

Jedną ze skutecznych metod usuwania potencjalnie szkodliwych zanieczyszczeń z organizmu, w tym chemikaliów z plastiku, pestycydów i metali ciężkich, jest regularne poddawanie się terapii z wykorzystaniem sauny na podczerwień. Skóra to największy organ ciała, a „wypocenie jej" to doskonałe narzędzie detoksykacyjne.

Terapia z wykorzystaniem sauny na podczerwień pobudza również krążenie, natlenia tkanki i nasila dystrybucję składników odżywczych do komórek. Ponadto stanowi skuteczną metodę redukcji stresu.

– Od kilku lat korzystam z sauny na podczerwień niemal codziennie i większości ludzi sugeruję to samo. Przed zastosowaniem jakiejkolwiek nowej terapii należy tylko skonsultować się z lekarzem w celu potwierdzenia braku przeciwwskazań – mówi dr Leigh Erin Connealy.



przyjęcie probiotyku o innej porze dnia, tak by wspomóc uzupełnienie zdrowej flory jelitowej, która uległa zniszczeniu.
– Włącz do diety produkty probiotyczne. Dobre przykłady to: jabłka, por, cebula, czosnek, szparagi, orzechy, ziarna, soczewica i ciecierzyca. Spożywaj produkty fermentowane, aby odżywiać korzystne bakterie jelitowe. Dobre wybory to: jogurt (bez cukru), kombucha, kimchi, kefir i kiszone ogórki.
– Dużo śpij. Zaburzenia wzorców snu i jego niedobór sieją spustoszenie w mikrobiomie jelitowym. Dąż do absolutnego minimum 7 godz. każdej nocy.
– Ćwicz. Ludzie aktywni fizycznie mają zdrowszą i bardziej zróżnicowaną florę jelitową, postaraj się więc w większości dni tygodnia ruszać się przynajmniej 30 min.



PROBLEM: STRES

Stanowczo uważam, że przewlekły stres jest jedną z najbardziej toksycznych przyczyn raka. Dotyczy to zwłaszcza młodszych osób. Stres związany z relacjami, pracą, ciężkimi doświadczeniami kilku ostatnich okołopandemicznych lat – to sporo.

ROZWIĄZANIE: SAMOOPIEKA

Używaj wszelkich dostępnych aktywności i zabiegów z zakresu samoopieki i uspokajania się w celu redukcji życiowych stresorów. Pozytywnie wpłynie to na wszystkie aspekty dobrostanu. Więcej przeczytasz o tym w następnym wydaniu.

PROBLEM: POLA ELEKTROMAGNETYCZNE

Technologia ułatwia ludzkie życie na kilka sposobów. Jednak ogół zanieczyszczeń pochodzących z promieniowania elektromagnetycznego o różnej częstotliwości, którym ludzie są nieustannie bombardowani – z linii energetycznych, Wi-Fi, urządzeń, komputerów, smartfonów i inteligentnych liczników – jest szkodliwy dla zdrowia. Według zmarłego naukowca i chirurga dr. Roberta O. Beckera, znanego jako „ojciec elektromedycyny", oraz wielu innych ekspertów w tej dziedzinie – elektrosmog to obecnie największe zagrożenie dla ludzkości.





ROZWIĄZANIE: REDUKCJA EKSPOZYCJI

Oto proste metody minimalizacji ekspozycji na promieniowanie elektromagnetyczne o różnej częstotliwości:
– Przełączaj smartfon na tryb samolotowy i odkładaj go, gdy nie jest używany.
– Zamiast przykładać telefon do głowy korzystaj z trybu głośnomówiącego.
– Gdy używasz laptopów, odłączaj je od prądu i korzystaj z baterii.
– Zamiast korzystać z Wi-Fi, w miarę możliwości podłączaj urządzenia do internetu przewodowo.
– W nocy wyłączaj wszystkie urządzania elektryczne w sypialni. Jeśli to możliwe, wyłącz korki w całym domu.
– Praktykuj uziemianie – regularnie chodź na bosaka na zewnątrz lub postaraj się korzystać z uziemiających mat lub prześcieradeł.
– Rozważ zakup urządzeń, które częściowo blokują i obniżają poziom promieniowania elektromagnetycznego o różnej częstotliwości w domu.



PROBLEM: ZANIECZYSZCZENIA ŚRODOWISKA

Żyjemy w brudnym świecie przepełnionym chemikaliami i toksynami, zarówno tymi przemysłowymi, jak i występującymi naturalnie. Niektóre z najczęstszych i najbardziej problematycznych to metale ciężkie, pestycydy i chemikalia zawarte w plastiku, takie jak ftalany i bisfenol A (BPA), spośród których wszystkie powiązano z rakiem.

Metale ciężkie – rtęć, ołów, aluminium i kadm – to znane kancerogeny, a wiele pestycydów to kanceroge-



Wasa.pl f0195fa272

Brudna dwunastka 2023

Według najnowszych danych Environmental Working Group poniższe owoce i warzywa są najbardziej skażone pestycydami:

1. Truskawki
2. Szpinak
3. Jarmuż, kapusta pastewna i sitowata
4. Brzoskwinie
5. Gruszki
6. Nektarynki
7. Jabłka
8. Winogrona
9. Papryka łagodna i ostra
10. Czereśnie
11. Borówki amerykańskie
12. Fasolka szparagowa

ny „znane lub prawdopodobne”[7]. Ftalany i BPA to ksenoestrogeny, co oznacza, że oddziałują na organizm podobnie jak estrogeny. Ponieważ potencjalnie mogą powodować zaburzenia hormonalne, powiązano je z rakiem.

ROZWIĄZANIE: REDUKCJA EKSPOZYCJI I DETOKSYKACJA



Metale ciężkie: Szukaj pozbawionych ich artykułów gospodarstwa domowego i higieny osobistej. Jeśli masz zawierające rtęć amalgamatowe wypełnienia dentystyczne, usuń je u holistycznego stomatologa. Jeśli badania krwi wykazują wysoki poziom metali ciężkich, rozważ terapię chelatującą pod nadzorem wykwalifikowanego specjalisty w dziedzinie medycyny integracyjnej.

Pestycydy: Hoduj własne produkty rolne bez pestycydów lub możliwie najczęściej kupuj żywność organiczną. Każdego roku grupy Environmental Working Group i Pesticide Action Network publikują listę konwencjonalnie uprawianych owoców i warzyw najbardziej zanieczyszczonych pestycydami w Wielkiej Brytanii i USA (patrz ramka pt. „Brudna dwunastka 2023”). W miarę możliwości wybieraj ich organiczne alternatywy.

Chemikalia z plastiku: W miarę możliwości nie używaj plastiku, zwłaszcza do przechowywania żywności, oraz wybieraj naturalne kosmetyki i produkty do higieny osobistej. W celu usunięcia chemikaliów z plastiku i innych zanieczyszczeń z organizmu rozważ terapię w saunie na podczerwień (patrz ramka pt. „Detoksykacja w saunie”).



Badania, badania

– Istotną rolę w profilaktyce raka odgrywają również właściwie badania. Jestem zaskoczona, gdy zgłaszają się do mnie pacjenci po 40. i 50. r.ż. i twierdzą, że konwencjonalni lekarze nie zlecili im testów krwi czy badań przesiewowych w kierunku nowotworów i innych chorób przewlekłych. Jedna z kluczowych zasad w mojej klinice brzmi: „Nie możesz naprawić czegoś, o czym nie wiesz” – mówi dr Leigh Erin Connealy.

Rak to skutek uboczny wielu zaburzeń funkcjonowania organizmu, a badania laboratoryjne mogą często zdiagnozować problemy, zanim staną się katastrofalne. Poza profilaktyką wczesne wykrywanie to najskuteczniejsza metoda na zduszenie nowotworu i wielu innych zaburzeń zdrowotnych w zarodku.

Podwyższony poziom kortyzolu wskazuje np. na nadmierny stres, wysokie stężenie białka C-reaktywnego ma związek ze stanem zapalnym, a w przypadku infekcji białe krwinki są we krwi bardziej liczne. Te problematyczne markery pozostaną niezauważone, jeśli pacjent nie podda się testom laboratoryjnym i wczesnym badaniom przesiewowym.

W przypadku pacjentów z rakiem wykonujemy w klinice bardziej szczegółowe badania z wykorzystaniem testów firmy Research Genetic Cancer Centre. Dzięki nim można wykryć obecność i liczbę krążących komórek nowotworowych oraz nowotworowych komórek macierzystych.

Krążące komórki nowotworowe są niepokojące, ponieważ oddzielają się od pierwotnego guza i krążą po układzie krwionośnym w poszukiwaniu nowego miejsca do „życia”. Znajdujące się w obrębie guza nowotworowe komórki macierzyste mają zdolność do samoodnowy i ponownego wzrostu nawet po zastosowaniu konwencjonalnych kuracji, takich jak chemioterapia.

Standardowe terapie onkologiczne nie zawsze są stuprocentowo skuteczne, ponieważ samodzielnie nie są w stanie wyeliminować krążących komórek nowotworowych oraz nowotworowych komórek macierzystych. Te niekontrolowane komórki odpowiadają za 95% wszystkich przerzutów i zgonów nowotworowych, muszą być więc z organizmu usunięte wraz z guzem.

Opcje leczenia szyte na miarę

– W przypadku pacjentów z rakiem niezbędne jest zindywidualizowane podejście. W Centrum Leczenia Raka nie stosujemy tych samych szablonowych metod u każdego chorego – wyjaśnia dr Leigh Erin Connealy. – Personalizujemy każdy plan leczenia na podstawie kilku czynników, co obejmuje indywidualizację badań krwi. Tworzenie szytych na miarę protokołów w oparciu o określone wartości laboratoryjne stwierdzone u danego pacjenta pozwala nam na zapewnianie każdemu najlepszych możliwości przezwyciężenia choroby.

Jedynym celem konwencjonalnych terapii onkologicznych jest uśmiercenie komórek nowotworowych. Jednak w świecie onkologii integracyjnej mamy za zadanie nie tylko znalezienie i zabicie złośliwych komórek, lecz także odzyskanie tych zdrowych, wzmocnienie układu odpornościowego oraz dobrostan całego organizmu.

BIBLIOGRAFIA

1 Nat Rev Clin Oncol, 2022; 19(10): 656–73
2 WHO, “Obesity and Overweight,” June 9, 2021, who.int
3 JAMA Netw Open, 2018; 1(6): e183605
4 J Natl Cancer Inst, 2014; 106(7): dju098
5 Matthew Solan, “Move More Every Day to Combat a Sedentary Lifestyle,” May 24, 2018, health.harvard.edu
6 Canadian Digestive Health Foundation, “10 Ways to Strengthen Your Microbiome,” June 7, 2023, cdhf.ca
7 Pesticide Action Network, “Pesticides and Cancer,” n.d., panna.org

eprasa.pl f0195fa272

Odżywiaj ciało, a nie raka

Dr Leigh Erin Connealy proponuje szereg suplementów wspomagających odżywianie, wspierających układ odpornościowy i zwalczających określone rodzaje nowotworów

Każdy lekarz medycyny integracyjnej wie, że suplementy diety warte są swej wagi w złocie, a zaprzężenie uzdrawiającego potencjału tych witamin, składników mineralnych, ziół i substancji odżywczych działa jak silny lek. W przypadku raka – czy też większości innych problemów zdrowotnych – nie istnieje żadna magiczna pigułka ani pojedynczy suplement, który byłby w stanie całkowicie wyeliminować chorobę. Mamy jednak kilku walczących z rakiem mocarzy, których warto tu wymienić.

Zanim rozpoczniesz jakikolwiek nowy schemat leczenia, radzę nawiązać współpracę z lekarzem medycyny integracyjnej, by mieć pewność, że otrzymasz dokładnie te suplementy, których potrzebujesz do stoczenia walki o swe zdrowie.

A teraz zajmijmy się bardziej dogłębnie tym, dlaczego powinieneś pomyśleć o włączeniu przeciwrakowych suplementów diety do planu leczenia.

Przechytrz raka

Nowotwór jest podstępną chorobą, dlatego też, chcąc uzyskać największe szanse powodzenia, należy atakować go pod wieloma kątami. Tu właśnie wchodzą do gry suplementy diety. Służą one 4 podstawowym celom:

1) detoksykacji organizmu,
2) dostarczeniu podstawowych składników odżywczych,
3) zrównoważeniu i wzmocnieniu funkcjonowania układu odpornościowego,
4) skierowaniu ataku na krążące komórki rakowe i/lub komórki macierzyste.

Bezwzględne zalecenie mówi, że powinno się nie tylko stosować celowane suplementy przeciwrakowe, ale także zmieniać je i przyjmować rotacyjnie w zależności od rodzaju raka, z jakim mamy do czynienia. Badania krwi zlecone przez lekarza mogą pomóc ustalić, jakie suplementy mogą być przydatne dla eliminowania konkretnych typów krążących komórek nowotworowych (CTC) i krążących komórek macierzystych (CSC).

Chemio- i radioterapia nie są w stanie zabić owych komórek, niezwykle ważne jest więc to, by ich nie ignorować, gdyż odpowiadają za 95%.

Porozmawiaj z lekarzem o testach RGCC, opracowanych przez Research Genetic Cancer Center (Ośrodek Genetycznych Badań Onkologicznych, rgcc-group.com) w celu analizowania komórek CTC i CSC. Wyniki tych testów dadzą lekarzowi cenne informacje, dzięki którym będzie mógł przepisać najlepiej nacelowany cykl leczenia przeciwrakowego.

Poproś lekarza także o zbadanie poziomu składników odżywczych. Uzyskanie przeglądu wszelkich niedoborów żywieniowych pomoże mu sporządzić właściwy protokół podstawowego żywienia, dostosowany do Twych konkretnych potrzeb i wyzwań zdrowotnych.



Żelazna Trójka – podstawowe przeciwrakowe suplementy

Poniższe zasadnicze składniki odżywcze przepisujemy każdemu z naszych pacjentów i powinny one stanowić podstawę każdego programu przeciwrakowego. Podobnie jak jedzenie łososia i szpinaku, te suplementy powinny być stałym elementem Twojego schematu leczenia, niezależnie od tego, jaką ścieżkę terapii wybierzesz.

Jeżeli wybierzesz chemio- i radioterapię, to odbiją się one na stanie organizmu i będziesz musiał podreperować swój status żywieniowy, by mogło nastąpić gojenie.

1) Witamina C

Jest gigantem o działaniu odpornościowym i przeciwrakowym. Linus Pauling, nieżyjący już biochemik i dwukrotny laureat Nagrody Nobla, był jednym z pierwszych naukowców, którzy zasugerowali, że wysokie dawki tej witaminy mogą być zabójcze dla komórek nowotworowych.

Bez zagłębiania się w szczegóły techniczne można stwierdzić, że witamina C podawana dożylnie w wy-

Nieco o RDA

Jak zauważysz, większość dawek suplementów przepisanych przez lekarza medycyny integracyjnej wykracza ponad żałośnie niskie wartości zalecanego dziennego spożycia (RDA). Dzieje się tak dlatego, że ilości RDA oznaczają minimum niezbędne, by zapobiec chorobom.

Weźmy, na przykład, witaminę C. RDA wynosi 60 mg z górną granicą 2 g. Te skromne 60 mg to ilość, jaką musisz spożywać codziennie, by zapobiec szkorbutowi, a nie ilość, jakiej potrzebuje organizm, by funkcjonować w szczytowej formie. Pamiętaj o tym, gdy zobaczysz sugerowane dawki terapeutyczne.

eprasa.pl f0195fa272



Najlepsze źródła omega-3

Niezbędne kwasy tłuszczowe, a szczególnie omega-3, są ważną częścią każdego programu przeciwrakowego. Gdy błony komórkowe są zdrowe i mocne, nasze komórki mogą lepiej wchłaniać składniki odżywcze i wydalać odpady. Kwasy omega-3 ze źródeł żywnościowych odgrywają zasadniczą rolę w utrzymaniu dobrego stanu tych błon, pomagając je natlenić i zwiększając ich stabilność.

Komórki dobrze funkcjonujące są bardziej otwarte na przyjmowanie większych ilości tlenu, co pomaga zachować zdrowie komórek prawidłowych i pozbyć się komórek uszkodzonych lub nowotworowych. I odwrotnie, niski poziom omega-3 może prowadzić do niskiego poziomu tlenu w komórkach, zwiększając w ten sposób ryzyko raka.

Zamiast jednak stosować suplementację, należy dążyć do przyjmowania niezbędnych kwasów tłuszczowych ze źródeł żywnościowych. Skoncentruj się na spożywaniu większych ilości fasoli, oliwy z oliwek, awokado, sardynek, makreli, łososia, śledzia, ostryg, anchois, kawioru i orzechów włoskich. (Unikaj olejów z nasion.) Jeżeli wybierzesz jednak suplement z omega-3, zwróć uwagę, by był on uzyskiwany z kwasu alfa-linolenowego. **Stosuj według zaleceń.**

sokich dawkach wytwarza we wnętrzu komórek rakowych nadtlenek wodoru, powodując ich samozniszczenie. Kwas askorbinowy przyjmowana doustnie ma silne własności zwiększające odporność i jest doskonałym składnikiem odżywczym dla celów zapobiegania i leczenia raka[1].

Pomyśl o wypróbowaniu liposomalnej formy tego składnika. Ten bardziej biodostępny (lepiej wchłaniany) rodzaj witaminy C zamknięty jest w fosfolipidach otrzymywanych z lecytyny słonecznikowej, dzięki czemu organizmowi łatwiej jest go wykorzystywać. Jest ona nieco droższa niż inne formy kwasu askorbinowego, ale niewielka ilość wystarcza na długo. Unikaj natomiast produktów z witaminą C, które wytwarzane są z genetycznie modyfikowanej kukurydzy. **Przeciętna dzienna ilość, jaką zalecam pacjentom chorym na raka, to 8 g. Dla zapobiegania i ogólnego dobrego samopoczucia powinno wystarczyć 4 g dziennie.**

2) Witamina D3

Jej najbardziej biodostępna forma – może z dużym prawdopodobieństwem być jednym z najsilniejszych naturalnych przeciwrakowych składników odżywczych.



Witamina D, wpływająca pozytywnie na 200 genów organizmu, jest dobrze znana ze swych własności wzmacniających funkcjonowanie układu odpornościowego i zmniejszających stany zapalne[2]. Wykazano również, że hamuje ona wzrost i cykl replikacji komórek nowotworowych, zmniejsza wzrost nowych naczyń krwionośnych w guzie, a być może także wyzwala apoptozę, czyli samozniszczenie komórek rakowych[3].

Niezależnie od statusu zdrowotnego, niemal każdy może odnieść

eprasa.pl f0195fa272

korzyści z suplementowania witaminy D3. Chociaż większość osób zadowala się przyjmowaniem jej niskich dawek bez uprzedniego sprawdzenia jej poziomu, to jednak proste badanie krwi zlecone przez lekarza pozwoli Ci dowiedzieć się dokładnie, ile słonecznej witaminy musisz przyjmować, by jej status osiągnął poziom terapeutyczny. **Z mojego doświadczenia wynika, że większość pacjentów wymaga dziennej dawki 5000-15 000 j.m., by podnieść poziom witaminy D3 we krwi do optymalnego zakresu 50-70 mg/ml.**

3) Trzustkowe enzymy proteolityczne

Większość z nas nie wytwarza dostatecznej ilości enzymów trzustkowych. Bez względu na to, czy obniżona produkcja jest wynikiem stresu, toksyn, złej diety czy innych czynników, suplementacja tych enzymów może przynieść korzyść każdemu.

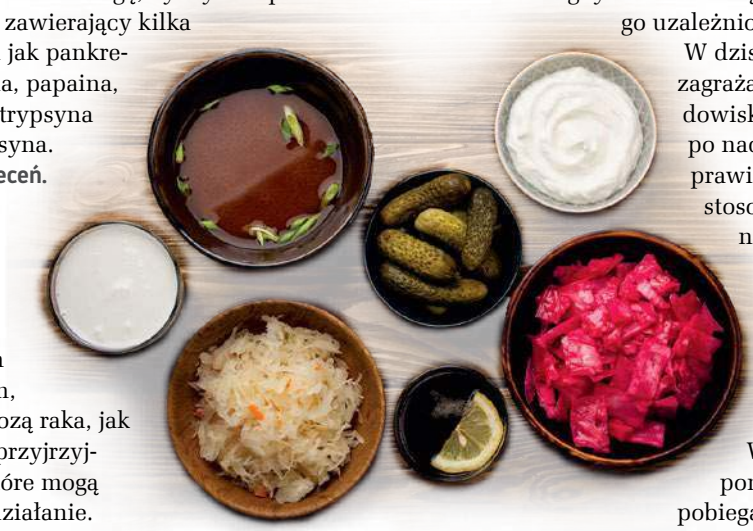


Prosta analiza krwi lub kału może poinformować lekarza, czy organizm wytwarza wystarczająco dużo tych enzymów. Zrównoważenie ich poziomu jest istotne, ponieważ pomagają one trzustce rozkładać i trawić pożywienie, chroniąc ją też przed przeciążeniem zbyt dużą ilością białka.

Oprócz tego, enzymy trzustkowe najprawdopodobniej pozbawiają komórki nowotworowe fibryny, czyli zewnętrznej osłony, chroniącej je przed układem odpornościowym. Rozpuszczenie tej zewnętrznej warstwy ułatwia układowi odpornościowemu odnajdywanie i niszczenie tych wędrujących, złośliwych komórek[4].

Użyteczność enzymów trzustkowych w leczeniu raka dostrzegł po raz pierwszy na początku XX w. szkocki embriolog John Beard. Jego teoria i badania dotyczące terapii enzymatycznej zostały opublikowane w monografii zatytułowanej „The Enzyme Treatment of Cancer" („Enzymatyczne leczenie raka"). Dr Beard był świadkiem wyleczenia wielu tysięcy pacjentów w zaawansowanym stadium raka za pomocą tej metody.

Nie wszystkie preparaty z enzymami trzustkowymi są sobie równe. Zwróć uwagę, by wybrać produkt o szerokim spektrum, zawierający kilka enzymów, takich jak pankreatyna, bromelaina, papaina, lipaza, amylaza, trypsyna i alfa-chymotrypsyna. **Stosuj według zaleceń.**



Omówiliśmy zatem 3 suplementy, które zalecam wszystkim swoim pacjentom, zarówno z diagnozą raka, jak i bez niej. Teraz przyjrzyjmy się innym, które mogą mieć korzystne działanie.

Prawidłowa równowaga kwasowo-zasadowa

Kwasowość lub zasadowość każdej substancji można mierzyć przy użyciu skali pH. Skala ta ma zakres 1-14, gdzie 1 oznacza odczyn najbardziej kwasowy, 7 to odczyn obojętny, a 14 to odczyn najsilniej alkaliczny. W przypadku krwi idealny jest odczyn pH na poziomie 7,43, czyli lekko alkaliczny.

Jeżeli organizm ma odczyn zbyt kwasowy, może pojawić się cały szereg problemów zdrowotnych. W takim stanie 100 bilionów komórek, tworzących nasze ciało, nie może skutecznie się komunikować i z biegiem czasu wysoce kwasowe środowisko przyspiesza starzenie oraz powoduje problemy we wszystkich układach organizmu. Nadmierna kwasowość wytwarza również gościnne środowisko dla komórek nowotworowych, które doskonale czują się w otoczeniu o niskiej zawartości tlenu[5].

Na szczęście, osiągnięcie optymalnego, zalkalizowanego stanu organizmu jest dość proste. Jednym ze sposobów jest spożywanie sody oczyszczonej wymieszanej z wodą. Soda oczyszczona, czyli wodorowęglan sodu, pomaga neutralizować kwasy, jak również może łagodzić zgagę i niestrawność. Najlepiej skonsultować się z lekarzem, by ustalić, jaka dawka będzie dla Ciebie odpowiednia lub też jaki suplement może Ci pomóc. I koniecznie wybieraj taką sodę oczyszczoną, która nie zawiera aluminium.

Suplementy wspomagające trawienie

U pacjentów chorych na raka trawienie może stanowić problem, dlatego też często zaleca się im przyjmowanie różnych suplementów poprawiających funkcjonowanie układu trawiennego. Pomocne mogą być kwas solny, enzymy trawienne (odmienne od enzymów trzustkowych), probiotyki oraz produkty żywnościowe zawierające probiotyki.

Kwas solny i enzymy trawienne pomagają organizmowi rozkładać i trawić pożywienie, podczas gdy probiotyki – w postaci suplementów i żywności – zasiedlają jelito grube i cienkie dobroczynnymi bakteriami. Wielu osobom brakuje w jelitach takich właśnie „dobrych bakterii", co może być przyczyną problemów, gdyż znaczna część naszego układu odpornościowego uzależniona jest od zdrowej flory jelitowej.

W dzisiejszym świecie zdrowiu jelit mogą zagrażać różnorodne czynniki, od toksyn środowiskowych i nadużywania antybiotyków po nadmiar stresu i złe odżywianie. Aby poprawić trawienie i ogólny stan jelit, możesz stosować te suplementy oraz położyć nacisk na włączenie do diety większej ilości produktów fermentowanych lub prebiotycznych. Doskonałe opcje to m.in. kefir, kiszona kapusta, kombucha i kimchi.

Suplementy przeciwrakowe dla konkretnych pacjentów

Wymienione wyżej suplementy mogą być pomocne zarówno wtedy, gdy chcesz zapobiegać rakowi, jak i wtedy, gdy chcesz mieć

eprasa.pl f0195fa272

większe szanse w walce z nim. Spójrzmy teraz na niektóre substancje dobierane konkretnie dla danego pacjenta.

Także i w tym przypadku onkolog integracyjny może zlecić testy bioenergetyczne lub RGCC. Analizując rezultaty tych i innych badań laboratoryjnych, będzie mógł ustalić idealny schemat leczenia, który podniesie odporność oraz zostanie nacelowany na konkretny rodzaj raka poprzez spersonalizowanie indywidualnego protokołu leczenia i włączenie do niego tych suplementów, które w danym przypadku zadziałają najlepiej.

CoQ10 Wolne rodniki – niestabilne cząsteczki – powodują oksydacyjne uszkodzenia komórek, a takie same uszkodzenia oksydacyjne wywołują też raka. Na szczęście, suplement CoQ10 jest jednym z najpotężniejszych znanych ludzkości przeciwutleniaczy międzykomórkowych i świetnie się spisuje, wymiatając nadmiar wolnych rodników oraz chroniąc komórki.



Uważa się też, że CoQ10 zwiększa aktywność makrofagów, czyli komórek odpornościowych organizmu, które rozkładają odpady komórkowe, drobnoustroje, obce substancje i komórki nowotworowe w procesie znanym jako fagocytoza[6]. Oprócz tego CoQ10 sprzyja produkcji innego typu komórek odpornościowych, zwanych granulocytami. **Sugerowana dawka wynosi 300-400 mg dziennie.**



Kwercetyna Innym silnym przeciwutleniaczem jest suplement o nazwie kwercetyna. Być może najbardziej znana jest ona ze swej zdolności modulowania sygnału genowego NF-kappaB, co pomaga organizmowi radzić sobie ze stresem i stanami zapalnymi, ale kwercetyna uruchamia także samozniszczenie komórek nowotworowych, hamuje wzrost guzów i obniża oporność na chemioterapię. Badania pokazują, że kwercetyna wywiera wpływ na kilka rodzajów raka, m.in. na raka przełyku, jelita grubego, wątroby, jajników, trzustki i prostaty. Kwercetyna może też pomagać w chelatacji, czyli „wychodzeniu" z organizmu metali ciężkich, które nie zagnieździły się jeszcze głęboko w tkankach[7]. **Preparaty z kwercetyną różnią się między sobą, więc stosuj je zgodnie z zaleceniami lekarza lub według wskazówek na opakowaniu.**

Melatonina Wydzielana w sposób naturalny nocą przez gruczoł szyszynki jest silnym przeciwutleniaczem, który nie tylko pomaga nam lepiej sypiać, ale jest też

REKLAMA



eprasa.pl f0195fa272

skutecznym czynnikiem przeciwrakowym. Analiza 10 badań, opublikowana w *Journal of Pineal Research*, wykazała, że melatonina obniża ryzyko wielu rodzajów raka nawet o 34%!



Jak napisali autorzy: „Znaczna redukcja ryzyka śmierci, mała ilość doniesień o niepożądanych skutkach, a także niski koszt związany z taką interwencją sugerują wielki potencjał melatoniny w leczeniu raka”[8].

Dla poprawy snu i zapobiegania rakowi powinno wystarczyć 1-3 mg co wieczór. W leczeniu raka dawka może wahać się od 10 do 20 mg lub więcej, w zależności od potrzeb pacjenta.



Artemizynina Pozyskiwana z bylicy (*Artemisia*), wchodzi w reakcje z żelazem wewnątrz komórek nowotworowych, wyzwalającym produkcję wolnych rodników. Proces ten niszczy błonę komórkową i pozbawia złośliwe komórki możliwości funkcjonowania. Przyjmowanie suplementu z artemizyniną pomaga również natlenić organizm, co także wspomaga walkę z rakiem.

Badania sugerują, że artemizynina może być skuteczna przeciwko kilku różnym rodzajom raka. Co więcej, ten suplement może być skuteczny przeciwko rakom z historią oporności wobec chemioterapii[9].

Choć artemizynina ma niewiele przeciwwskazań i skutków ubocznych, to jednak w przypadku historii chorób wątroby należy skonsultować się z lekarzem przed użyciem tego suplementu, gdyż odnotowano pewne problemy z wątrobą, szczególnie przy stosowaniu wyższych dawek.

Stosuj według zaleceń lekarza.

Czosnek Mocne i ostre w smaku warzywo jest nie tylko pyszne, ale, jak się okazuje, działa także skutecznie jako suplement leczniczy. Liczne badania pokazują, że regularne spożywanie czosnku może obniżyć ryzyko kilku rodzajów raka, od raka żołądka i jelita grubego po raka przełyku, trzustki i piersi.



Poza swymi własnościami przeciwrakowymi czosnek wzmacnia także układ odpornościowy i zwiększa produkcję komórek NK (naturalnych zabójców), stanowiących jedną z głównych linii obrony organizmu przed rakiem. Czosnek pomaga także w detoksykacji wątroby i stymuluje produkcję zasadniczego przeciwutleniacza – glutationu.

Oprócz dodawania jego dużych ilości do potraw możesz też czerpać korzyści z przyjmowania czosnku w postaci suplementów, jeśli badania wykażą, że Twój konkretny rodzaj raka może dobrze na niego zareagować.

Stosuj według instrukcji. Czosnek może obniżać ciśnienie krwi, więc może być niewskazany u niektórych osób.

Ekstrakt z zielonej herbaty Obfituje w silne przeciwrakowe związki chemiczne zwane polifenolami. Szczególnie dobroczynny w leczeniu raka jest jeden z nich, znany jako EGCG. Związek ten wymiata szkodliwe wolne rodniki, ma silne działanie przeciwzapalne, może wywoływać śmierć złośliwych komórek, a także powstrzymywać rozwój naczyń krwionośnych w guzie (czyli angiogenezę). Niektórzy badacze są nawet przekonani, że EGCG jest silniejszym przeciwutleniaczem niż witaminy C i E.



Ekstrakt z zielonej herbaty możesz kupić bez recepty. Stosuj według instrukcji.

Indolo-3-karbinol Warzywa krzyżowe, takie jak kalafior, brokuł, jarmuż, brukselka i kapusta, wprost kipią od związku znanego jako indolo-3-karbinol (I3C). Ma on niezwykle istotne znaczenie, ponieważ blokuje niektóre skutki działania związków wywierających ksenoestrogenny wpływ na organizm, a przez to zwiększających ryzyko pewnych rodzajów raka, szczególnie raków układu rozrodczego, takich jak rak prostaty, piersi oraz trzonu i szyjki macicy.

We współpracy z lekarzem wykonaj testy hormonalne i sprawdź, czy nadmiar estrogenów i ksenoestrogenów nie obarcza Cię większym ryzykiem wystąpienia raka lub nie odgrywa roli w Twej trwającej już chorobie. Jeżeli dowiesz się, że masz za dużo „złego estrogenu”, zwiększ spożycie wymienionych wyżej warzyw i rozważ przyjmowanie suplementu z I3C.

Suplementy z I3C można znaleźć w sklepach ze zdrową żywnością. Stosuj według instrukcji.



Kurkumina Ten bioaktywny składnik pozyskiwany z popularnej przyprawy, kurkumy, jest kolejnym silnym przeciwutleniaczem o wielu własnościach przeciwrakowych.

Może ona powstrzymywać początkowe procesy w organizmie, mogące prowadzić do rozwoju raka. Może także zakłócać mechanizmy umożliwiające wzrost guza, rozwój nowotworowych komórek macierzystych i produkcję związków prozapalnych, które wyzwalają rozwój nowotworu.

Co więcej, kurkumina zwiększa skuteczność pewnych typów che-



eprasa.pl f0195fa272

Dr. Jacob's dla odporności

Wegańskie kwasy Omega-3 DHA i EPA

Nienasycone kwasy tłuszczowe DHA (kwas dokozaheksaenowy) i EPA (kwas eikozapentaenowy) to niezbędne składniki budulcowe wszystkich komórek organizmu. Należy dostarczać je z pożywieniem. W suplementach diety **Dr. Jacob's** są one pozyskane z mikroalg Schizochytrium sp. Dzięki temu są one wolne od zanieczyszczeń resztkami ryb czy metalami ciężkimi.

DHA-EPA – kapsułka zawiera aż 250mg kwasów DHA i EPA w proporcji 2:1.

DHA-EPA + Witamina E – oliwa z kwasami Omega-3 i tokoferolami (witamina E).

DHA przyczynia się m.in. do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu i prawidłowego widzenia. **EPA i DHA** przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca.

Dla kobiet w ciąży i karmiących piersią spożywanie kwasów DHA i EPA jest ważne dla rozwoju układu nerwowego dziecka (funkcje psychoruchowe i intelektualne), w celu prawidłowego rozwoju i funkcjonowania narządu wzroku u dziecka.

Więcej informacji – zeskanuj kod lub na **DrJacobs.pl**.

GWARANCJA PRODUKT MIESIĄCA Dr. Jacob's





B12 Liposomalna Forte

Wegańska B_{12} w kompleksie fosfolipidowym dla świetnej bioprzyswajalności. Proszek podjęzykowy wchłania się już w ustach! Dla odporności, pracy układu nerwowego, energii i tworzenia krwinek czerwonych.



Kwercetyna Liposomalna

20 razy większa biodostępność kwercetyny dzięki połączeniu z bromelainą, papainą i fosfolipidami. Enzymy te działają przeciwzapalnie i przeciwalergicznie oraz usprawniają gojenie ran.



Magnez Potas Wapń Cytryniany

Magnez, potas, wapń i cynk w formie naturalnych **cytrynianów** dla głębokiego odkwaszania, pracy układu nerwowego, funkcji mięśni, trawienia, zdrowia kości i zębów. Ważne: nie zmienia pH żołądka i jelit.



Witamina C Liposomalna

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.



ReiChi Zen

W porcji produktu jest **aż 3 525 mg adaptogenów grzybowych** z: reishi, kordycepsu, chagi i soplówki. Ekstrakty z grzybów stanowią aż 72% produktu. Z dodatkiem guarany i magnezu.



Q10 Synergia

Najczystszy koenzym Q10 (z Japonii). **Aż 100 porcji po 50 mg Q10.** Jego działanie wspomaga riboflawina, tauryna i L-karnityna. Dla prawidłowch podziałów komórek, energii, nerwów, wzroku.



Witamina słońca D_3 / Forte

Aż 640 porcji po 20 µg (800 j.m.) D_3 lub **Forte** po 50 µg (2000 j.m.). Łatwe porcjowanie dla całej rodziny. Teraz też wersja **Baby dla niemowląt** (nie powoduje kolki). Dla odporności, zdrowych kości i zębów, mięśni.



AloeVera

Żel ze świeżych liści aloesu, pasteryzowany na zimno. Z upraw ekologicznych w Andaluzji. Z witaminą C z aceroli. Wspomaga skórę i układ odpornościowy. Bez konserwantów. Do picia i aplikowania na skórę.

Wiedza w służbie zdrowiu

Najwyższej jakości suplementy diety Dr. Jacob's są tworzone z najlepszych składników naturalnych przez doktorów nauk medycznych.

Sklep.DrJacobs.pl

Produkty **Dr. Jacob's** są odpowiednie dla wegetarian, większość także dla wegan.

Dr. Jacob's®

eprasa.pl f0195fa272

mioterapii, a także, jak stwierdzono, jest równie skuteczna, jak niektóre leki farmaceutyczne w leczeniu raka jamy ustnej, przełyku, wątroby, piersi, jelita grubego i prostaty.

Dożylna (IV) terapia kurkuminą działa jeszcze silniej niż kurkumina w suplementach. **Sugerowana dawka doustna kurkuminy wynosi 500 mg 3 razy dziennie, a czasem więcej. Jeżeli masz alergię na rośliny z rodziny imbirowatych lub na żółty barwnik spożywczy, skonsultuj się z lekarzem, zanim spróbujesz tej terapii.**



Herbatka Essiac To mieszanka 4 głównych ziół: korzenia łopianu, wewnętrznej kory wiązu czerwonego, szczawiu polnego i korzenia tarczownicy tarczowatej.

Jej nazwa pochodzi od nazwiska kanadyjskiej pielęgniarki, Rene Caisse, która z powodzeniem stosowała ją obok zastrzyków w leczeniu tysięcy pacjentów chorych na raka. Suplement ten wykazuje szeroki zakres własności cytotoksycznych, a korzyści z jego stosowania obejmują m.in. lepsze funkcjonowanie układu odpornościowego, wyższy poziom energii, zwiększony apetyt, łagodzenie bólu i zmniejszenie stanów zapalnych. Pomaga on także uwolnić narządy od nadmiaru śluzu.

Chociaż w wielu sklepach można nabyć kapsułki, herbatki i inne formy Essiac, to jednak nie wszystkie preparaty są sobie równe. Produkty wysokiej jakości można znaleźć na stronie essiacproducts.com. Firma ta stosuje w swych suplementach wyłącznie oryginalny przepis, opracowany przez Rene Caisse. **Stosuj według instrukcji na opakowaniach produktów. Uwaga: Herbatka Essiac jest niewskazana w kilku schorzeniach, więc przed jej użyciem skonsultuj się z lekarzem.**

Lecznicze grzyby W Azji używane są w celach medycznych od tysiącleci, a w ostatnich dekadach ich popularność ugruntowała się na całym świecie. Dzięki swym własnościom przeciwnowotworowym i wzmacniającym odporność stają się wiodącym składnikiem wielu schematów leczenia raka.

Do najszerzej stosowanych należą shiitake, maitake, *Ganoderma*, reishi i *Cordyceps*, ale mogłabym zapełnić wiele stron wyliczaniem różnych gatunków grzybów i korzyści płynących z ich użycia. Grzyby lecznicze są doskonałym dodatkiem do każdego protokołu przeciwrakowego lub schematu zapobiegania rakowi.

Przy takiej różnorodności odmian i marek na rynku musisz skonsultować się z lekarzem, by ustalić, które produkty przyniosą Ci najwięcej korzyści. **Stosuj według instrukcji na etykiecie produktu.**



Jeszcze więcej suplementów przeciwrakowych

Badania naukowe wciąż odkrywają coraz to nowe substancje naturalne, które mogą być skuteczne w leczeniu nowotworów i zapobieganiu im. Porozmawiaj z lekarzem także i o tych:

– aloes zwyczajny,
– amigdalina,
– jemioła,



– likopen,
– modyfikowana pektyna cytrusowa,
– naltrekson w niskich dawkach,
– poly-mva,
– resweratrol,
– salicinium,
– salvestrol,
– thymex,
– tokotrienole i witamina E,
– vascustatin,
– vilcacora (koci pazur).

Podsumowując

Obecnie dostępna jest szeroka gama skutecznych, popartych badaniami, suplementów przeciwrakowych. Znalezienie najlepszych z nich w celu leczenia konkretnego rodzaju raka wymaga wykonania testów, najlepiej przeprowadzonych przez integracyjnego onkologa.

Porozmawiaj z lekarzem o testach RGCC, innych badaniach laboratoryjnych oraz testach bioenergetycznych, które pomogą opracować idealny, spersonalizowany protokół Twojego leczenia. Takie zindywidualizowane podejście zapewni Ci największe szanse zwycięstwa w walce z rakiem, a także poprawę ogólnego zdrowia i samopoczucia.

BIBLIOGRAFIA

1 National Cancer Institute, "Intravenous Vitamin C (PDQ®)–Patient Version," June 24, 2022, cancer.gov
2 Genome Res, 2010; 20(10): 1352–60
3 Leigh Erin Connealy, *The Cancer Revolution*, 98
4 John Beard and Nicholas J. Gonzalez, *The Enzyme Treatment of Cancer and Its Scientific Basis* (New Spring Press, 2009)
5 Robert O. Young and Shelley Redford Young, *pH Miracle: Balance Your Diet, Reclaim Your Health*, revised and updated (Grand Central Publishing, 2010); Theodore A. Baroody, *Alkalize or Die: Superior Health through Proper Alkaline-Acid Balance* (Eclectic Publishing, 1991)
6 Leigh Erin Connealy, *The Cancer Revolution*, 98; Antioxidants (Basel), 2021; 10(5): 759
7 Christianne Schelling, "Quercetin is a Multi-Faceted Cancer Fighter," 2022, quercetin.com
8 J Pineal Res, 2005; 39(4): 360–6
9 Pharmacol Ther, 2020; 216: 107706

eprasa.pl f0195fa272

Szczepienie przeciw covid zrujnowało moje życie



Nagradzana autorka i przedsiębiorczyni Caroline Pover ucierpiała w wyniku zatrważającej reakcji na szczepionkę AstraZeneca. Oto jak stara się przeżyć w swej nowej normalności.

W dniu 3 marca 2021 r. o godzinie 12:20 podano mi jedną dawkę szczepionki przeciw covid-19 firmy AstraZeneca. Nawet nie poczułam, jak wbijano mi igłę. 9 godzin później zaczęłam dygotać. Trzęsło się całe moje ciało. A na dodatek było mi straszliwie zimno. Głośno szczękałam zębami. Nigdy wcześniej nie doświadczyłam czegoś podobnego.

W ubraniu położyłam się do łóżka i włączyłam koc elektryczny na pełną moc. Nadal się trzęsłam, a do tego pojawiły się zaburzenia poznawcze. Mój chłopak wezwał karetkę, a ratownicy uznali poziom funkcji życiowych za niebezpieczny, więc zabrali mnie do szpitala, stabilizując po drodze.

Zdjęcie: Ian Lloyd-Graham

eprasa.pl f0195fa272

Wykonano mi liczne skany i badania krwi, ale żadne z nich w najmniejszym nawet stopniu nie podpowiedziały, co się ze mną dzieje. Następnego dnia wypisano mnie ze szpitala z diagnozą „ciężkiej reakcji na szczepionkę przeciw covid-19".

W kolejnych dniach spałam całymi godzinami i miałam żywe, niepokojące sny, niepodobne do niczego, co zdarzało mi się wcześniej lub później. Trudno było mi oddychać i ciągle czułam się wyczerpana. Pojawiła się rozległa, kłująca wysypka od sromu aż do pleców, a później niespodziewanie zaczęłam miesiączkować.

Potem rozpoczęły się migreny – codzienne migreny, którym towarzyszyło drętwienie jednej strony twarzy, języka, ręki lub nogi, a także całkowita utrata poczucia tego, kim jestem i kto jest obok mnie. Czasami miałam halucynacje. Czułam się, jak gdybym doznała udaru.

Dokładnie po tygodniu od szczepienia doświadczyłam przeszywającego bólu głowy, który doprowadził mnie do łez. Leki przeciwbólowe nie pomagały zupełnie. Kolejna jazda karetką zaowocowała taką samą diagnozą: „ciężka reakcja na szczepionkę przeciw covid-19". Niemal 2 lata później dowiedziałam się, że w rzeczywistości zdiagnozowano u mnie udar. Nikt mi wtedy o tym nie powiedział.

Właśnie miała ukazać się moja piąta książka i oczekiwała mnie seria 20 spotkań autorskich. Pisałam kolejną książkę, prowadziłam odnoszącą sukcesy wytwórnię kiszonek, uczyłam się japońskiego, codziennie uprawiałam jogę i regularnie biegałam lub wędrowałam.

Wiodłam pracowite, satysfakcjonujące życie i nagle przestałam funkcjonować. Odwołałam wszystko.

W kolejnych tygodniach wystąpił u mnie szereg dziwnych objawów fizycznych i psychicznych. Każdy dzień był inny. Nieustannie odczuwałam ból. Wszystko doprowadzało mnie do wyczerpania – nie mogłam nawet dłużej z nikim rozmawiać. Musiałam odpoczywać w łóżku po śnie, prysznicu, zejściu po schodach, przejściu z jednego pokoju do drugiego. Nie miałam pojęcia, co się ze mną dzieje. Nie znałam nikogo, komu by się przydarzyło coś takiego. I nikt mi nie pomagał.

Opracowałam własny plan odzyskania zdrowia, bazujący na dobrym odżywianiu i śnie. Otrzymałam wsparcie od doradcy, lekarza medycyny funkcjonalnej i akupunkturzysty, i wszyscy oni mieli swój udział w ratowaniu mojego życia.

Lekarka rodzinna sekundowała moim staraniom o powrót do zdrowia – nie mogła w niczym pomóc, ale była miła i współczująca. Namawiała mnie, żebym wystąpiła o zwolnienie lekarskie, i zawsze znajdowała czas, by ze mną porozmawiać. Wiem, że pod tym względem miałam dużo szczęścia.

W końcu nawiązałam kontakty z innymi osobami z całego świata, które również zmagały się z niepożądanymi reakcjami na szczepionki przeciwko covid-19, i to nie tylko firmy AstraZeneca. Skontaktowałam się nawet z ludźmi, którzy doznali niepożądanych reakcji po wzięciu udziału w badaniach produktu. Nikogo w żaden sposób nie leczono i bardzo niewiele z tych osób osiągnęło jakąkolwiek poprawę swego stanu.

Na powrót do zdrowia zamierzałam poświęcić 3 miesiące – mocno wierzyłam w potęgę żywności jako leku i w naturalną zdolność organizmu do samoleczenia. Zakładałam, że po 3 miesiącach powrócę do normalnego życia.

Jednak dziś, gdy to piszę, minęło już ponad 2 lata, a ja wciąż „nie wróciłam do normalności". Mam teraz swoją nową normalność.

Musiałam poświęcić najpierw 5 miesięcy w pełnym wymiarze czasu na intensywne wysiłki uzdrawiające, nim zaczęłam dostrzegać jakieś przebłyski mojego dawnego życia. Przełomem było dla mnie przypadkowe odkrycie terapeutycznej flebotomii (patrz ramka obok). Pozwoliła mi ona odczuwać od czasu do czasu krótkie chwile radości i dawała odrobinę energii, dzięki której czasem mogłam wyjść na spacer.

Podczas następnych 17 miesięcy kontynuowałam regularne zabiegi terapeutycznej flebotomii, za każdym razem starając się maksymalnie wykorzystać przemijającą chwilę życia, jaką dawała mi ta terapia – wykonując niezliczone testy, zgłębiając tajniki wszelkiego rodzaju metod leczenia i wydając tysiące funtów na próby odzyskania dobrego samopoczucia.

Starałam się dzielić wszystkim, czego się dowiadywałam, zaczęłam więc wygłaszać wykłady i udzielać wywiadów na temat życia widzianego przez pryzmat uszkodzeń poszczepiennych. A potem, nagle i niespodziewanie, wylądowałam w szpitalu z zapaleniem wyrostka robaczkowego. Niechętnie zgodziłam się na operację, która zakończyła się sepsą. Mój stan zdrowia cofnął się o wiele miesięcy. Czułam się tak, jak podczas pierwszych tygodni po szczepieniu. Byłam kompletnie zdruzgotana.

Poświęciłam kilka miesięcy, by umożliwić organizmowi powrót do równowagi po dotkliwych przeżyciach szpitalnych, nim wreszcie doszłam do punktu, w którym byłam tuż przed tym zdarzeniem, a wtedy nieoczekiwanie odkryłam

3 przełomowe terapie

Poniżej przedstawiam 3 zabiegi, które uważam za kroki milowe w moim powrocie do zdrowia. Wraz z terapiami holistycznymi, takimi jak akupunktura, reiki i kinezjologia, oraz z leczniczą dietą, stanowią one kluczowe składniki mojego osobistego protokołu leczenia.

1 Terapeutyczna flebotomia. Zabieg ten, znany również jako upuszczanie krwi, polega na odprowadzeniu krwi z organizmu w celu leczenia problemu medycznego. Gdy odkryłam, że czuję się lepiej po wykonaniu kilku testów krwi, zatrudniłam prywatnego flebotomistę, by co kilka miesięcy upuszczał mi pół litra krwi, a rezultaty tych zabiegów zadziwiły mnie. Miałam wrażenie, że moje naczynia zostały wyczyszczone i nagle wszystko znów zaczynało działać tak, jak powinno.

Po pewnym czasie przeszłam na tradycyjne chińskie upuszczanie krwi, które polega na przebiciu określonego punktu na tylnej stronie jednej lub obu nóg albo też nakłuciu punktów na łopatkach, a następnie przyłożeniu zasysających baniek w celu odciągnięcia krwi („bańki cięte"). Robię to co 2 tygodnie.

2 Miedź. Odkryłam, że mam niedobór tego pierwiastka i powinnam brać wysokiej jakości biodostępny suplement miedzi, a także przyjmować pożywienie o wysokiej zawartości Cu. Gdy zaprzestaję stosowania diety lub suplementacji, mój stan zaczyna się pogarszać. Produkty bogate w miedź to m.in. wątroba, nerki, ostrygi, krewetki, ser kozi, spirulina, jarmuż, buraki i granaty.

3 Sen o godz. 14. Czasem zasypiam mocno, a czasem tylko drzemię. Czasem przez 30 minut, a czasem przez godzinę. Wstaję całkowicie odświeżona i ponownie zdolna do funkcjonowania. Moim drzemkom o godz. 14 przypisuję odzyskanie zdrowia w niewiarygodnych wręcz 70%. Nadal sypiam też 9-10 godzin każdej nocy.

Zaadaptowano ze strony carolinepover.com

eprasa.pl f0195fa272

kolejny przełomowy czynnik: miedź. Z dnia na dzień odzyskałam więcej własnego życia.

Kilka miesięcy później pojawił się jeszcze jeden przełom: sen o godz. 14. I znów, z dnia na dzień jeszcze szybciej powracałam do życia. 2 proste rzeczy dokonały tak ogromnej zmiany (patrz ramka pt. „3 przełomowe terapie").

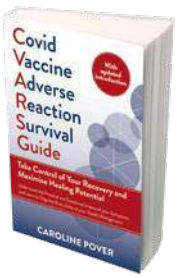
W ciągu ostatnich 6 miesięcy moje funkcjonowanie poprawiło się od poziomu ok. 1/3 godziwego życia do ok. 2/3. Wymaga ono ciągłej troski – jeżeli opuszczę zabieg flebotomii, nie wezmę dawki miedzi lub nie wyśpię się wystarczająco, wtedy mój stan szybko znów się pogarsza. Przez większość dni jestem teraz w stanie pójść na krótki spacer i odbyć z kimś 30-minutową rozmowę, ale jeśli chcę lub potrzebuję zrobić coś więcej, muszę zaplanować kilka dni na odzyskanie sił.

Być może moje życie już nigdy nie będzie takie jak kiedyś, ale odkrywam, że w pewien sposób może być nawet lepsze. Przyjaźnie, jakie nawiązałam podczas tych przeżyć, odczuwam jako głębokie więzy ze szczególnymi duszami, z których wszystkie zostały tu zesłane, by nawzajem pomagać sobie po drodze w tym wyjątkowym czasie naszej historii.

Ja znalazłam uleczenie w metodach duchowych, żywieniowych i tradycyjnych, a nie farmaceutycznych, ale każdy z nas jest inny i to, co jest skuteczne w moim przypadku, może nie przynieść rezultatów u innych osób.

Grupy wsparcia

- **React19** to organizacja non-profit, współpracująca z badaczami i służbą zdrowia, by pomagać osobom, które doznały niepożądanych reakcji na szczepienia przeciwko covid. Umożliwia ona pacjentom kontakt z listą międzynarodowych grup wsparcia pod adresem react19.org/get-involved/join-a-community. Niestety nie ma polskiej grupy wsparcia.
- **UKCVFamily** jest brytyjską grupą wsparcia dla osób, które doznały niepożądanych reakcji po szczepieniach przeciwko covid. Aby dowiedzieć się więcej lub wstąpić do grupy, odwiedź stronę ukcvfamily.org



Zaadaptowano z nowej książki Caroline Pover pt. *Covid Vaccine Adverse Reaction Survival Guide* (Chelsea Green, 2023)

Zapoznaj się z protokołami, które przynoszą dobre rezultaty u osób cierpiących na uszkodzenia po szczepieniu przeciwko covid-19 oraz na długi covid – od skutecznych diet i suplementów po terapie holistyczne – dostępnymi pod adresem www.oczymlekarze.pl

Żywność jako lek: dieta przeciwzakrzepowa/regenerująca śródbłonek

Jest kilka programów żywieniowych, o których często wspomina się w internecie w związku z leczeniem powikłań po szczepieniu. W moim przypadku szczególnie pomocna okazała się dieta przeciwzakrzepowa/regenerująca śródbłonek.

Jakie działanie ma ta dieta
Nie jest to powszechnie znany sposób odżywiania jako taki, lecz plan, mający pomóc w łagodzeniu 2 schorzeń:

1. „Lepkiej" krwi (mającej podwyższoną tendencję do tworzenia skrzepów), obejmującej być może także mikrokrzepliwość.
2. Dysfunkcji naczyń krwionośnych, która może być spowodowana uszkodzeniem ich wyściółki lub ich tendencją do zwężania się (zwaną także chorobą mikronaczyniową).

Dieta obejmuje produkty, które utrzymują krew w stanie rozrzedzonym i ułatwiają jej przepływ, a także sprzyjają naprawie komórek naczyń krwionośnych. Wymaga ona jednak skrupulatnego monitorowania u osób przyjmujących leki rozrzedzające krew.



Dlaczego ta dieta może być istotna dla osób z uszkodzeniami poszczepiennymi?
U niektórych z nas występują trudności w oddawaniu krwi, łatwo pojawiają się sińce niewyjaśnionego pochodzenia, a także występują objawy, zdające się wskazywać na zmiany w naczyniach krwionośnych, takie jak uwypuklone lub intensywnie zabarwione żyły.



Niektórzy z nas odkryli przypadkowo, że najwyraźniej czują się znacznie lepiej po oddaniu krwi do kilku testów lub po wypróbowaniu terapeutycznej flebotomii. Niektórym z nas ulgę przynoszą pewne formy dializ krwi, w których krew podlega oczyszczaniu, zanim powróci do organizmu.



Obecnie dobrze już udokumentowano hipotezę, że osoby cierpiące na długi covid najprawdopodobniej zmagają się z problemem mikrokrzepliwości, a wiele objawów występujących w przypadku uszkodzeń poszczepiennych najwyraźniej odpowiada objawom długiego covid. Nie byłoby zaskoczeniem, gdyby okazało się, że zmagamy się również z problemami z krzepliwością i śródbłonkiem naczyń.

Produkty, których należy unikać:
Wszystko, co zawiera witaminę K
Szparagi, brokuły, kiełki, kalafior, cebula dymka i zielone warzywa liściaste, takie jak jarmuż, pietruszka i szpinak. Warzywa te mają jednak tyle innych zalet, że można spożywać do nich czosnek, by przeciwdziałać ich negatywnym skutkom.
Wszystko, co wyzwala stan zapalny
Produkty nadmiernie przetworzone, produkty smażone, sztuczne tłuszcze trans (tłuszcze, które zostały przetworzone, np. margaryna), oleje roślinne i z nasion, rafinowane węglowodany (chleb, makaron, ciastka itp), przetworzone mięso, dodatki spożywcze, dodatki cukru i nadmiar alkoholu.

Pomocne produkty



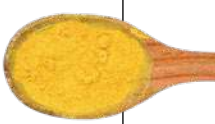
Ryby Łosoś, tuńczyk, pstrąg.

Owoce Czerwone winogrona, maliny, truskawki, borówki amerykańskie, ananasy, arbuzy, cytrusy, banany, mango, awokado.



Warzywa Wodorosty, buraki, czosnek, marchew, ogórki, dynia, czerwona papryka.

Orzechy/nasiona Pestki słonecznika, pestki dyni, migdały, orzeszki ziemne.



Zioła i przyprawy Kurkuma, cynamon, imbir, papryka cayenne.

Napoje Herbata rumiankowa, sok z granatu, czerwone wino.

Inne Wołowina, kurczak, wieprzowina, podroby, oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia, ciemna czekolada, masło orzechowe, produkty zawierające azotany (rozszerzają naczynia krwionośne), takie jak zielone warzywa liściaste. Przeczytaj jednak w punkcie „Produkty, których należy unikać" o ich przeciwnym działaniu.



eprasa.pl f0195fa272

Zapalenie nosa i zatok przynosowych

Rosnąca ilość dowodów naukowych sugeruje, że medycyna ziołowa może być pomocna w leczeniu tej uciążliwej dolegliwości

Aby można było potwierdzić wystąpienie zapalenia błony śluzowej nosa oraz zatok przynosowych, muszą wystąpić co najmniej 2 lub więcej objawów, z których jednym powinno być przytkanie nosa lub wyciek z nosa (przedni lub tylny) z ewentualnym bólem/uczuciem rozpierania twarzy oraz zmniejszeniem bądź całkowitą utratą powonienia.

Ostre zapalenie błony śluzowej nosa i zatok przynosowych jest jednym z najczęstszych zakażeń górnych dróg oddechowych i wpływa na znaczną część populacji. Z jego powodu w samych Stanach Zjednoczonych chorzy wydają ponad 2 mld dolarów rocznie i odbywają 1 mln wizyt u lekarzy, którzy najczęściej przepisują im antybiotyki.

Tymczasem coraz więcej publikacji wskazuje, że leki ziołowe mogą mieć efekty mukolityczne, przeciwwirusowe, przeciwdrobnoustrojowe, przeciwzapalne i sekretolityczne u zwierząt eksperymentalnych. W badaniach *in vivo* okazało się również, że fitoterapia jest skuteczna w zmniejszaniu objawów ostrego i przewlekłego zapalenia błony śluzowej nosa i zatok przynosowych zarówno u dzieci, jak i dorosłych, wykazując wysoki poziom tolerancji i bezpieczeństwa.

Cyklamen purpurowy (*Cyclamen purpurascens*)

Ta pochodząca z południowej i środkowej Europy roślina była używana w medycynie od czasów starożytnych. Na przykład Theofrastus w starożytnej Grecji (IV-III w. p.n.e.) zalecał wkładanie mieszanki ekstraktu cyklamenowego i miodu do nosa w celu leczenia kataru i bólu głowy. Dziś wiemy, że miał rację. Ekstrakt z cyklamenu obfituje w saponiny, które działają jako lokalny środek powierzchniowo czynny na błonach śluzowych w celu promowania donosowego drenażu płynu z zatok[1].



Eukaliptus (*Eucalyptus*)

Jest tradycyjnie stosowany w leczeniu astmy, przekrwienia nosa, kataru, kaszlu, bólu gardła i zapalenia zatok. Wykazano, że liście tego krzewu mają właściwości przeciwzapalne, antyseptyczne i łagodzące uczucie zatkania nosa. W dużej mierze zawdzięczają to eterowi monoterpenowemu – eukaliptolowi (cyneolowi), który jest głównym składnikiem chemicznym olejku eterycznego z tej rośliny[2]. Eukaliptol występuje również w olejkach eterycznych z bazylii, rozmarynu, szałwii muszkatołowej i mięty pieprzowej. Jak pokazują badania, może istotnie zmniejszyć objawy zapalenia błony śluzowej nosa oraz zatok przynosowych, jak również ostrego nieropnego zapalenia nosa i zatok. U dorosłych pacjentów, którym podawano dawkę 600 mg cyneolu dziennie, po 4 i 7 dniach zaobserwowano złagodzenie objawów w porównaniu do grupy placebo[3].



eprasa.pl/f0195fa272



Ananas jadalny (*Ananas comosus*)

Naukowcy dowiedli, że pozyskiwana z niego bromelaina – enzym proteolityczny – wpływa na stany zapalne i sytem odpornościowy, a także wchodzi w interakcje z cząsteczkami krzepnięcia oraz powiązanymi z nimi szlakami. Zdaniem uczonych przeciwzapalne działanie bromelainy wynika z faktu, że hamuje ona produkcję bradykininy w miejscu stanu zapalnego[4].

Brodziuszka wiechowata i eleuterokok kolczasty (*Andrographis paniculata* i *Eleutherococcus senticosus*)

Kan Jang, czyli mieszanka tych 2 ziół przygotowana przez Szwedów, ma za zadanie aktywować działanie układu immunologicznego. Naukowcy z Armenii w podwójnie zaślepionym, kontrolowanym placebo badaniu dowiedli, że Kan Jang usprawnia leczenie ostrych zakażeń górnych dróg oddechowych, a także łagodzi objawy zapalenia zatok. Preparat był dobrze tolerowany. 95 osób w grupie leczonej i 90 pacjentów w grupie placebo zakończyło badanie zgodnie z protokołem. Leki pobierali przez 5 dni. Całkowita analiza wyników wykazała bardzo znaczącą poprawę u osób otrzymujących Kan Jang w porównaniu z tymi z grupy placebo. Najważniejszą poprawę uczeni odnotowali w łagodzeniu objawów bólu głowy oraz nosa i gardła wraz z ogólnym złym samopoczuciem. Zdaniem autorów badania preparat zawierający brodziuszkę i eleuterokoka może skrócić czas trwania i zmniejszyć objawy przeziębienia[5].





ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Siła naturalnej immunostymulacji

Antybiobon

Suplement diety, kapsułki doustne



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

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

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

REKLAMA

eprasa.pl f0195fa272



Magnolia naga (*Magnolia denudata*)

Od dawana jest stosowana w leczeniu zatok i bólu głowy. W tradycyjnej medycynie chińskiej kwiat magnolii stosowany jest do usuwania przeziębienia, wydzieliny z nosa oraz przekrwienia zatok. W toku badań Australijczycy dowiedli, że ma działanie antyalergiczne, przeciwzapalne i przeciwbakteryjne[6].

Rzepień pospolity (*Xanthium strumarium*)

W medycynie chińskiej stosowany jest od tysięcy lat i ma tam ugruntowaną opinię jako środek poprawiający stan pacjentów cierpiących z powodu zapalenia nosa, zatok przynosowych, bólów głowy, wrzodów żołądka, pokrzywek, reumatyzmu bakteryjnego, zakażeń grzybiczych czy zapalenia stawów. I trudno się temu dziwić, skoro do tej pory uczeni wyizolowali i zidentyfikowali ponad 170 składników chemicznych wchodzących w skład tego zioła! Natomiast we współczesnych badaniach potwierdzili, że rzepień pospolity ma szeroki potencjał farmakologiczny. Działa przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo, przeciwwirusowo, przeciwutleniająco, przeciwzapalnie i przeciwbólowo[7]. W pracy z 2013 r. naukowcy z Santa Monica potwierdzili, że służy do leczenia lepkiego kataru i bólów głowy związanych z chorymi zatokami. Hamuje uwalnianie histaminy i jest też w stanie modulować cytokiny prozapalne poprzez hamowanie ludzkich komórek tucznych i jednojądrzastych komórek krwi obwodowej[8]. Rzepień w połączeniu z kwiatem magnolii jest często stosowany do przeciwdziałania alergicznemu zapaleniu błony śluzowej nosa[9].



Rozwar wielkokwiatowy (*Platycodon grandiflorus*)

Zioło to wspomaga rozwój układu odpornościowego, poprawia funkcję odpornościową błon śluzowych oraz ma działanie przeciwzapalne. Wiele wskazuje na to, że zawdzięcza to sporej zawartości platykozydów (saponin), które mają działanie antywirusowe, oraz przeciwzapalnych i antyoksydacyjnych lignanów[10]. W niektórych badaniach na szczurach odnotowano, że po podawaniu dożołądkowo ekstraktu z rozwaru wtórne markery związane z odpornością i stanem zapalnym, takie jak interleukiny, czynnik martwicy nowotworu alfa (TNF-α) i białko C-reaktywne (CRP) są znacząco niższe[11].

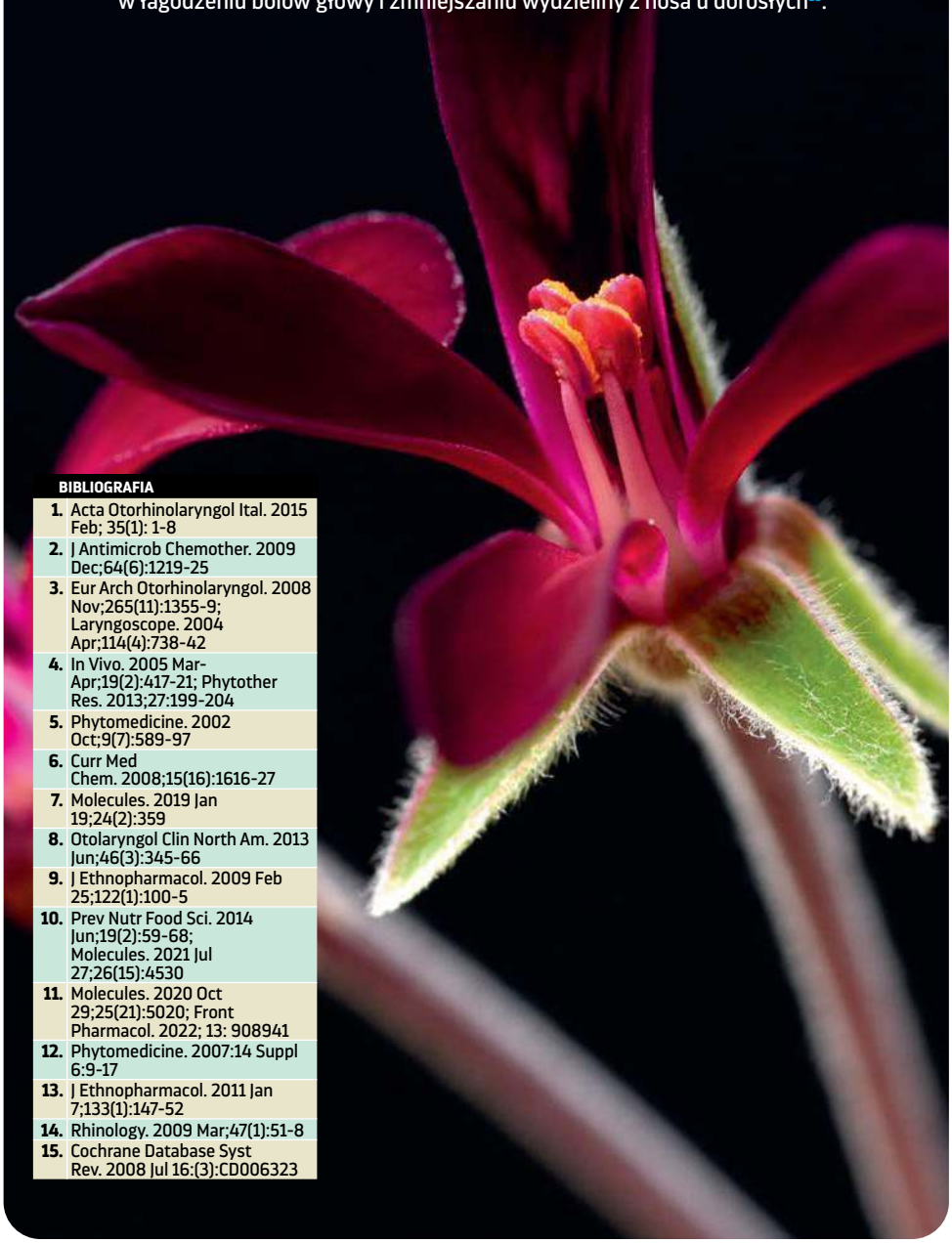
eprasa.pl f0195fa272

Pelargonia afrykańska (*Pelargonium sidoides*)

W Republice Południowej Afryki od dawna stosowano ją w leczeniu różnych schorzeń, w tym infekcji górnych dróg oddechowych, nawet tak poważnych, jak zapalenie oskrzeli czy gruźlica.

Wodny, etanolowy ekstrakt z korzenia pelargonii ma znaczącą aktywność przeciwbakteryjną przeciwko opornemu na leki *Staphylococcus aureus* i działanie przeciwwirusowe przeciwko szczepom wirusa grypy sezonowej A (H1N1, H3N2), syncytialnemu wirusowi oddechowemu, koronawirusowi, wirusom paragrypy i Coxsackie[12]. Zwiększa też aktywność fagocytów ludzkiej krwi obwodowej, a także ma działanie przeciwadhezyjne poprzez interakcję z powierzchniowymi czynnikami wiążącymi bakterie[13].

103 pacjentów z radiologicznie i klinicznie potwierdzonym ostrym zapaleniem błony śluzowej nosa oraz zatok przynosowych podzielono na 2 grupy. Pierwsza otrzymywała 3 razy dziennie ekstrakt w kroplach, druga – placebo. Po 22 dniach na podstawie zmian w punktacji ciężkości zapalenia zatok belgijscy uczeni uznali, że ekstrakt z pelargonii afrykańskiej ma lepszą skuteczność i tolerancję[14]. Z kolei przegląd Cochrane dowodzi, że może on być skuteczny w łagodzeniu bólów głowy i zmniejszaniu wydzieliny z nosa u dorosłych[16].



BIBLIOGRAFIA

1. Acta Otorhinolaryngol Ital. 2015 Feb; 35(1): 1-8
2. J Antimicrob Chemother. 2009 Dec;64(6):1219-25
3. Eur Arch Otorhinolaryngol. 2008 Nov;265(11):1355-9; Laryngoscope. 2004 Apr;114(4):738-42
4. In Vivo. 2005 Mar-Apr;19(2):417-21; Phytother Res. 2013;27:199-204
5. Phytomedicine. 2002 Oct;9(7):589-97
6. Curr Med Chem. 2008;15(16):1616-27
7. Molecules. 2019 Jan 19;24(2):359
8. Otolaryngol Clin North Am. 2013 Jun;46(3):345-66
9. J Ethnopharmacol. 2009 Feb 25;122(1):100-5
10. Prev Nutr Food Sci. 2014 Jun;19(2):59-68; Molecules. 2021 Jul 27;26(15):4530
11. Molecules. 2020 Oct 29;25(21):5020; Front Pharmacol. 2022; 13: 908941
12. Phytomedicine. 2007:14 Suppl 6:9-17
13. J Ethnopharmacol. 2011 Jan 7;133(1):147-52
14. Rhinology. 2009 Mar;47(1):51-8
15. Cochrane Database Syst Rev. 2008 Jul 16:(3):CD006323



HEPATEK

- WSPOMAGA OCZYSZCZANIE WĄTROBY
- WSPOMAGA ODCHUDZANIE (DETOX)
- WSPOMAGA PRZY STŁUSZCZENIU WĄTROBY
- WSPOMAGA REGENERACJĘ KOMÓREK WĄTROBY
- PRZYCZYNIA SIĘ DO UTRZYMANIA PRAWIDŁOWEGO POZIOMU CUKRU WE KRWI
- WSPOMAGA ZDROWIE JELIT, TRAWIENIA
- REGULUJE POZIOM CHOLESTEROLU



Nasz sklep: www.ekototu.pl

EkoToTu
Wszystko Dla Zdrowia

+48 885 035 629 | biuro@ekototu.pl

REKLAMA

eprasa.pl f0195fa272



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.

Nietolerancja histaminy

Pytanie: Kilka tygodni temu trafiłam do szpitala z podejrzeniem zatrucia pokarmowego. Ból brzucha, nudności i wymioty, a do tego zawroty głowy, męczyły mnie już od kilku godzin, dlatego postanowiłam nie zwlekać i pojechać na SOR. Pielęgniarka, która się mną zajęła, bardzo dokładnie dopytywała o dietę, ale w sumie nic takiego nie zjadłam, czym mogłabym się zatruć. Jedynym nietypowym pokarmem był tuńczyk z puszki, po którego rzadko sięgam. Po serii badań zatrucie wykluczono, a lekarz stwierdził, że prawdopodobnie cierpię na nietolerancję histaminy – nawet nie wiedziałam, że taka choroba istnieje. Jestem na początku drogi, zmieniam dietę, przyjmuję leki, ale co dalej? Czy mogę jakoś, w sposób naturalny, wspomagać swój organizm, by już nie doświadczać objawów?

Odpowiedź: Nietolerancja histaminy to stosunkowo „młoda" choroba – opisano ją dopiero pod koniec lat 70. ubiegłego wieku. Co ciekawe, do jej odkrycia przyczynił się właśnie tuńczyk w puszcze, po którego spożyciu zatruło się w Ameryce ponad 200 osób.

Słusznie zauważyłaś, że to mało znana przypadłość, jednak naukowcy szacują, że będziemy się z nią spotykać coraz częściej, za sprawą wzrostu konsumpcji ryb, takich jak tuńczyk, makrela, morszczuk, śledź i sardynki. Główni winowajcy, tuńczyk i makrela, należą do rodziny makrelowatych (*Scombridae*), dlatego zatrucie, będące skutkiem spożycia mięsa ryb, nazwano skombrotoksizmem. W trakcie przechowywania połowu jeden z aminokwasów obecnych mięśniach ryb, histydyna, w sposób naturalny ulega przekształceniu w histaminę, której nie jesteśmy w stanie usunąć ani poprzez gotowanie, ani wędzenie czy pieczenie. Mrożenie także nie zmniejsza jej zawartości. Lekarze szacują, że ok. 5% wszystkich przypadków zatruć, to właśnie reakcje nietolerancji histaminy, związane ze spożyciem zawierających ją pokarmów. Spójrzmy zatem, czym jest wspomniana histamina i dlaczego nam szkodzi[1].

Histamina pełni w organizmie rolę m.in. mediatora stanu zapalnego, bierze udział w reakcjach alergicznych i jest ważnym neuroprzekaźnikiem oraz hormonem tkankowym. Ponadto uczestniczy w wytwarzaniu krwi, immunomodulacji, wpływa na funkcje wydzielnicze gruczołów, reguluje napięcie mięśni gładkich i kontroluje dojrzewanie oraz różnicowanie się komórek naszego ciała. To ona odpowiada także za rozwój reakcji anafilaktycznej, będącej silną i groźną odpowiedzią organizmu na kontakt z alergenem. Magazynowana jest m.in. w ziarnistościach niektórych białych krwinek, w tym granulocytów zasadochłonnych (bazofile), limfocytów i makrofagów oraz komórek tucznych (mastocyty), obecnych w tkance łącznej. Nasz organizm wytwarza ją ze wspomnianej histydyny.

Histamina oddziałuje na swoiste receptory rozsiane po całym ciele, w tym w mózgu, naczyniach krwionośnych, sercu i błonach śluzowych górnych dróg oddechowych oraz przewodu pokarmowego.

Do jej uwolnienia dochodzi podczas zniszczenia komórki tucznej, np. wskutek mechanicznego uszkodzenia tkanek, zmiany ich pH lub działania niektórych leków, a także w odpowiedzi na pobudzenie bazofilów przez reakcję przeciwciał z antygenem. Histamina wywołuje szereg reakcji miejscowych i ogólnych, których celem jest zwalczenie antygenu lub alergenu. Jednak często reakcja ta, choć podlega skomplikowanym mechanizmom samoograniczającym i prowadzącym do jej enzymatycznego rozkładu, wymyka się spod kontroli i przybiera postać reakcji nadwrażliwości lub reakcji alergicznej.

Pod wpływem działania histaminy dochodzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych i zwiększenia ich przepuszczalności, co skutkuje powstaniem obrzęków i zaczerwienieniem skóry oraz błon śluzowych, może to także doprowadzić do znacznego obniżenia ciśnienia krwi. Ponadto przyspiesza tętno i zwiększa się wydzielanie soków trawiennych oraz śluzu na błonach śluzowych, może pojawić się także wysypka lub plamy na skórze. Histamina podrażnia również zakończenia nerwów, co odczuwamy jako świąd lub pieczenie w różnych częściach ciała. Na skutek jej działa dochodzi do skurczu mięśni gładkich dróg oddechowych, co może powodować trud-

eprasa.pl f0195fa272

ności z oddychaniem, a także mięśni przewodu pokarmowego (skutkuje to bólami brzucha i biegunką) oraz mięśni macicy, co z kolei zagraża poronieniem. Takie działanie histaminy odpowiada za wystąpienie typowych objawów alergicznych, w tym łzawienia, zaczerwienienia spojówek, obrzęku błony śluzowej nosa i gardła, kataru, kaszlu i świądu skóry oraz pokrzywki. Prowadzi także do nasilenia objawów astmy i stanów zapalnych jelit. Reakcja ta staje się niebezpieczna, gdy poziom histaminy znacząco wrośnie i z tkanek przedostanie się ona do krwiobiegu – mówimy wtedy o reakcji anafilaktycznej. Może wtedy dojść do tak silnego obrzęku i skurczu oskrzeli, że chory zaczyna się dusić albo do zagrażających życiu zaburzeń rytmu serca i nagłego spadku ciśnienia krwi.

Choć mechanizm nadwrażliwości na histaminę nie ma podłoża immunologicznego (jak to ma miejsce w przypadku alergii), a enzymatyczne, w obu przypadkach mamy do czynienia z konsekwencjami wzrostu stężenia histaminy w organizmie, zatem objawy po spożyciu pokarmów bogatych w ten składnik są dokładnie takie same. To, jak bardzo będą one nasilone, zależy od wrodzonej wrażliwości organizmu i ilości spożytego pokarmu, zawierającego histaminę[2].

Aby zapobiegać takim sytuacjom, organizm na bieżąco rozkłada nadmiar histaminy – służy do tego m.in. enzym, diaminooksydaza (DAO) i to właśnie jego niedobory są uważane za przyczynę reakcji nadwrażliwości na histaminę. Istotą tej choroby jest zatem niewystarczająca aktywność DAO, wskutek czego stężenie histaminy niebezpiecznie rośnie, podczas gdy organizm nie ma wystarczająco skutecznych narzędzi do jej zneutralizowania.

Najczęstszą przyczyną obniżenia aktywności DAO są wrodzone predyspozycje genetyczne, ale jego niedobory mogą pojawić się także na skutek stosowania niektórych medykamentów (statyny, sterydy, antybiotyki, leki rozrzedzające wydzielinę dróg oddechowych, moczopędne, na nadkwasotę, niesteroidowe leki przeciwzapalne, aspiryna, niektóre środki przeciwdepresyjne czy znieczulające) lub nadużywania alkoholu. Obniżenie aktywności DAO może towarzyszyć także pewnym chorobom, w tym celiakii, SIBO (zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego), stanom zapalnym jelit i dysbiozie (zaburzenie ilościowego i jakościowego składu mikrobioty jelitowej). Badania dowiodły, że do nietolerancji histaminy przyczyniać może się także brak snu, insulinooporność, zakażenie pasożytami i infekcja *Helicobacter pylori*. Na rozwój choroby narażone są także kobiety z zaburzeniami hormonalnymi, w których przebiegu dochodzi do wzrostu stężenia estrogenów, w tym zwłaszcza z zespołem policystycznych jajników (PCOS) oraz przyjmujące antykoncepcję doustną[3].

Jakie są symptomy nadwrażliwości na histaminę? Zaczyna się zazwyczaj niepozornie, ok. 30 min po spożyciu posiłku, od nudności i wymiotów, bólu brzucha, lekkiego bólu głowy, zaczerwienienia skóry i wzmożonego pragnienia, typowych początkowych objawów zatrucia pokarmowego,



Obniżenie aktywności DAO może towarzyszyć także pewnym chorobom, w tym celiakii, SIBO (zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego), stanom zapalnym jelit i dysbiozie (zaburzenie ilościowego i jakościowego składu mikrobioty jelitowej)

takich, jakich doświadczyłaś. Z czasem może pojawić się gorączka, tachykardia, czyli przyspieszona akcja serca, której często towarzyszy uczucie kołatania serca, trudności w przełykaniu, duszność, uczucie lęku lub atak paniki oraz zaburzenia widzenia, spowodowane nadmiernym rozszerzeniem źrenic. Może dojść także do obrzęku powiek. Biegunka pojawia się dopiero po jakimś czasie, najczęściej po kilku godzinach.

U większości osób objawy ustępują po godzinie do kilku godzin i mają niewielkie nasilenie. Niestety zdarzają się także ciężkie przypadki, w których problemy z oddychaniem i zaburzenia pracy serca mogą zagrażać życiu, zdarzają się także zgony w wyniku silnego pobudzenia receptorów histaminowych w sercu, co prowadzić może do zawału tego mięśnia.

Nietolerancję histaminy trudno zdiagnozować. Nie dlatego, że nie posiadamy odpowiednich narzędzi, ale dlatego, że jej objawy tak bardzo przypominają reakcję alergiczną i są bardzo niespecyficzne. Każdy przypadek jest inny i chorzy doświadczają objawów w różnym nasileniu oraz w rozmaitych kombinacjach. Zazwyczaj zatem diagnoza odbywa się poprzez wykluczenie innych chorób, w tym zatrucia pokarmowego, alergii pokarmowej, mastocytozy (nowotwór krwi) i stanów zapalnych przewodu pokarmowego. Utrudnieniem jest także to, że niektóre

eprasa.pl f0195fa272



Hiszpańscy badacze dowiedli, że doskonałym źródłem DAO mogą być 6-dniowe kiełki roślin strączkowych

z pokarmów zawierających histaminę to jednocześnie silne alergeny, co zaciemnia obraz kliniczny. Dopiero gdy badania wykluczą wszystkie z powyższych, lekarze zaczynają myśleć o nietolerancji histaminy. Diagnostykę w jej kierunku rozpoczyna się od oznaczenia poziomu histaminy i aktywności DAO we krwi. Od niedawna można także wykonać test genetyczny, by sprawdzić, czy niedobór DAO i N-metylotransferazy histaminowej (HNMT) – to drugi enzym zaangażowany w przemiany histaminy, jest wrodzony. W diagnostyce warto uwzględnić również oznaczenie poziomu witamin B6 i B12 oraz cynku i miedzi, ponieważ substancje te są niezbędne do zachowania prawidłowego metabolizmu DAO. Wyniki badania krwi i testów oraz analiza objawów pozwalają na postawienie diagnozy. Nie istnieje jednak lek na nietolerancję histaminy, a postepowanie lecznicze opiera się w dużej mierze na zmianie diety i przyjmowaniu suplementów.

Leki antyhistaminowe podaje się zazwyczaj jedynie pacjentom, u których choroba ma ciężki przebieg, a reakcja organizmu na histaminę zagraża zdrowiu i życiu. Warto jednak, aby chory miał takie leki przy sobie na wszelki wypadek, nawet jeżeli na co dzień kontroluje nadwrażliwość na histaminę za pomocą diety. Może się bowiem zdarzyć, że będzie chciał zjeść coś poza domem, na przyjęciu czy w restauracji, a wtedy nie ma pewności co do składu posiłku i szybko działające leki mogą okazać się jedynym ratunkiem[4].

Jednak nie oznacza to, że nic nie możesz zrobić, by zmniejszyć uciążliwość objawów i zapanować nad nietolerancją histaminy. Poniżej przedstawiam potwierdzone naukowo możliwości, którymi dysponujesz.

Przejdź na dietę antyhistaminową

Unikaj pokarmów zawierających tę substancję. Oczywiście nie da się wykluczyć z menu wszystkich, ale na pewno z wielką ostrożnością sięgaj po te, które zawierają jej najwięcej. Dieta osoby nadwrażliwej na histaminę powinna składać się z pokarmów świeżych, jak najkrócej przetrzymywanych w lodówce i z krótkim terminem ważności – im dłużej pożywienie jest przechowywane, tym większe jest ryzyko, że zajdą w nim procesy przemian aminokwasów, prowadzące do zwiększenia zawartości samej histaminy lub wytworzenia związków, które po wchłonięciu wzmagają jej wydzielanie przez nasz organizm. Jedną z nich jest tyramina, którą znajdziemy m.in. w dojrzewających żółtych serach (a zwłaszcza camembercie, brie, cheddarze, ementalerze, parmezanie, roqueforcie, stiltonie i gruyere oraz mozzarelli), podrobach, owocach morza, sosie sojowym, kostkach rosołowych, awokado, bananach, czekoladzie, figach i bobie. Zawartość histaminy wzrasta także na skutek fermentacji i wędzenia, zatem powinnaś unikać wszelkiego rodzaju kiszonek, w tym tofu, kimchi i kombuchy oraz wędzonych wędlin i ryb. Niebezpieczne dla Ciebie będą także wędliny długo dojrzewające. Histaminę w dużych ilościach zawierają szpinak, bakłażan, szparagi oraz pomidory (a także wytwarzany z nich ketchup), cytrusy, truskawki, śliwki, papaja, ananasy i kiwi, a także wino (zwłaszcza musujące) i piwo. Niektórzy specjaliści w przypadku nietolerancji histaminy zalecają rezygnację z białka jaj i przetworów mlecznych oraz herbaty i orzechów.

Dobrze, aby zmiana jadłospisu odbywała się pod okiem doświadczonego dietetyka i przebiegała w 3 fazach, które pozwalają określić indywidualny stopień tolerancji histaminy oraz określonych pokarmów. Faza I to eliminacja – należy usunąć z menu wszystkie wskazane przez dietetyka produkty, zawierające wysokie stężenie histaminy lub pobudzające jej wydzielanie. Powinna ona trwać 2-8 tygodni. Po niej chory powinien wejść w fazę testu, trwającą ok. 6 tygodni – wprowadza się w niej pojedynczo wykluczone produkty i obserwuje swój organizm oraz nasilenie objawów. Może się bowiem okazać, że bez problemu tolerujesz niewielkie ilości pewnych pokarmów, a jednocześnie silna reakcja zachodzi po bodaj symbolicznym skosztowaniu innego. III faza diety polega na ułożeniu indywidualnego jadłospisu, zawierającego dokładne wytyczne, którego produktu absolutnie trzeba unikać, a które i w jakich ilościach, są tolerowane przez organizm. Ponadto na podstawie tak ułożonego programu żywieniowego dietetyk może określić, czy istnieje potrzeba przyjmowania suplementów, gdyż każda dieta eliminacyjna pozbawia nas ważnych źródeł witamin, mikroelementów i innych cennych substancji odżywczych[5].

Stosuj suplementy DAO

Chorym zazwyczaj zaleca się przyjmowanie suplementów, zawierających diamino-

eprasa.pl f0195fa272

oksydazę w celu łagodzenia objawów. DAO pozyskuje się w postaci białkowego ekstraktu z wieprzowych nerek. Europejskie wytyczne EFSA (Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności) zalecają stosowanie dawki 0,3 mg 3 razy dziennie. Warto jednak zaznaczyć, że samo przyjmowanie DAO nie wystarczy i należy suplementację łączyć z dietą antyhistaminową. Brak jest także szeroko zakrojonych badań nad skutecznością suplementów, zawierających DAO, chociaż dotychczas przeprowadzone badania na niewielkich grupach ochotników są obiecujące i dowodzą skuteczności terapii[5].

Co ciekawe, trwają także badania nad pozyskaniem DAO ze źródeł roślinnych, bowiem dostępnych preparatów wieprzowych nie mogą przyjmować wegetarianie i weganie oraz wyznawcy islamu. Hiszpańscy badacze dowiedli, że doskonałym źródłem DAO mogą być 6-dniowe kiełki roślin strączkowych. Potrzebne są jednak dalsze badania nad ich wykorzystaniem w suplementacji osób z nietolerancją histaminy[6].

Przyjmuj witaminy i minerały

Kofaktorami nazywamy substancje, które potrzebne są enzymom do przeprowadzania reakcji chemicznych i przez to warunkujące aktywność tych enzymów. W skrócie – bez nich, nawet przy prawidłowej ilości enzymu, reakcja nie zajedzie. DAO także potrzebuje kofaktorów, w tym witaminy B6, która znajdziemy m.in. w mięsie drobiowym, żółtku kurzym, ziemniakach i kaszy gryczanej oraz witaminy B12 obecnej w nabiale, podrobach drobiowych i jajach. Aktywność DAO reguluje także witamina C, a jej dobrym źródłem są papryka, nać pietruszki, owoc dzikiej róży i jarmuż.

Kofaktorem DAO są także miedź i cynk. Bezpiecznym dla chorego źródłem miedzi będą m.in. zielone warzywa liściaste, grzyby, soczewica i groch, a cynku natka pietruszki, otręby, endywia, dziki ryż, pieczarki i boczniaki. Jeżeli masz obawy, czy dany produkt, będący źródłem cennych kofaktorów jest bezpieczny dla Ciebie, skonsultuj się z dietetykiem[5].

Zadbaj o mikrobiotę jelitową

Jak już wspomniano, bakterie zamieszkujące nasze jelita odgrywają istotną rolę w patogenezie nietolerancji histaminy. Niektóre szczepy, należące do fizjologicznej mikrobioty mają bowiem zdolność przekształcania histydyny w histaminę, jednak jeżeli ich liczba utrzymuje się na prawidłowym poziomie, nie powoduje to problemów. Zatem takie zaburzenia jej funkcjonowania, jak SIBO czy dysbioza, mogą przyczyniać się do rozwoju lub zaostrzenia objawów choroby. Pojawiają się one, jeżeli miejsce bytowania, skład ilościowy i jakościowy mikrobiomu jelitowego ulegnie zachwianiu – do czego dochodzi zwykle m.in. na skutek nieprawidłowej diety, spożywania dużych ilości bogatej w sztuczne barwniki, polepszacze smaku i konserwanty żywności, stosowania niektórych leków, braku snu i przewlekłego stresu.

Badania dowiodły jednak, że bakterie jelitowe nie tylko pobudzają wydzielanie histaminy, ale mogą także stymulować jej rozkład i przez to łagodzić przebieg nietolerancji histaminy. Warto zatem przyjmować suple-

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

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 f0195fa272



Spirulina hamuje uwalnianie histaminy przez mastocyty i dodatkowo działa przeciwzapalnie, co pozwala na zmniejszenie nasilenia objawów reakcji alergicznych.

menty, zawierające szczepy *Lactocaseibacillus rhamnosus, Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium lactis, Bifidobacterium breve, Bifidobacterium infantis, Bifidobacterium longum, Lactobacillus salivarius* oraz *Lactobacillus gasseri* – udowodniono, że hamują one wydzielanie histaminy, łagodzą objawy nietolerancji i zmniejszają aktywację receptorów histaminy w tkankach.

Rozważ wykonanie badania składu mikrobioty jelitowej, które odpowie na pytanie, jakie szczepy zamieszkują Twoje trzewia. Dzięki niemu specjaliści będą mogli ustalić odpowiedni model suplementowania i dobiorą Ci konkretne probiotyki[5].

Wypróbuj algi

W literaturze przedmiotu znajdują się także dowody, że stężenie histaminy w organizmie można obniżyć za pomocą spiruliny *(Arthrospira platensis)*. Okazuje się bowiem, że hamuje ona uwalnianie tej substancji przez mastocyty i dodatkowo działa przeciwzapalnie, co pozwala na zmniejszenie nasilenia objawów nadwrażliwości na histaminę i reakcji alergicznych[7].

W pewnym badaniu porównano skuteczność spiruliny i cetyryzyny, czyli leku antyhistaminowego. Okazało się, że suplement zawierający spirulinę jest o wiele bardziej skuteczny w zwalczaniu objawów alergicznego nieżytu nosa, niż cetyryzyna. Uczeni skupili się w nim na przeciwzapalnych i hamujących wydzielanie histaminy właściwościach alg, a nie oceniali wpływu suplementacji na reakcję z udziałem przeciwciał. Zwrócili jednak uwagę, że spirulina reguluje wydzielanie cytokin prozapalnych i aktywność białych krwinek, odpowiedzialnych za rozwój stanu zapalnego, obrzęku i nieżytu błon śluzowych dróg oddechowych. Dowiedli też, że zahamowanie wydzielania histaminy przez mastocyty samo w sobie zmniejsza nasilenie objawów, takich jak obrzęk, zaczerwienienie błon śluzowych dróg oddechowych oraz katar[8].

Dlatego rozważ wprowadzenie spiruliny do swojego menu.

Choroby przyzębia

Pytanie: Mam problemy z dziąsłami. Okropnie krwawią podczas mycia zębów, często mam stan zapalny oraz brzydki zapach z ust i pojawia się czasem ropa. Kiedy byłam u dentysty, powiedział, że do moich kieszonek międzyzębowych dostaje się jedzenie, które podrażnia przyzębie. Radził nitkować, ale kiedy próbuję to robić, strasznie boli. Mam 30 lat i ogólnie zęby bez próchnicy. Stomatolog radził, żebym szczotkowała, nitkowała i płukała jamę ustną po każdym posiłku i zapewniał, że wtedy będzie dobrze, niestety mijają tygodnie i nie jest. Jak sobie z tym problemem poradzić? Czy są jakieś naturalne metody albo suplementy, które pomogą rozprawić się z chorym przyzębiem?

Odpowiedź: Choroby dziąseł pojawiają się, gdy bakterie z płytki nazębnej (to ta kleista, bezbarwna warstwa, która ciągle tworzy się na Twoich zębach) wywołują infekcję i stan zapalny dziąseł.

Najłagodniejszą postacią choroby dziąseł jest ich zapalenie, które zazwyczaj powoduje niewielki dyskomfort lub nie daje żadnych objawów. Jednak nieleczone może rozwinąć się w zapalenie przyzębia, które atakuje zarówno tkanki miękkie, jak i kości, w których osadzone są zęby. Etiologia jest wieloczynnikowa, a patogeny przyzębia stanowią główną przyczynę inicjacji i postępu choroby. Odkładanie się płytki nazębnej umożliwia rozwój bakterii beztlenowych[1], co ostatecznie prowadzi do rekrutacji i aktywacji neutrofili. To dodatkowo powoduje zwiększenie poziomu cytokin prozapalnych, a także prowadzi do uwalniania enzymów neutrofilowych i RFT. Długotrwałe narażenie tkanki łącznej na te uszkodzenia powoduje degradację, a w konsekwencji utratę podpory więzadłowej i kości wyrostka zębodołowego, co ostatecznie prowadzi do utraty zębów[2].

Oznakami zapalenia dziąseł są opuchlizna i zaczerwienienie dziąseł oraz krwawienie po szczotkowaniu zębów lub czyszczeniu ich nicią dentystyczną. Objawy zapalenia przyzębia obejmują nieświeży oddech, niemiły posmak w ustach, obniżoną linię dziąseł, nadwrażliwość i obluzowanie zębów, ropnie i wypadanie zębów.

W leczeniu periodontologicznym wypróbowano i przetestowano różne środki przeciwdrobnoustrojowe i chemioterapeutyczne, takie jak chlorheksydyna, triklosan, chlorek cetylopirydyniowy. Ze względu na wieloczynnikową etiologię i złożony proces chorobowy, leczenie zapalenia przyzębia nadal stanowi ogromne wyzwanie dla lekarzy dentystów. Dlatego też

eprasa.pl f0195fa272

poszukiwano środków ziołowych, aby uzyskać działanie przeciwdrobnoustrojowe, przeciwutleniające, antyseptyczne, przeciwzapalne i przeciwkolagenazowe.

Powszechnie wiadomo, że stres oksydacyjny jest ważną przyczyną uszkodzeń komórek związanych z inicjacją i postępem wielu chorób przewlekłych[3]. Przeprowadzony kilka lat temu przegląd badań dowiódł, że u podstawy wzajemnych powiązań między przewlekłym zapaleniem przyzębia, chorobą miażdżycową i cukrzycą leży stres oksydacyjny i dysfunkcja mitochondriów[4].

W wyniku kolejnych reakcji utleniania i redukcji tlenu cząsteczkowego przez różne enzymy powstają cząsteczki takie jak anion ponadtlenkowy, nadtlenek wodoru, rodnik hydroksylowy, tlen singletowy, tlenek azotu, kwas podchlorawy, które razem tworzą wolne rodniki (ROS)[5]. Wszystkie komórki w organizmie są zdolne do wytwarzania ROS, z których neutrofile wielojądrzaste mają pierwszorzędne znaczenie w przypadku zapalenia przyzębia. Neutrofile są częścią wrodzonej odporności, która stanowi pierwszą linię obrony gospodarza i jest zlokalizowana w miejscach inwazji drobnoustrojów. Są aktywowane przez mediatory stanu zapalnego i mogą generować zwiększone stężenie ROS, które atakują nie tylko periodontopatogeny, ale także otaczające tkanki[6].

Wiele badań wykazało, że wolne rodniki regulują powstawanie i funkcję osteoklastów, tj. zdolność aktywacji i resorpcji kości[7]. Cechą charakterystyczną chorób przyzębia jest resorpcja kości, prowadząca do utraty kości wyrostka zębodołowego i ostatecznie utraty zębów.

Aby zwalczyć stres oksydacyjny, wszystkie komórki w organizmie są wyposażone w wewnętrzny magazyn cząsteczek zwanych antyoksydantami, które działają poprzez wychwytywanie wolnych rodników w momencie ich powstania, zapobiegając w ten sposób stresowi oksydacyjnemu. Do przeciwutleniaczy zaliczamy witaminy C, E, koenzym Q10, karotenoidy, enzymy, takie jak reduktaza glutationowa, transferaza glutationowa, dysmutaza ponadtlenkowa i peroksiredoksyna.

Liczne badania wykazały, że całkowita zdolność antyoksydacyjna u pacjentów z zapaleniem przyzębia jest znacznie niższa w porównaniu ze zdrową grupą kontrolną[8] lub osobami, które otrzymały leczenie periodontologiczne[9]. Odkrycia te skłoniły do stosowania egzogennych suplementów w leczeniu chorób przyzębia. Ostatnio przedmiotem badań są też ziołowe środki przeciwutleniające.

W celu zapobieżenia lub cofnięcia choroby dziąseł, oprócz codziennego szczotkowania, czyszczenia nicią i regularnego odwiedzania dentysty, możesz wypróbować opisane przez nas poniżej naturalne leki.

Nie lekceważ chorego przyzębia

Stan naszych zębów i dziąseł to nie tylko wskaźnik ogólnej kondycji zdrowotnej. Może on również być bezpośrednią przyczyną przewlekłych chorób. Naukowcy przekonują, że choroby dziąseł i przyzębia nie są jedynie oznaką przewlekłych i ogólnoustrojowych chorób, ale mogą być także



Jak donoszą naukowcy z King's College London, seniorzy, którzy nie mają zębów, są 3 razy bardziej narażeni na rozwój demencji niż ich rówieśnicy, mający część uzębienia lub wszystkie zęby

ich znaczącą i niespodziewaną przyczyną. Zaczyna się je także kojarzyć z całą gamą problemów zdrowotnych, między innymi z cukrzycą, rakiem, chorobami serca, problemami przy porodzie. Nie dość na tym – okazuje się, że zdrowie naszych zębów i dziąseł może nawet determinować to, jak długo będziemy żyli.

– Ludzie myślą o chorobie dziąseł jako o chorobie zębów, ale nie zastanawiają się, że jest ona poważną infekcją, wskutek której bakterie mogą się przedostawać do krwiobiegu. W rezultacie może to powodować dodatkowe problemy zdrowotne u pacjentów, którzy już cierpią na inne choroby, albo prowadzić do poważnych komplikacji, takich jak choroby serca – mówi dr Robert Genco, profesor biologii jamy ustnej na Uniwersytecie Stanowym w Nowym Jorku w Buffalo.

I nie jest w tym osamotniony. Wielu dentystów podziela jego przekonanie, że wspólnym czynnikiem leżącym u podstaw chorób układu sercowo-naczyniowego i dziąseł są stany zapalne, które mogą wpływać na obie te części ciała jednocześnie[10].

Tę myśl wydaje się potwierdzać badanie naukowców z Uniwersytetu Karoliny Północnej. Obserwowali oni 775 ciężarnych kobiet przed 26. tygodniem ciąży, z których 31 w późniejszym etapie miało stan przedrzucawkowy (wysokie ciśnienie w ciąży, białko w moczu i opuchlizna spowodowana zatrzymaniem płynów). Większość z tych kobiet miała także wysoki

eprasa.pl f0195fa272



Stosowanie miswaku co najmniej równie skutecznie zmniejsza płytkę nazębną i zapobiega zapaleniu dziąseł, co tradycyjne szczotkowanie zębów

poziom białka C-reaktywnego (CRP), które jest markerem choroby zapalnej[11].

To zaś prowadzi do wniosku, że w walce z chorobami przyzębia należy sięgać po jedzenie i suplementy, które mają działanie przeciwzapalne.

Nie dość na tym. Jak donoszą naukowcy z King's College London, seniorzy, którzy nie mają zębów, są 3 razy bardziej narażeni na rozwój demencji niż ich rówieśnicy, mający część uzębienia lub wszystkie zęby. Uczeni przypuszczają, że stany zapalne, które skutkują utratą zębów, mogą niekorzystnie wpływać na mózg. Poza tym, w związku z utratą zębów zmienia się też dieta. To może prowadzić do niedoboru witamin oraz mikroelementów, co źle się odbija na kondycji mózgu.

Dieta dla zdrowych zębów

Poniższe wskazówki dietetyczne pomogą poprawić zdrowie Twoich zębów i dziąseł. Są one oparte na badaniach medyków Melvina Page'a, Westona Price'a (dentystów) oraz Francisa Pottengera (lekarza).

Białko Jedz regularnie małe porcje białka – najlepiej ok. 50-100 g w jednym posiłku – porcja białka powinna pochodzić z czerwonego mięsa z młodych zwierząt, takich jak cielę i jagnię, lub z ryb i drobiu. Jeśli jesteś wegetarianinem, jedz jajka. Unikaj smażenia na tłuszczu i oleju.

Warzywa Jedz je jak najczęściej, najlepiej surowe lub lekko podgotowane. Powinny być chrupiące i organiczne, jeśli to możliwe.

Owoce Spożywaj jeden gatunek owoców naraz, zawsze na pusty żołądek. Unikaj tych najsłodszych i tropikalnych – oprócz papai i ananasa, które są bogate w enzymy trawienne. Jedz tylko świeże i organiczne owoce.

Węglowodany Najlepiej, jeśli to warzywa są Twoimi węglowodanami. Staraj się jak najbardziej ograniczyć zboża i za wszelką cenę unikaj białego chleba. Jedyny, który jest dopuszczalny, to pieczywo w 100% żytnie. Zboża dozwolone w wytycznych dietetycznych Price'a to brązowy ryż, nieprzetworzone żyto oraz płatki owsiane.

Tłuszcze Używaj jedynie tłoczonej na zimno oliwy z oliwek, oleju z orzechów włoskich, lnianego i z pestek winogron. Nigdy nie powinny one być podgrzewane ani używane do gotowania. Unikaj wszystkich utwardzonych (uwodornionych) i częściowo utwardzonych tłuszczów, m.in. margaryny i masła orzechowego. Zamiast nich – jedz awokado i surowe orzechy.

Nabiał Unikaj wszystkich krowich produktów mlecznych. Page utrzymywał, że mleko jest jeszcze bardziej szkodliwe niż cukry. Dobrym zamiennikiem są surowe sery oraz mleko kozie i owcze.

Płyny Pij dużo wody każdego dnia. Idealną ilością jest 30 ml na każdy kilogram masy ciała. Jeśli musisz pić wino, rób to tylko podczas posiłków i wybieraj wyłącznie czerwone. Unikaj win kalifornijskich.

Reasumując, lepiej jest jeść mało, ale często, optymalnie 3-5 niewielkich posiłków. Płyny spożywaj godzinę przed jedzeniem lub 2 godz. po jego zakończeniu.

Koenzym Q10

Ta substancja chemiczna o charakterze witaminy, znajdująca się w niemal każdej komórce ciała, wydaje się mieć związek z chorobą dziąseł. Badania sugerują, że do 96% ludzi cierpiących na chorobę dziąseł może mieć zbyt niski poziom koenzymu Q10 i że suplementacja nim może pomóc w cofnięciu się schorzenia.

W badaniu przedstawionym przez naukowców z Uniwersytetu w Nihon na 63. spotkaniu Japońskiego Towarzystwa Badań nad Witaminami (Vitamin Society of Japan), które odbyło się w Hiroshimie, pacjentom z chorobą dziąseł (łagodną lub umiarkowanie zaawansowaną) przez 2 miesiące podawano ubichinol (150 mg dziennie) – aktywną postać koenzymu Q10 lub placebo.

Pod koniec badania w grupie uczestników stosujących ubichinol zanotowano istotną statystycznie poprawę dotyczącą ilości płytki nazębnej znajdującej się na ich zębach i krwawienia dziąseł.

W innym badaniu stosowanie koenzymu Q10 w niższej dawce (50 mg dziennie) przez krótszy czas dało podobne wyniki[12].

Sugerowane dawkowanie: 50 mg dziennie.

Witamina C

Zgodnie z wynikami pewnego badania cierpiący na zapalenie przyzębia mają prawdopodobnie niski poziom witaminy C we krwi[13]. Gdy osobom z tym schorzeniem, zazwyczaj spożywającym 20-35 mg dziennie witaminy C, podwyższono jej dawkę do 70 mg na dzień, stan zdrowia ich dziąseł uległ poprawie w zaledwie 6 tygodni[14].

Sugerowane dawkowanie: 1 g dziennie.

Kwasy omega-3

Te dobrze znane kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwzapalnym, natural-

eprasa.pl f0195fa272

nie występujące w tłustych rybach, takich jak łosoś, sardynki i makrele, warto wypróbować w leczeniu chorób dziąseł. Naukowcy z Harvardu odkryli, że wyższe spożycie kwasu dokozaheksaenowego (DHA) – kwasu tłuszczowego z rodziny omega-3 i – w mniejszym stopniu, kwasu eikozapentaenowego (EPA) korelowało z niższą zachorowalnością na zapalenia przyzębia w badaniu przeprowadzonym na ponad 9 tys. dorosłych w Stanach Zjednoczonych[15].

Zielona herbata

Jak wynika z przeglądu wielu badań, katechiny występujące w zielonej herbacie (*Camellia sinensis*) korzystnie wpływają na dziąsła a źle na bytujące w jamie ustnej bakterie[16]. W badaniu nad chorobą dziąseł przeprowadzonym na szczurach środek do czyszczenia zębów zawierający katechiny z zielonej herbaty znacząco zmniejszał stan zapalny dziąseł[17], chociaż ich wyniki mogą nie mieć zastosowania u ludzi.

Propolis i ciepła woda

Ta kleista substancja wytwarzana przez pszczoły z żywic roślinnych jest szansą na leczenie wielu problemów stomatologicznych – od płytki nazębnej i ubytków po choroby dziąseł i owrzodzenia jamy ustnej. Dodawany do past do zębów, nie tylko skutecznie zapobiega powstawaniu kamienia nazębnego, ale też oczyszcza z niego zęby. Działa też przeciwzapalnie[18].

W niewielkim, wstępnym badaniu stosowanie 2 razy dziennie przez 90 dni płynu do płukania ust zawierającego 5% brazylijskiego zielonego propolisu znacząco zmniejszało płytkę nazębną oraz zapalenie dziąseł[19].

Jednak nawet zwykła ciepła woda jest skuteczna przy usuwaniu płytki nazębnej. W jednym ze studiów akademicy dowiedli, że mycie zębów ciepłą wodą usuwa płytkę nazębną skuteczniej niż mycie pastą. Podczas testowania różnych technik na płytkach imitujących płytkę nazębną odkryto, że mycie gorącą bieżącą wodą dawało lepsze rezultaty niż mycie zimną bieżącą wodą i jeszcze lepsze niż stosowanie pasty do zębów[20].

Miswak (*Salvadora persica*)

Gałązki i korzenie drzewa arakowego (znane jako „miswak" lub „patyczek do żucia") przez stulecia stosowano w Afryce Północnej jako naturalny sposób czyszczenia zębów i dziąseł. W pewnym badaniu stwierdzono, że izotiocyjanian benzylu, główny składnik korzeni tego krzewu, skutecznie zwalcza bakterie odpowiedzialne za choroby dziąseł[21].

Autorzy innego badania doszli do wniosku, że stosowanie miswaku co najmniej równie skutecznie zmniejsza płytkę nazębną i zapobiega zapaleniu dziąseł, co tradycyjne szczotkowanie zębów[22].

Jeśli nie masz ochoty na żucie patyczka, możesz zamiast tego wypróbować pastę do zębów zawierającą *S. persica*.

Trójowoc

Triphala to stosowany w ayurwedzie od tysięcy

REKLAMA

SIĘGNIJ PO WYDANIA ARCHIWALNE



Przejrzyj i zamów na www.ulubionykiosk.pl

eprasa.pl f0195fa272



Ekstrakty z liści gujawy oraz olejki eteryczne z jej łodygi mają zdolność hamowania powstawania rodników hydroksylowych. Wywar z kory korzenia zalecany jest do płukania jamy ustnej, natomiast wywar z liści jako skuteczny środek do płukania krwawiących dziąseł.

lat trzyskładnikowy lek ziołowy. W jego skład wchodzą suszone owoce 3 gatunków roślin amli (*Emblica officinalis*), bibhitaki (*Terminalia belerica*) i haritaki (*Terminalia chebula*). Stąd też w nazwie „tri" oznaczające liczbę 3 oraz „phala" odnoszące się do owoców.

Triphala ma silne właściwości antybakteryjne i przeciwutleniające. Obecne w niej przeciwutleniacze zmniejszają obciążenie oksydacyjne i chronią komórki przed uszkodzeniami powodowanymi przez wolne rodniki[23].

Pewne badanie kliniczne wykazało, że płyn do płukania jamy ustnej na bazie tej mieszanki jest tak samo skuteczny, jak 0,2% chlorheksydyna w działaniu przeciwpłytkowym i przeciwzapalnym[24].

Z kolei w badaniu *in vitro* triphala w stężeniu 50 μg/ml hamowała gatunki *Streptococcus mutans*. Zdaniem uczonych działanie triphali przeciw odkładaniu się kamienia nazębnego można przypisać zawartemu w niej kwasowi garbnikowemu, który jest dobrze adsorbowany na powierzchni komórek bakteryjnych, co powoduje denaturację ich białek i ostatecznie śmierć tych drobnoustrojów[25].

Piperyna

Ten alkaloid występujący w czarnym pieprzu ma właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne. W badaniach na modelach zwierzęcych potwierdzono jej zdolność do wychwytywania wolnych rodników[26]. Z kolei eksperyment przeprowadzony na modelu zapalenia przyzębia u szczurów ujawnił, że piperyna znacząco zmniejszała produkcję interleukiny-1b, MMP-8 i MMP-13. Ponadto wyraźnie hamowała utratę kości wyrostka zębodołowego i odbudowę mikrostruktur beleczkowania w sposób zależny od dawki. Barwienie histologiczne wykazało, że piperyna znacząco zmniejszała naciek stanu zapalnego w tkankach miękkich[27].

Sumak (*Rhus coriaria*)

Ta dobrze znana przyprawa w tradycyjnych systemach medycznych jest powszechnie stosowana jako lek ze względu na swoje właściwości przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe i przeciwutleniające[28].

W eksperymentalnym badaniu szczurom Wistar z zapaleniem przyzębia podawano ekstrakt z sumaka w dawce 20 mg/kg/dzień. Okazało się, że całkowity poziom przeciwutleniaczy w surowicy zwierząt leczonych był podobny jak u zdrowych osobników. Co więcej, badacze są zdania, że ekstrakty z sumaka mogą potencjalnie zmniejszać utratę kości wyrostka zębodołowego[29].

Gujawa pospolita (*Psidium guajava*)

Ma doskonałe właściwości przeciwutleniające, ponieważ jest przede wszystkim bogata w witaminę C. Zawiera także kwercetynę, karotenoidy i polifenole, które wzmacniają jej działanie przeciwutleniające[30]. Ekstrakty z liści gujawy oraz olejki eteryczne z jej łodygi mają zdolność wychwytywania nadtlenku wodoru, anionu ponadtlenkowego i hamowania powstawania rodników hydroksylowych[31]. Wywar z kory korzenia zalecany jest do płukania jamy ustnej, a wywar z liści jako skuteczny środek do płukania krwawiących dziąseł[32].

BIBLIOGRAFIA

NIETOLERANCJA HISTAMINY

1. Eurosurveillance, Volume 24, Issue22, 30/May/2019
2. Borgis - Postępy Nauk Medycznych 11/2007, s. 453-5
3. Military Phisician. 2017; 95(3): 306-16
4. Biomolecules. 2020 Aug; 10(8): 1181
5. Alergia Astma Immunologia 2021, 26 (4): 82-8
6. LWT Food Sci. Technol. 2020; 125:109201
7. Evid Based Complement Alternat Med. 2011; 2011: 531053
8. Acta Otorhinolaryngol Ital. 2020 Jun; 40(3): 224-9

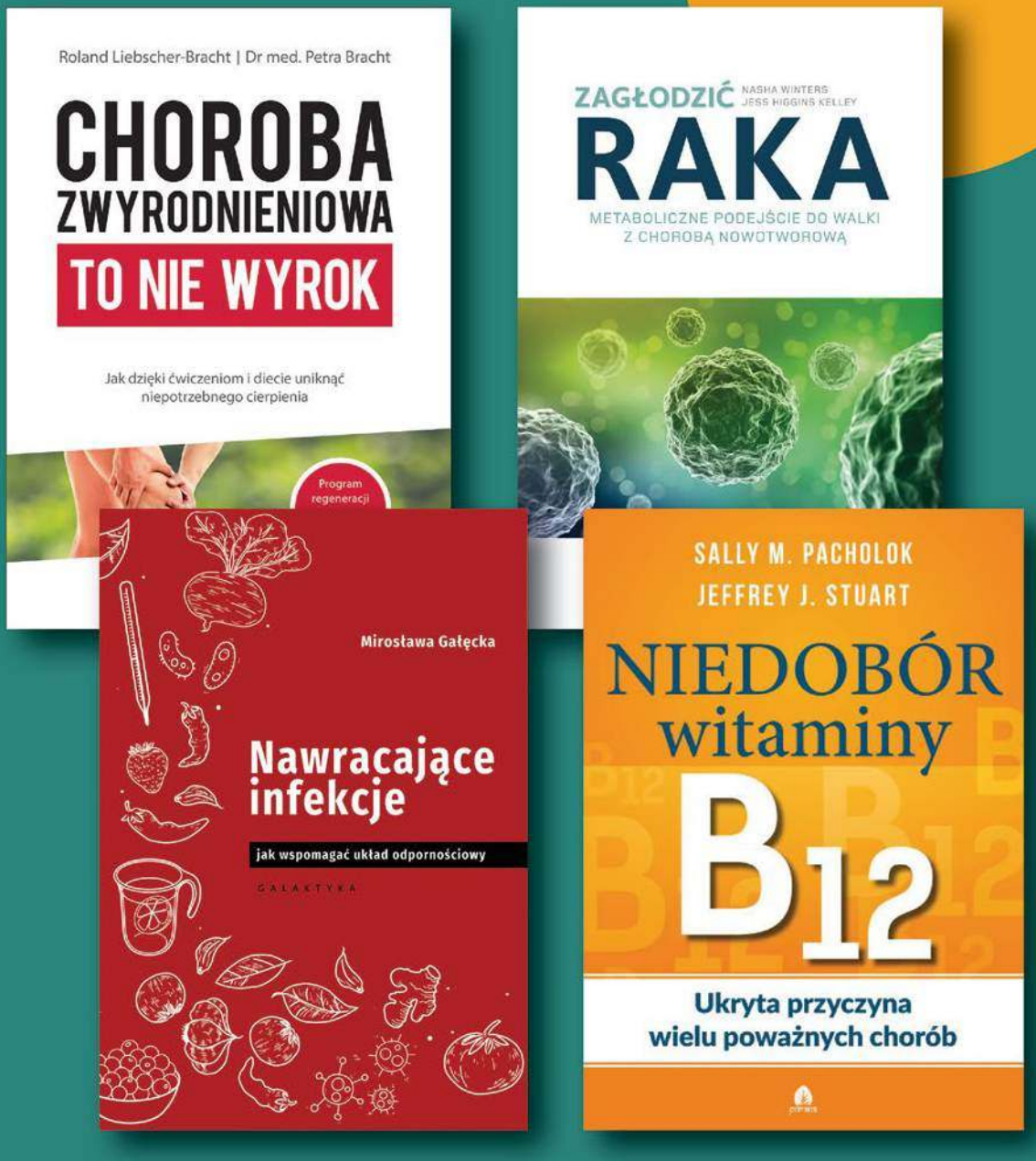
CHOROBY PRZYZĘBIA

1. J Clin Periodontol. 1986 May;13(5):418-30
2. Periodontol 2000. 2012 Feb;58(1):37-68
3. Toxics. 2015;3(4):481-498; Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2015 Feb 2:10:261-76; J Dent Res. 2010 Nov;89(11):1241-6
4. Periodontol 2000. 2014 Feb;64(1):139-53
5. J Assoc Physicians India. 2004 Oct:52:794-804
6. Curr Drug Targets Inflamm Allergy. 2005 Aug;4(4):503-4
7. Endocrinology. 2005 Feb;146(2):728-35
8. Clin Sci (Lond). 2003 Aug;105(2):167-72; J Clin Periodontol. 2004 Jul;31(7):515-21
9. J Nepal Health Res Counc. 2014 Sep-Oct;12(28):172-6
10. Oral Dis, 2008; 14: 102–4
11. Am J Obstet Gynecol, 2008; 198: 389.e1–5
12. Clin Gastroenterol, 2007; 41:799-809
13. Altern Med Rev, 2003; 8: 247-83
14. S Afr Med J, 1995; 85: 1176-9
15. Digestion, 1989; 44: 217-21
16. Gut, 1997; 40: 754-60
17. Lancet, 1999; 354: 635-9
18. Folia Med (Plovdiv), 2001; 43: 28-30
19. Eur J Med Res, 1997; 2: 37-43, Braz Dent Sci, 2014; 17: 11-15
20. Clin Prev Dent, 1991; 13: 29-31
21. Drugs, 2006; 66: 1371-87
22. Wien Med Wochenschr, 2002;152: 373-8
23. Asian J Pharm Med Sci. 2011;1:9-12
24. J Periodontal Implant Sci. 2014 Jun;44(3):134-40
25. Indian J Sci Technol. 2009;2:30-3
26. Immunopharmacol Immunotoxicol. 2003 Aug;25(3):337-46
27. J Periodontal Res. 2015 Dec;50(6):758-65
28. Plant Foods Hum Nutr. 2007 Dec;62(4):165-75
29. J Appl Oral Sci. 2015 Jan-Feb;23(1):33-41
30. J Zhejiang Univ Sci. 2004 Jun;5(6):676-83; J Drug Deliv Ther. 2013;3:162-8
31. Res J Agric Biol Sci. 2008;4:666-71; Food Chem. 2007;101:686-94
32. Int J Pharm Sci Res. 2010;1:9-19

eprasa.pl f0195fa272

Książki z rabatem w Ulubionym Kiosku

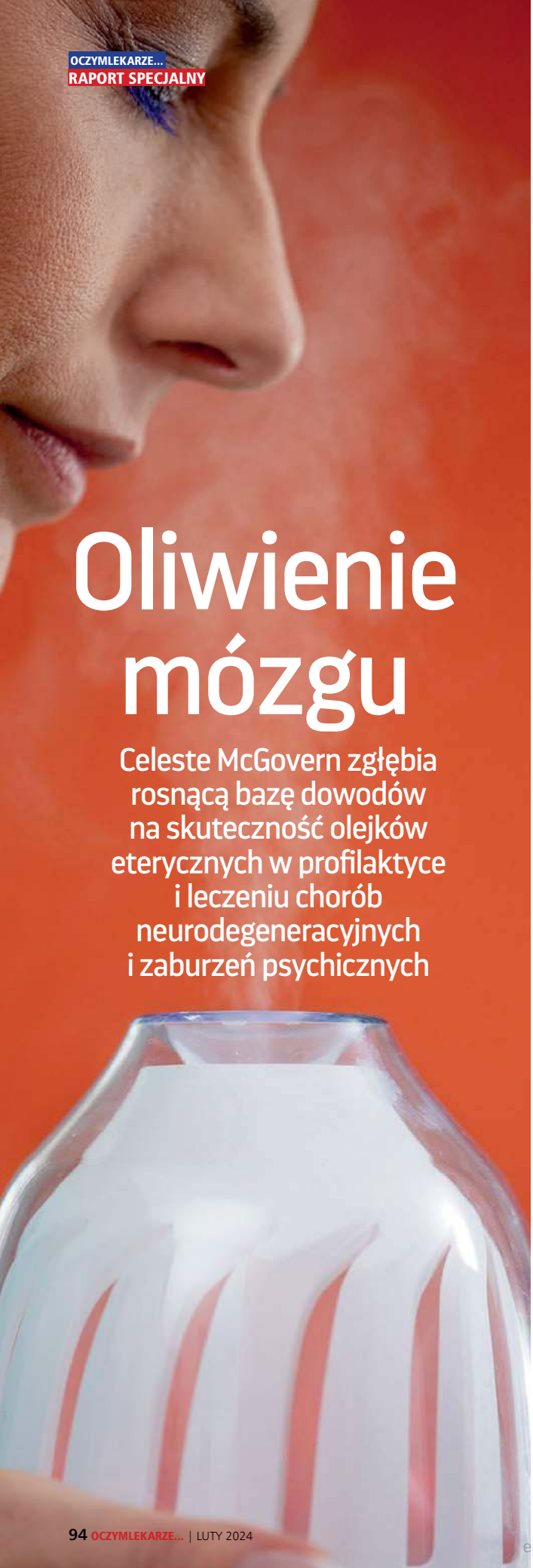
do -30%



Zobacz pełną ofertę - **ponad 500 tytułów!**

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl f0195fa272



Oliwienie mózgu

Celeste McGovern zgłębia rosnącą bazę dowodów na skuteczność olejków eterycznych w profilaktyce i leczeniu chorób neurodegeneracyjnych i zaburzeń psychicznych

Powiedzieć, że większość medycyny głównego nurtu jest sceptyczna wobec aromaterapii – stosowania pozyskiwanych z roślin na całym świecie olejków eterycznych w leczeniu lub profilaktyce chorób – to jakby nic nie powiedzieć. Przeważający odsetek lekarzy przepisałby leki przeciwdepresyjne czy przeciwlękowe bez myśli o zasugerowaniu pacjentowi próby inhalacji olejku cytrusowego bądź lawendowego w celu zagłodzenia depresji i lęku. Podobnie większość zarekomendowałaby ibuprofen lub inne środki przeciwbólowe bez rozważenia zastosowania olejku miętowego na ból głowy.

Pomysł stosowania olejków eterycznych w leczeniu ciężkiej depresji czy stanów lękowych, łagodzeniu schorzeń neurologicznych, tak poważnych jak choroby Alzheimera i Parkinsona, po prostu nie byłby dla lekarzy rozsądny. Według współczesnej medycyny są one co najwyżej słodko pachnącym placebo, a w najgorszym razie niebezpiecznym panaceum proponowanym bardzo chorym ludziom przez szarlatanów lub receptą na szybkie wzbogacenie się piramid finansowych.

Jednakże liczba badań nad olejkami eterycznymi rośnie z roku na rok, a w minionej dekadzie eksplodowała. Przed 2000 r. miały one szczęście zasłużyć sobie na odnotowanie w opublikowanych wynikach 30 analiz rocznie. Do 2012 r. liczba ta wzrosła do 748 publikacji w recenzowanych czasopismach. Zaś w 2022 r. PubMed – biblioteka międzynarodowej medycyny – zawierała ogromną liczbę 2037 nowych badań na temat olejków eterycznych.

Olejki z aromatycznych kwiatów i roślin zawierają ich „esencję" – ulotne związki chemiczne, które w temperaturze pokojowej dość łatwo przechodzą w formę gazu i wiążą się z receptorami w ludzkim nosie. Arabowie już wiele lat temu zaczęli stosować olejki eteryczne (pozyskiwane prawdopodobnie przez fermentację roślin w oleju, a nie destylowane i stężone, jak te dzisiejsze) w celu uzdrawiania duchowego i fizycznego.

W Starym Testamencie Bóg polecił Mojżeszowi zmieszanie mirry, cynamonu, kasji i tataraku w oliwie z oliwek w celu stworzenia aromatycznego świętego olejku do namaszczeń. Z kolei w Księdze Estery, zanim młoda kobieta zobaczyła króla Kserksesa, przeszła 12-miesięczną serię zabiegów upiększających, w tym 6 miesięcy detoksykacyjnych masaży olejkiem mirrowym. Później 3 mędrców przyniosło małemu Chrystusowi dary – mirrę, kadziło i złoto – olejki były równie cenne, jak złoto. Grecki lekarz Hipokrates nazywał olejki z aromatycznych roślin „ojcem leków". Były one podstawą medycyny arabskiej, chińskiej, ajurwedyjskiej, afrykańskiej i egipskiej.

Co zawierają olejki eteryczne?

Olejków, np. rozmarynowego i kadzidłowego, używano przez tysiąclecia, ale naukowcy dopiero zaczynają precyzować ich skład chemiczny i aktywność biologiczną[1]. Okazuje się, że było więcej do znalezienia, niż się spodziewano. Skromny wiecznie zielony krzew rozmarynu, dziko rosnący w regionie śródziemnomorskim i ogrodowych doniczkach na całym świecie, ma np. m.in. właściwości antyoksydacyjne, antybakteryjne, hipoglikemiczne, przeciwnowotworowe, hepatoprotekcyjne, przeciwzapalne i zwalcza choroby serca[2].

Zawarte w olejku kadzidłowym kwasy bosweliowe mają właściwości przeciwzapalne. Zwalczają kilka rodzajów zapalenia okrężnicy, reumatoidalne zapalenie stawów, chorobę zwyrodnieniową stawów, astmę oskrzelową i chorobę Leśniow-

eprasa.pl f0195fa272

skiego-Crohna oraz uśmiercają szereg komórek rakowych[3]. 2 opisy przypadków dotyczą kobiet z łagodnym pierwotnym kurczem powiek (zaburzeniem nerwu ocznego, które może doprowadzić do ślepoty). U pacjentek tych nastąpiła gwałtowna poprawa dzięki miejscowej aplikacji olejku kadzidłowego zamiast rutynowych wstrzyknięć toksyny botulinowej[4].

Aldehyd cynamonowy, główny fitoskładnik olejku cynamonowego, ma właściwości przeciwzapalne, antyoksydacyjne, przeciwcukrzycowe, hipoglikemizujące i hipotensyjne oraz zapobiega otyłości[5]. W eksperymentach wykazano, że olejek z oregano naprawia nieszczelne jelita u świń przez redukcję bakterii *Escherichia coli* oraz modulację układu odpornościowego[6].

Coraz wyraźniej widać, że leki stosowane w terapii zaburzeń nastroju i neurologicznych, takich jak choroba Alzheimera, są nieskuteczne. Naukowcy zwracają się więc ku starym remediom, by opracowywać nowe farmaceutyki, co napędza badawczą żyłę złota dotyczącą aromatycznych ziół i zawartych w nich olejków eterycznych. Te ostatnie składają się z setek biochemicznie aktywnych cząsteczek, które wpływają na ośrodkowy układ nerwowy i system odpornościowy[7].

Jak działają?

„Jedna kropla olejku eterycznego zawiera ok. 40 trylionów cząsteczek. Ta liczba to 4 z 19 zerami: 40 000 000 000 000 000 000" – wyjaśnia Jodie Cohen w książce pt. „Essential Oils to Boost the Brain and Heel the Body" („Olejki eteryczne na pobudzenie mózgu i leczenie organizmu"), wydanej przez Ten Speed Press, 2021.

Cząsteczki te są wdychane przez nos lub usta i wędrują do płuc, skąd natychmiast trafiają do krwi i całego organizmu. Podczas aplikacji olejków do masażu przenikają skórę. W ten sam sposób plastry na skórę dostarczają nikotynę do krwioobiegu.

Po trafieniu do organizmu olejki eteryczne pobudzają nerw błędny – centralny i kluczowy kanał łączący mózg z każdym układem narządów. Stymulacja ta ma wpływ na nastrój, jakość snu i trawienia oraz funkcje odpornościowe. W poważny sposób nastraja również układ przywspółczulny i wyłącza stan zapalny, co umożliwia leczenie. Napięcie nerwu błędnego – czyli jego zdolność do przystosowywania się – coraz częściej uznaje się za ważną płaszczyznę terapii zaburzeń mózgu, w tym choroby Alzheimera[8].

W przeciwieństwie do leków zawarte w olejkach eterycznych cząsteczki mogą również – przez nerwy w jamie nosowej – bezpośrednio pokonywać barierę krew-mózg. W ten sposób przenikają do ośrodkowego układu nerwowego i systemu limfatycznego. Okazuje się, że olejki eteryczne oddziałują często na te same ścieżki zaburzeń mózgu co farmaceutyki – takie jak oksydacja i zapalenie – są jednak pozbawione ich najbardziej niebezpiecznych działań niepożądanych.

„Olejki eteryczne są skuteczne w przypadku prawie wszystkich znanych obecnie patologicznych ścieżek choroby Alzheimera. Mają one również właściwości neuroprotekcyjne i przeciwstarzeniowe oraz efektywnie leczą demencję, epilepsję, stany lękowe i inne problemy neurologiczne" – zauważyli pakistańscy naukowcy po ostatnim przeglądzie literatury naukowej na ten temat[9]. Oto podsumowanie odkryć dotyczących najpowszechniejszych zaburzeń mózgu: depresji, stanów lękowych oraz chorób Alzheimera i Parkinsona.



Depresja

Ten problem zdrowotny nasilił się w wyniku reakcji systemu opieki zdrowotnej na covid-19. Podobnie jak w przypadku stanów lękowych w ciągu pierwszego roku pandemii częstość jej występowania wzrosła o 25%. Wskutek tego łączna liczba osób cierpiących na depresję na całym świecie poszybowała do 280 mln[10].

Depresja okrada ludzi z radości i spełniania oraz prowadzi do ponad 700 tys. samobójstw rocznie. Jest jednak również związana z zaburzeniami poznawczymi, które wpływają na koncentrację, funkcje wykonawcze i pamięć oraz może przejść w demencję i chorobę Parkinsona[11]. W przypadku depresji lekarze sięgają po bloczek z receptami, ale u 30-50% pacjentów przyjmujących leki przeciwdepresyjne według zaleceń w ogóle nie są one skuteczne[12].

Pozostaje też kwestia ich działań niepożądanych. Główna klasa antydepresantów, selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny (selective serotonin reuptake inhibitors, SSRI), może zwiększać prawdopodobieństwo wystąpienia śmiertelnej arytmii[13] i powodować objawy – od suchości w jamie ustnej i zaparć po dysfunkcje seksualne, otępienie emocjonalne, przybieranie na wadze i myśli samobójcze[14].

„W ciągu ostatniej dekady w wielu badaniach donoszono o skuteczności olejków eterycznych w łagodzeniu objawów chorób związanych z zaburzeniami psychicznymi, poprawie nastroju oraz poczucia fizycznego i umysłowego dobrostanu z przewagą w postaci mniejszej liczby działań niepożądanych" – zauważyła w najnowszym przeglądzie grupa brazylijskich naukowców[15]. Poniższe olejki eteryczne mogą być przydatne w leczeniu depresji.

Cytrusy Naukowcy przebadali olejki cytrusowe pod kątem potencjału do podnoszenia nastroju:

- olejek bergamotowy (*Citrus bergamia*),
- olejek cytrynowy (*Citrus limon/limonum*),
- olejek z pomarańczy słodkiej (*Citrus sinensis*).

W jednym z badań naukowcy z Wydziału Psychiatrii Szkoły Medycznej Uniwersytetu Mie w Japonii przebadali wpływ olejków eterycznych na myszy. Następnie sprawdzili, jak cytrusowa mieszanka olejków – cytrynowego, pomarańczowego i bergamotowego – oraz cis-4-heksenolu (zapachu zielonej ziemi) oddziaływała na poziom hormonów neuroendokrynnych i markerów funkcji odpornościowych u 12 hospitalizowa-

eprasa.pl f0195fa272

nych mężczyzn, u których wystąpiły poważne zaburzenia depresyjne.

Panów poddawano ciągłej dyfuzji powietrza z olejkami do wystąpienia remisji (czyli przez 4-11 tygodni) i porównano z 8 pacjentami z grupy kontrolnej, którzy przyjmowali wyłącznie antydepresanty. W grupie leczonej poziomy hormonów i markerów zapalnych uległy niemal normalizacji. Mężczyźni ci wykazywali ponadto lepsze wyniki terapeutyczne niż pacjenci przyjmujący leki przeciwdepresyjne. 9 z 12 z nich całkowicie zrezygnowało z farmakoterapii[16].

Kilka cytrusowych i innych olejków eterycznych może powodować reakcje na światło słoneczne. W ramce pt. „Jak uniknąć reakcji fototoksycznych" znajdziesz wytyczne amerykańskiego Narodowego Towarzystwa Holistycznej Aromaterapii dotyczące zapobiegania reakcjom fotowrażliwości.

Lawenda lekarska (*Lavandula angustifolia*) Olejek lawendowy, jeden z najlepiej przebadanych pod kątem poprawy nastroju olejków eterycznych, jest bogaty w linalol i octan linalylu. Substancje te mają właściwości przeciwdepresyjne i przeciwlękowe oraz – jak wykazano – poprawiają jakość snu, co przynosi korzyści w przypadku zarówno depresji, jak i zaburzeń lękowych[17].

W jednym z pilotażowych badań 28 kobiet po porodzie z diagnozą łagodnej do umiarkowanej depresji lub stanów lękowych losowo przydzielono do 2 grup. Jedna z nich korzystała ze standardowej terapii. Druga stosowała ponadto dodatkowo inhalacje mieszanki olejków eterycznych – lawendowego i różnego (*Lavandula angustifolia* i *Rose otto, Rosaceae*) – przez 15 min lub wcierała zawierający je krem do rąk 2 razy w tygodniu przez 4 kolejne tygodnie. Olejki eteryczne znacząco poprawiły wyniki kobiet według Edynburskiej Skali Depresji Poporodowej (Edinburgh Postnatal Depression Scale, EPDS) i kwestionariusza lęku uogólnionego (GAD-7) bez żadnych działań niepożądanych[18].

Cynamonowiec cejloński (*Cinnamomum verum*) W olejku cynamonowym zidentyfikowano 15 różnych związków chemicznych. Jego głównym składnikiem (stanowiącym 65-85% składu) jest trans-cynamoaldehyd, który hamuje wydzielanie cząsteczek prozapalnych, a w rezultacie łagodzi lęk i depresję[19].

Brodziec paczulka (*Pogostemon cablin*) Olejek paczulowy zawiera cząsteczkę o nazwie paczulol. To seskwiterpen, który – jak wykazano – działa przeciwdepresyjnie dzięki swemu wpływowi na ścieżki dopaminowe w organizmie[20].



Sztyft Mamy Z na poprawę nastroju i złagodzenie przygnębienia

Sabrina Zielinski, znana również jako Mama Z, oraz jej mąż Eric Zielinski oferują na swojej stronie internetowej – Natural Living Family (naturallivingfamily.com) – mnóstwo informacji na temat badań dotyczących olejków eterycznych i ich stosowania, m.in. w formie książek, programów i darmowych przepisów. Należy do nich podana poniżej receptura rozpraszająca ponure nastroje.

Składniki
1 kropla olejku cytrynowego
1 kropla olejku bergamotowego
1 kropla olejku jagodlinowego
1 kropla olejku kadzidłowego
1 kropla olejku melisowego
1 kropla olejku lawendowego
10 ml wybranego oleju nośnikowego, np. jojoba, oliwy z oliwek, oleju kokosowego, arganowego lub migdałowego, 10-mililitrowa butelka ze szkła oranżowego ze sztyftem.

Sposób przygotowania
1. Dodaj do butelki po kropli każdego ze stabilizujących nastrój olejków eterycznych.
2. Wypełnij ją ulubionym olejem nośnikowym.
3. Wymieszaj olejki eteryczne z olejem nośnikowym w butelce przez obracanie jej między dłońmi.
4. Nakładaj na punkty na ciele, w których puls jest wyczuwalny.

UWAGA: W ramce pt. „Jak uniknąć reakcji fototoksycznych" znajdziesz informacje na temat zapobiegania reakcjom na światło słoneczne, które mogą powodować olejek bergamotowy oraz inne olejki eteryczne.

Jeśli wolisz poprawiający nastrój sprej do pomieszczeń, wlej po 4 krople każdego z wymienionych powyżej olejków eterycznych do 60-mililitrowej butelki z atomizerem i wypełnij ją 95-procentowym alkoholem.

Zaburzenia lękowe

Badania dotyczące zastosowania olejków eterycznych w leczeniu depresji i zaburzeń lękowych w dużej mierze się pokrywają. Może to wynikać z faktu, że te 2 problemy zdrowotne często występują jednocześnie. Olejki eteryczne, które są korzystne w przypadku stanów lękowych, łagodzą również depresję i pozytywnie wpływają na sen. Poniżej wymieniono kilka tych, które naukowcy przebadali w największym stopniu.

Pomarańcza gorzka i **jaśmin wielkolistny (*Citrus aurantium* i *Jasminum sambac*)** W metaanalizie 44 randomizowanych kontrolowanych badań (50 ramion badawczych) uwzględniono 10 rodzajów olejków eterycznych oraz blisko 3,5 tys. pacjentów z zaburzeniami lękowymi. Wykazała ona, że najwięcej dowodów ze skali oceny lęku oraz pomiarów ciśnienia tętniczego i tętna dotyczyło olejku pomarańczowego (*Citrus aurantium*), a następnie jaśminowego, które znalazły się na podium po uwzględnieniu różnic.

Olejek z róży damasceńskiej (*Rosa rugosa*) wykazał umiarkowane efekty, podobnie jak lawendowy[21].

Jagodlin wonny (*Cananga odorata*) W tym olejku wykryto ok. 150 związków chemicznych. Jego poprawiające nastrój i odprężające działanie przypisano zawartym w nim beta-kariofilenowi, benzoesanowi benzylu, linalolowi i alkoholowi benzylowemu[22].

W jednym z badań 15 zdrowych mężczyzn zamknięto w pokoju, w którym 3 krople olejku jagodlinowego dodano do ciepłej lampy wodnej utrzymywanej w temperaturze 90°C. Ich tętno i ciśnienie tętnicze, które naukowcy zmierzyli przed ekspozycją i godzinę po niej, uległy znaczącemu obniżeniu, a aktywność autonomicznego układu nerwowego – wyciszeniu[23].

Wyniki innego badania na ten temat opublikowano w 2018 r. Wykazało ono, że wdychanie olejku jagodlinowego w mysim modelu zaburzeń lękowych miało związek ze zmianami poziomu serotoniny we krwi oraz redukcją stężenia kortyzolu w osoczu (które stanowi miarę stresu), jak również uspokajającym oddziaływaniem na hipokamp[24].

eprasa.pl f0195fa272



Rozprosz niepokój dzięki uspokajającej mieszance olejków

Aromaterapeutka Jennifer Lane z San Jose w Kalifornii w USA podaje ten przepis na swojej stronie internetowej (lovingessentialoils.com) na ukojenie niepokoju nerwowego.

Składniki
2 krople olejku lawendowego
2 krople olejku bergamotowego
2 krople olejku różanego
2 krople olejku jagodlinowego

Sposób przygotowania
Dodaj krople olejków eterycznych do dyfuzora z zalecaną ilością wody. Zrelaksuj się i korzystaj.

W jednym z najnowszych badań 44 pacjentów przyjętych do szpitala na pierwszą serię radioterapii losowo podzielono na 2 grupy. Uczestnikom pierwszej z nich na całą noc przytwierdzono do rękawa szpitalnej koszuli 2 kawałki papieru morwowego skroplonego olejkiem jagodlinowym. W przypadku drugiej grupy papier był nasączony tylko wodą destylowaną. Poranny poziom kortyzolu w ślinie (który stanowi miarę stresu) był znacząco niższy u pacjentów, w przypadku których zastosowano olejek eteryczny, w porównaniu z grupą kontrolną. Uczestnicy wdychający olejek jagodlinowy uzyskali również lepsze wyniki w kwestionariuszu oceny poziomu lęku[25].

Lawenda lekarska (*Lavendula angustifolia*) Kilka badań wykazało, że aromaterapia na bazie bogatych w linalol olejków eterycznych, takich jak lawendowy, bergamotowy i pomarańczowy, oddziałuje na receptory GABA i łagodzi niepokój[26].

Kozłek lekarski (*Valeriana officinalis*) Niektórzy stomatolodzy używają olejku walerianowego zamiast niebezpiecznych benzodiazepin do uspokajania pacjentów przed zabiegami w obrębie jamy ustnej[27].

Trawa cytrynowa (*Cymbopogon citratus*) Olejek z trawy cytrynowej to stary podstawowy środek stosowany w leczeniu zaburzeń lękowych w medycynie ludowej. W przynajmniej jednym badaniu okazał się obiecujący w terapii stanów niepokoju u ludzi[28].

Najnowsze badania na zwierzętach potwierdziły, że olejek z trawy cytrynowej oddziałuje na ścieżki GABA w mózgu i normalizuje zachowanie w mysich modelach stresu społecznego. Doprowadziło to naukowców do wniosku, że może on „łagodzić indukowane stresem psychospołecznym zaburzenia neurologiczne u wrażliwych jednostek”[29]. Pamiętać należy, że odkrycia poczynione w badaniach na zwierzętach mogą nie mieć odniesienia do populacji ludzkiej.

W jednym z 8-tygodniowych badań, których wyniki opublikowano w 2020 r., naukowcy z amerykańskiej Szkoły Pielęgniarstwa Uniwersytetu Wirginii Zachodniej zaopatrzyli w aromaterapeutyczne plastry 19 pielęgniarek pracujących w centrum infuzji szkolnego instytutu onkologicznego. Zostały one nasączone cytrusową mieszanką olejków: cytrynowego, pomarańczowego, mandarynkowego, z różowego grejpfruta, trawy cytrynowej, limonkowego i miętowego. Kobiety nosiły plastry w okolicy szyi na smyczach na klucze.

Pielęgniarki zgłaszały nie tylko fakt, że zapach poprawiał ich nastrój, lecz także 40-procentową redukcję niepokoju. Dzięki noszeniu smyczy o 40% obniżył się również ich poziom zmęczenia, a poczucie przytłoczenia spadło według nich o połowę.

– Praca pielęgniarki onkologicznej jest stresująca. Codziennie radzisz sobie z życiem, śmiercią lub chorobą przewlekłą. Ma to zastosowanie nie tylko w pielęgniarstwie. Chodzi o stres w miejscu pracy – powiedziała przełożona pielęgniarek wspomnianej szkoły Laurie Theeke[30].

W celu odpędzenia lęku Jodie Cohen zaleca głębokie oddychanie według wzoru 4-4-8 w celu aktywacji układu przywspółczulnego i nerwu błędnego:
– Wdychaj powietrze, licząc do 4.
– Wstrzymuj powietrze, licząc do 4.
– Wydychaj powietrze, licząc do 6 lub 8.
– Powtórz.

Demencja

Jej najczęstszą i najbardziej przerażającą formą jest choroba Alzheimera, która uśmierca komórki mózgowe, co pozbawia pacjentów pamięci i zdolności poznawczych. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że dotyka ona ponad 55 mln ludzi na całym świecie, a do 2030 r. liczba ta wzrośnie do 78 mln.

Nie ma leków zapobiegających alzheimerowi lub hamujących jego progresję, chociaż lekarze przepisują pacjentom inhibitory cholinesterazy, takie jak donepezyl, rywastygmina i galantamina, w celu redukcji objawów behawioralnych. Środki te przeciwdziałają rozkładowi acetylocholiny – ważnego dla funkcjonowania pamięci neuroprzekaźnika – przez cholinesterazę. Jednak ich działania niepożądane są znaczne – od nudności, wymiotów i bezsenności po splątanie i napady padaczkowe.

Dotyczący wpływu olejków eterycznych na demencję przegląd Cochrane Collaboration z 2020 r. wykazał, że istniejące badania na ludziach były zbyt niewielkie bądź zbyt słabo kontrolowane, by wywnioskować, że olejki mogą pomagać pacjentom. Jednakże, ponieważ nie można ich opatentować, motywacja do prowadzenia wymaganych dużych i kosztownych prób klinicznych jest niewielka[31].

Nowsze badania potwierdziły jednakże, że pewne olejki eteryczne mają silne właściwości hamujące cholinesterazę. Ich działanie jest podobne do powszechnie stosowanych leków, ale w przeciwieństwie do farmaceutyków

Mieszanka na skupienie Jodie Cohen

Według Cohen już samo otwarcie butelki z olejkiem rozmarynowym lub miętowym dla zaznajomienia się z zapachem to dobry sposób na rozpoczęcie aromaterapii. Autorka proponuje poniższy przepis na poprawę koncentracji i funkcji poznawczych.

Składniki
8 kropli olejku miętowego
8 kropli olejku rozmarynowego
6 kropli olejku bazyliowego
2 krople olejku kardamonowego
30 ml oleju nośnikowego

Stosowanie
Nakładaj mieszankę bezpośrednio na skórę nad skroniami i w tylnej części karku i wmasowuj.



eprasa.pl f0195fa272

nie powodują one objawów niepożądanych. Ich kolejną przewagą jest fakt, że zawarte w nich składniki aktywne mogą skuteczniej przenikać barierę krew-mózg. Inne olejki eteryczne – jak wykazano – mogą być korzystne dzięki odmiennym mechanizmom, np. właściwościom antyoksydacyjnym[32]. Oto kilka najbardziej obiecujących obecnie w badaniach nad leczeniem choroby Alzheimera olejków eterycznych.

Rozmaryn lekarski (*Rosmarinus officinalis*) Badanie z 2022 r., dotyczące różnych rodzajów ekstraktu z rozmarynu, wykazało, że zawiera on ważne cząsteczki chemiczne, takie jak kwas rozmarynowy i karnozowy. Substancje te mają zarówno właściwości antyoksydacyjne, jak i hamujące cholinesterazę. Uzasadnia to zastosowanie wyciągu z rozmarynu w medycynie tradycyjnej w leczeniu zaburzeń poznawczych, takich jak choroba Alzheimera[33].

W kolejnym artykule przeglądowym z 2022 r. przeanalizowano 15 badań dotyczących wpływu rozmarynu na funkcje poznawcze zwierząt. Wywnioskowano, że chociaż wyniki były nieprzewidywalnie niejednoznaczne, „ogólnie poprawiał on zdolności kognitywne u zdrowych i upośledzonych zwierząt, a rezultaty były znaczące w przypadku wszystkich gatunków, rodzajów ekstraktu, okresów trwania kuracji i typów pamięci”[34].

Chociaż wyniki badań na zwierzętach nie muszą mieć przełożenia na populację ludzką, niewielkie próby z udziałem ludzi potwierdziły skuteczność rozmarynu. Rozpylony w powietrzu olejek rozmarynowy znacząco poprawiał np. zapamiętywanie obrazów i liczb wśród uczniów w porównaniu z grupą kontrolną, której nie eksponowano na jego działanie[35].

Wawrzyn szlachetny (*Laurus nobilis*) W badaniu przeprowadzonym we wrześniu 2023 r. oceniano wpływ olejku eterycznego z wawrzynu szlachetnego – rośliny uprawianej od czasów rzymskich i używanej do komponowania wieńców olimpijskich – na myszy z zaburzeniami pamięci wywołanymi przez skopolaminę (stosowaną w medycynie głównego nurtu do leczenia m.in. nudności). W porównaniu z grupą kontrolną gryzonie poddawane działaniu olejku laurowego wykazywały poprawę zdolności poznawczych i statusu antyoksydacyjnego. Ponadto były chronione przed uszkodzeniami powodowanymi przez lek[36].



Olejek kurkumowy na wsparcie mięśni

Monika Pearson, autorka bloga Essential Oil Adviser (essentialoiladviser.org), proponuje poniższy przepis z olejkiem kurkumowym.

Składniki
4 krople olejku kurkumowego
15 kropli olejku miętowego
15 kropli olejku lawendowego
2 łyżeczki mielonego pieprzu cayenne
1/2 szklanki oleju kokosowego
1/4 szklanki startego wosku pszczelego

Sposób przygotowania
1. Włóż wosk pszczeli i olej kokosowy do szklanego słoika. Umieść go w garnku, który napełnij wodą na głębokość 5 cm.
2. Podgrzej garnek na średnim ogniu, aby stopić wosk i olej kokosowy. Dokładnie wymieszaj składniki.
3. Zdejmij garnek z ognia, wmieszaj pieprz cayenne i poczekaj, aż mieszanka wystygnie.
4. Dodaj olejki eteryczne, wlej mieszankę do pojemnika do przechowywania żywności i pozostaw do zastygnięcia.

UWAGA: Osoby stosujące środki przeciwzakrzepowe, takie jak warfaryna i aspiryna, a także te z zaburzeniami pęcherzyka żółciowego i kamieniami nerkowymi powinny unikać olejku kurkumowego. Pacjenci przyjmujący leki hipotensyjne lub na hemofilię powinni przed jego użyciem skonsultować się ze swoim lekarzem. Olejek kurkumowy może tymczasowo barwić skórę.

Szafran uprawny (*Crocus sativus*) W najnowszych badaniach podkreślono możliwy związek pomiędzy przewlekłym stresem, pogorszeniem funkcji poznawczych i jego progresją do choroby Alzheimera. Szafran to obecnie najdroższa przyprawa świata. Jest to suszone czerwone nitkowate znamię (górna część słupka kwiatu), ręcznie zrywane z jesiennego krokusa. Szafran od dawna stosuje się w tradycyjnej medycynie tybetańskiej, a ostatnio wykazano, że safranal – jeden z jego składników aktywnych – działa przeciwnowotworowo w przypadku nowotworu mózgu – glejaka[37].

Wykazano, że niektóre inne składniki szafranu, zwłaszcza krocyna, zwalczają wywołane stresem dysfunkcje poznawcze i stres oksydacyjny oraz spowalniają postęp alzheimera. Krocyna jest przeciwutleniaczem, środkiem przeciwdepresyjnym i przeciwzapalnym oraz zapobiega rozkładowi acetylocholiny przez acetylocholinoesterazę. Wykazano także, że szafran uszczelnia barierę krew-mózg i przeciwdziała agregacji białka beta-amyloidowego, które tworzy charakterystyczne blaszki w mózgach pacjentów z chorobą Alzheimera[38].

Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*) Naukowcy z brytyjskiego Uniwersytetu Nortumbrii odkryli, że osoby eksponowane na działanie olejku miętowego w powietrzu wykazywały w testach lepsze przywoływanie wspomnień i większą czujność[39].

Choroba Parkinsona

Uważa się, że – podobnie jak inne zaburzenia pracy mózgu – schorzenie to powodują procesy zapalne i oksydacyjne, dlatego korzystne może okazać się stosowanie opisanych powyżej olejków przeciwzapalnych, np. kadzidłowego[40]. Jednak w tysiącach badań wykazano, że właściwości przeciwzapalne ma również kurkumina – składnik korzenia kurkumy. Nowe analizy skupiają się na jej możliwym zastosowaniu w terapii choroby Parkinsona.

Kurkuma (*Curcuma longa*) Japońscy badacze wykazali niedawno, że główny składnik olejku kurkumowego o nazwie ar-turmeron „silnie chronił neurony dopaminergiczne”, czyli komórki mózgowe wytwarzające neuroprzekaźnik – dopaminę. U pacjentów z chorobą Parkinsona neurony te są atakowane, co powoduje drżenie, sztywność mięśni, zaburzenia mowy i inne objawy. Japońscy naukowcy uważają, że aromatyczny ar-turmeron zmniejsza stan zapalny w obrębie mikrogleju – komórek odpornościowych mózgu – i łagodzi stres oksydacyjny[41].

Bezpieczeństwo stosowania

Olejki eteryczne, wdychane lub stosowane miejscowo w odpowiednim rozcieńczeniu, są bardzo bezpieczne. Ich

eprasa.pl f0195fa272



poważnymi działaniami niepożądanymi są reakcje nadwrażliwości po użyciu miejscowym w silnym stężeniu lub spożyciu. Same olejki są bardzo silne – jedna kropla olejku miętowego odpowiada 25 filiżankom miętowej herbaty – nie należy więc przyjmować ich doustnie, chyba że pod specjalnym nadzorem i po rozcieńczeniu.

Ze względu na wysokie stężenie niektóre olejki eteryczne, jeśli są stosowane nieodpowiednio, mogą spowodować zgon. 5-mililitrowa buteleczka olejku golteriowego może np. zabić dziecko, jeśli jej zawartość zostanie przez nie połknięta, ponieważ zawiera ok. 7 g salicylanów (odpowiednik ponad 20 g aspiryny w tabletkach)[42]!

Podczas stosowania olejków eterycznych nigdy nie należy lekceważyć ich mocy. Wyznacznikiem powinny być standardowe wytyczne dotyczące rozcieńczania (patrz ramka pt. „Bezpieczne rozcieńczanie olejków eterycznych") w zależności od wieku oraz wiedza, czy olejki, których chce się używać, są objęte dodatkowymi środkami ostrożności. Dobrym źródłem ważnych informacji na temat bezpieczeństwa stosowania olejków eterycznych jest amerykańskie Narodowe Towarzystwo Holistycznej Aromaterapii.

Jak uniknąć reakcji fototoksycznych

Kilka olejków eterycznych spowoduje pieczenie albo zmiany pigmentacyjne po nałożeniu na skórę i ekspozycji na słońce lub promienie ultrafioletowe z solarium. „Reakcje mogą obejmować zarówno łagodne zmiany koloru skóry, jak i głębokie sączące się oparzenia" – ostrzega amerykańskie Narodowe Towarzystwo Holistycznej Aromaterapii (naha.org). Organizacja zaleca niewychodzenie na słońce oraz niekorzystanie z solarium przez co najmniej 24 godz. po zabiegu z wykorzystaniem wymienionych poniżej fotouczulających olejków eterycznych.

Substancje fotouczulające

OLEJEK ETERYCZNY	NAZWA ŁACIŃSKA
Z korzenia arcydzięgla	*Angelica archangelica*
Bergamotowy	*Citrus bergamia*
Z kminu rzymskiego	*Cuminum cyminum*
Grejpfrutowy, destylowany lub wyciskany (niskie ryzyko)	*Citrus paradisi*
Cytrynowy, wyciskany	*Citrus limon*
Limonkowy, wyciskany	*Citrus medica*
Z pomarańczy gorzkiej, wyciskany	*Citrus aurantium*
Z ruty zwyczajnej	*Ruta graveolens*

Olejki cytrusowe niepowodujące reakcji fototoksycznych

OLEJEK ETERYCZNY	NAZWA ŁACIŃSKA
Bergamotowy, niezawierający bergaptenu lub furanokumaryny (FCF)	*Citrus bergamia*
Cytrynowy, destylowany	*Citrus limon*
Limonkowy, destylowany	*Citrus medica*
Mandarynkowy	*Citrus reticulata*
Z pomarańczy słodkiej	*Citrus sinensis*
Mandarynkowy, wyciskany	*Citrus reticulata*
Yuzu, wyciskany lub destylowany	*Citrus juno*

BIBLIOGRAFIA

1 National Association for Holistic Aromatherapy, "Safety Information," 2023, naha.org

Bezpieczne rozcieńczanie olejków eterycznych

Aby przygotowywać własne produkty lecznicze w domu, rozcieńczaj olejki eteryczne przez dodawanie ich do słabszego oleju nośnikowego, np. jojoba, oliwy z oliwek, kokosowego, arganowego lub migdałowego. Postępuj zgodnie z poniższymi wytycznymi w celu zapewnienia bezpieczeństwa stosowania (1 uncja = 2 łyżki stołowe).

	Stężenie	Krople olejku eterycznego na uncję oleju nośnikowego	Krople olejku eterycznego na łyżkę oleju nośnikowego
Niemowlęta/ dzieci	0,5%	3	1,5
	1%	6	3
Dorośli	2%	12	6
	3%	18	9
	5%	30	15
	10%	60	30

Źródło: Sabrina i Eric Zielinski, naturallivingfamily.com

BIBLIOGRAFIA

1 Antioxidants (Basel), 2023; 12(8): 1633; Phytochemistry, 2023; 213: 113751
2 Molecules, 2012; 17(3): 2704–13; Nutrients, 2020; 12(6): 1739; Am J Chin Med, 2020; 48(6): 1353–68; Phytother Res, 2010; 24(4): 595–601
3 Adv Exp Med Biol, 2016; 928: 291–327; Front Pharmacol, 2023; 14: 1187181
4 Am J Ophthalmol Case Rep, 2023; 30: 101848
5 Mini Rev Med Chem, 2023; doi: 10.2174/1389557523666230725113446
6 Biomed Res Int, 2016; 2016: 5436738
7 Molecules, 2021; 26(4): 1107; CNS Neurosci Ther, 2023; 29(8): 2045–59; Front Pharmacol, 2022; 13: 860043; Phytother Res, 2021; 35(2): 657–79
8 Front Psychiatry, 2018; 9: 44; Front Hum Neurosci, 2022; 16: 866434
9 Front Aging Neurosci, 2017; 9: 168
10 Lancet, 2021; 398(10312): 1700–12; World Health Organization, "Depressive Disorder (Depression)," March 31, 2023, who.int
11 Int J Mol Sci, 2022; 23(3): 1217
12 Nat Neurosci, 2015; 18(10): 1386–93
13 J Tehran Heart Cent, 2013; 8(4): 169–76
14 CMAJ, 1998; 159(10): 1245–52; Front Psychiatry, 2021; 12: 792960; J R Soc Med, 2016; 109(10): 381–92
15 Curr Neuropharmacol, 2022; 20: 1073–92
16 Neuroimmunomodulation, 1995; 2(3): 174–80
17 Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci), 2021; 15(5): 279–90; Phytother Res, 2022; 36(6): 2342–51
18 Complement Ther Clin Pract, 2012; 18(3): 164–68
19 Phytother Res, 2021; 35(2): 657–79; Iran J Basic Med Sci, 2017; 20(6): 708–14
20 Pharmaceuticals (Basel), 2022; 15(5): 608; Int Immunopharmacol, 2020; 89(pt A): 107056
21 Front Public Health, 2023; 11: 1144404
22 Plants (Basel), 2022; 11(1): 21
23 J Exerc Rehabil, 2013; 9(2): 250–5
24 J Ethnopharmacol, 2018; 219: 23–30
25 J Evid Based Integr Med, 2023; 28: 2515690X221150527
26 Molecules, 2018; 23(5): 1061; Curr Neuropharmacol, 2022; 20(6): 1073–92
27 Stomatos, 2010; 16(30): 89–97
28 J Altern Complement Med, 2015; 21(12): 766–73
29 Chin Herb Med, 2020; 12(3): 303–9
30 WVU Today, "Aromatherapy May Reduce Nurses' Stress, WVU Researcher Suggests," May 1, 2020, wvutoday.wvu.edu
31 Cochrane Database Syst Rev, 2020; 8(8): CD003150
32 Neural Regen Res, 2019; 14(3): 441–45
33 Plants (Basel), 2022 Feb; 11(4): 514
34 Braz J Med Biol Res, 2022; 55: e11593
35 EJBAS, 2017; 4(2): 107–11
36 J Ethnopharmacol, 2023; 319(pt 1): 117151
37 Front Oncol, 2023; 13: 1255164
38 Biomed Pharmacother, 2021; 133: 110995; Front Pharmacol, 2020; 11: 579052; ACS Chem Neurosci, 2017; 8(8): 1756–66
39 Int J Neurosci, 2008; 118(1): 59–77
40 Physiol Pharmacol, 2021; 25(4): 288–95
41 Cells, 2021; 10(5): 1090
42 Int J Pediatr Otorhinolaryngol, 2001; 58(3): 229–32

eprasa.pl f0195fa272

Życie wewnętrzne

Dr Jenny Goodman pisze, jak pomóc pacjentowi z zespołem jelita drażliwego, używając diety przyjaznej dla trzewi oraz leczniczych ziół i suplementów

Gerald, lat 36, zjawił się u mnie strapiony i zakłopotany stanem swych jelit. Miał bolesne biegunki i zaparcia, zazwyczaj występujące naprzemiennie, ale czasem jednocześnie, co poważnie zakłócało tok jego życia.

Jego lekarz zdiagnozował lęk, przepisał leki przeciwdepresyjne i zalecił taśmę z nagraniami relaksacyjnymi. Po antydepresantach Gerald czuł się okropnie (a depresji nie miał), natomiast taśma po prostu go zirytowała. Ani jedno, ani drugie nie przyniosło ulgi jego jelitom. Jednakże lęk istotnie odczuwał. Było to całkiem zrozumiałe – nigdy nie wiedział przecież, kiedy będzie musiał popędzić do toalety.

Prawdą jest, że lęk może zaostrzyć zespół jelita drażliwego (IBS) i wyzwolić atak. Rzadko jednak jest jego pierwotną przyczyną.

Dobre i złe bakterie

IBS to komunikat od organizmu, że nie wszystko jest w porządku z naszym mikrobiomem, czyli bilionami drobnoustrojów, które powinny zasiedlać jelito grube w symbiotycznej harmonii z nami. Symbioza to proces, polegający na tym, że „ja podrapię po plecach Ciebie, a Ty mnie".

Te maleńkie istoty trawią błonnik, zamieniając go we wszelkiego rodzaju pożyteczne dla nas substancje: witaminy K i z grupy B (takie jak biotyna), oraz niezwykle ważne krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, np. kwas masłowy. Wspierają one nasz układ odpornościowy, jasność umysłu i trawienie, ogólnie zapewniając nam zdrowie. Cóż w tym może być złego?

Niestety, coraz częściej obecnie zdarza się, że równowaga bakterii jelitowych zostaje zaburzona. Test stolca Geralda wykazał zbyt małą ilość bakterii przyjaznych i pożytecznych, a za to przerost wrogich bakterii i drożdżaków (jednokomórkowych grzybów), które powinny stanowić jedynie maleńki ułamek żyjących tam organizmów.

Zdarza się tak z kilku powodów. Po pierwsze, cukier spożywany w nadmiarze odżywia niewłaściwe mikroorganizmy i zaburza skład mikrobiomu. Codzienna dieta Geralda zawierała nie tylko słodycze, ale także źródła ukrytych cukrów, takie jak produkty przetworzone, niezwykle smakowite, ale kipiące od cukru, o czym można się dowiedzieć, czytając listę składników. Dekstroza, maltoza, sacharoza, fruktoza, laktoza, glukoza, maltodekstryna – to wszystko cukry. Gerald często żył w pospiechu, chwytając w biegu śniadanie i lunch.

Innym czynnikiem uszkadzającym mikrobiom są antybiotyki. W celu leczenia częstych w dzieciństwie infekcji ucha i zapaleń migdałków Geraldowi podawano liczne serie antybiotyków. W ostatnich latach przebył także 2 infekcje górnych dróg oddechowych i ponownie przyjmował antybiotyki, by je wyleczyć.

Niestety w czasie tych terapii nigdy nie pobrano od niego wymazu i nie wysłano go do laboratorium mikrobiologicznego, by sprawdzić, jakie bakterie go atakują, i wybrać najlepszy antybiotyk, nacelowany na te konkretne mikroorganizmy. Lekarze Geralda przepisywali po prostu antybiotyki o szerokim spektrum, zabijające wiele bakterii, włącznie z najważniejszymi przyjaznymi bakteriami jelitowymi. W takiej sytuacji panowanie przejęły wrogie bakterie i grzyby.

Reakcja jelit

Potrzeba było trochę czasu, by przekonać Geralda do zmiany diety i zupełnego zrezygnowania z cukru. Należało zarówno włączyć do jadłospisu prawdziwe pożywienie, jak i wykluczyć szkodliwe produkty, a takie zmiany są zawsze dużym wyzwaniem dla zapracowanej osoby. Jednak w końcu udało się to osiągnąć dzięki pomocy jego żony i jego własnemu pragnieniu pozbycia się uciążliwych objawów.

W ciągu kilku miesięcy Gerald dostrzegł poprawę, ale wyeliminowanie cukru jest dopiero pierwszym krokiem w przywracaniu zdrowia jelit. Kiedy już przestaniemy dokarmiać szkodliwe drobnoustroje, musimy wprowadzić trochę przyjaznych.

eprasa.pl f0195fa272

IBS to komunikat od organizmu, że nie wszystko jest w porządku z naszym mikrobiomem, czyli bilionami drobnoustrojów, które powinny zasiedlać jelito grube

Przepisałam więc Geraldowi serię probiotyków. Ważne jest, by nie ograniczać się do jednego preparatu. Naszym celem jest naśladowanie natury poprzez kultywowanie bioróżnorodności w jelitach. Poprosiłam więc Geralda, by co 4 do 6 tygodni zmieniał rotacyjnie markę produktu (moje ulubione preparaty znajdziesz w ramce, ale istnieje też wiele innych dobrych opcji). I znów odnotowaliśmy dalszą poprawę, lecz nie nastąpiło jeszcze całkowite wyleczenie.

Kolejnym etapem było zaatakowanie nieprzyjaznych bakterii i grzybów. Zaczęłam od najłagodniejszych środków: kwasu kaprylowego z orzechów kokosowych, ekstraktu z pestek grejpfruta i starego dobrego surowego czosnku (jeden zmiażdżony ząbek dziennie do posiłku). Po kilku tygodniach wypróbowałam kilka ziół.

Zioła te mają silne działanie i należy wprowadzać je pojedynczo, powoli zwiększając dawki. W przeciwnym razie ryzykujemy „objaw wymarcia", znany też jako reakcja Herxheimera, w której masowo ginące nieprzyjazne drobnoustroje uwalniają swe produkty odpadowe, co powoduje fatalne samopoczucie. Należy więc działać powoli i zawsze uprzednio „przygotować grunt" poprzez wyeliminowanie cukru i wprowadzenie probiotyków, zanim rozpocznie się walkę ze złymi drobnoustrojami przy użyciu silnych ziół.

Gdy zbliżaliśmy się do końca kuracji ziołowej, a było to 9 lub 10 miesięcy po pierwszej wizycie Geralda u mnie, jego jelita w 90% odzyskały już zdrowie. Przez 90% czasu Gerald czuł się dobrze, ale sporadycznie miewał nieoczekiwane ataki biegunki. W końcu udało się nam ustalić przyczynę, którą była nietolerancja surowych pomidorów. Wcześniej nie stanowiły one dla niego problemu – aż do czasu, gdy 5 lat temu zaczął dokuczać mu zespół drażliwego jelita.

Dzieje się bowiem tak, że nieprzyjazne drożdżaki, które nadmiernie mnożą się w jelicie, zmieniają swą formę i wytwarzają długie włókna, mogące przebijać wyściółkę jelita. Prowadzi to do „nieszczelności" jelita cienkiego, w wyniku której niecałkowicie strawione cząstki pokarmu mogą dostawać się do krwiobiegu, gdzie wywołują odpowiedź immunologiczną w postaci reakcji alergicznych. Pożywienie, które jest nieszkodliwe, jeżeli zostanie całkowicie rozłożone, stwarza problemy, jeżeli jelito jest nieszczelne.

Ortodoksyjny establishment medyczny do niedawna całkowicie odrzucał i z pogardą wyśmiewał pojęcie nieszczelnego jelita. Gdy jednak ktoś wpadł na pomysł, by nazwać je bardziej naukowo brzmiącym terminem: „hiperprzepuszczalności jelit", nagle zostało zaakceptowane przez medycynę głównego nurtu i stało się modne.

Końcowy etap kuracji Geralda miał na celu umożliwienie wygojenia wyściółki jelit po usunięciu nieprzyjaznych grzybów. Przepisałam mu glukozaminę, wiąz czerwony, ekstrakt z lukrecji, prawoślaz i aloes.

Po kilku miesiącach leczenie było zakończone. Teraz Gerald czuje się dobrze, o ile przestrzega zaleceń programu, a przestrzega ich przez 99% czasu. Może nawet znów jeść surowe pomidory w umiarkowanych ilościach. W rzadkich wypadkach, gdy zje ciastko lub inne słodycze, cierpi następnego dnia. Obserwuję jednak, że takie potknięcia z biegiem czasu zdarzają się coraz rzadziej, ponieważ organizm uczy się nie pożądać produktów, które przyprawiają go o chorobę.

W przypadku Geralda z całą pewnością warto było zrezygnować z cukru, by odzyskać zdrowe jelito.

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

PROBIOTIC IBS™

Probiotic IBS 10 Mld Lactospore Superior to klinicznie przebadany i bezpieczny probiotyk. Produkt zawiera żywe kultury bakterii probiotycznych *Bacillus coagulans* MTCC 5856 o korzystnym dla zdrowia działaniu potwierdzonym w badaniach klinicznych.

Naukowcy od dawna wskazują, że odporność człowieka ma związek z florą bakteryjną w jelitach. Mikrobiom wpływa nie tylko na kondycję fizyczną, ale też psychiczną.

Produkt odpowiedni dla wegan i wegetarian. Zalecany do stosowania podczas i po antybiotykoterapii, w okresach stresu, szybkiego tempa życia, wyczerpującej pracy lub uprawiania sportu.

NIE ZAWIERA ALERGENÓW · GLUTEN FREE · GMO FREE · BEZ KONSERWANTÓW · VEGAN CAPS



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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP-15
Kod ważny do: 29.02.2024 r.

REKLAMA

eprasa.pl f0195fa272



Plan ziół i suplementów Geralda

By pomóc wyleczyć jelito, zastosowałam kombinację poniższych ziół i suplementów, ale najlepiej będzie uzyskać spersonalizowaną receptę od wykwalifikowanego lekarza.

SUPLEMENT/ZIOŁO	PREFEROWANE PRODUKTY	SUGEROWANE DAWKOWANIE
Probiotyki	BioKult Advanced Multi-Strain Formula Metabolics Combocillus Optibac (wszystkie rodzaje) Kiki's Soil-Based Organisms	Stosuj się do instrukcji na etykiecie
Kwas kaprylowy	BioCare Caprylic Acid (kapsułki 672 mg)	1 kapsułka dziennie przez tydzień, potem 2 dziennie przez tydzień, następnie 3 dziennie przez kolejne tygodnie
Ekstrakt z pestek grejpfruta	BioCare Biocidin Forte (kapsułki 150 mg) lub Ekstrakt z grejpfruta w płynie (36 mg w 3 kroplach)	Stosuj się do instrukcji na etykiecie
Olej z oregano, czerwony olej tymiankowy, bylica, kłącze gorzknika kanadyjskiego, orzech czarny, berberyna	Mogą być przygotowane przez zielarza w indywidualnie dostosowanych kombinacjach lub mogą być zawarte w preparatach dostępnych w handlu: Nutri Advanced Berberine + Grapefruit Seed Nutri Advanced CandiBactin	Stosuj się do zaleceń zielarza, a jeśli używasz preparatu komercyjnego, stopniowo zwiększaj dawkowanie aż do dawki podanej na etykiecie
Wiąz czerwony, ekstrakt z prawoślazu, ekstrakt z lukrecji	BioCare Slippery Elm Intensive (w proszku)	3 g dziennie zmieszane z jogurtem
Glukozamina	Allergy Research Group Perm A vite (w proszku); zawiera także wiąz czerwony (i inne składniki leczące jelita), można jej więc używać zamiast BioCare Slippery Elm, ale zawiera stewię, więc może być zbyt słodka	Stosuj się do instrukcji na etykiecie
Aloes (*Aloe vera*)	Fushi Organic Aloe Vera Juice	Stosuj się do instrukcji na etykiecie.

Przez ostatnich 20 lat dr Jenny Goodman specjalizuje się w medycynie żywieniowej i środowiskowej. Jest doświadczonym mówcą i autorką książki pt. „Staying Alive in Toxic Times: A Seasonal Guide to Lifelong Health" („Jak przeżyć w toksycznych czasach – sezonowy przewodnik po zdrowiu na całe życie"; Yellow Kite, 2020). Szczególnie interesuje się opieką przedkoncepcyjną i pracą z dziećmi.



eprasa.pl f0195fa272

SZLACHETNA SÓL



James Strawbridge, szef kuchni owładnięty obsesją soli, dzieli się z nami najważniejszymi wskazówkami dotyczącymi wyboru zdrowej soli, a także kilkoma spośród jego ulubionych przepisów na dania z przyjaznych dla jelit produktów fermentowanych

Sól cieszyła się kiedyś wielkim uznaniem na naszych stołach i używana była na wiele sposobów: jako waluta, rytualny podarunek, środek do konserwowania żywności w okresie zimowym oraz jako zasadniczy składnik w ceremonii gotowania posiłków. Za to dziś sól jest szkalowana jako zagrożenie zdrowia publicznego i usuwa się ją z jadłospisu.

Jednakże nie wszystkie sole są sobie równe. Ogromna różnica dzieli pozyskiwaną lokalnie i rzemieślniczo sól morską od przetworzonej chemicznie soli stołowej lub soli warzonej próżniowo. W swej naturalnej, nierafinowanej postaci sole morskie odznaczają się doskonałą równowagą dobroczynnych składników mineralnych, odpowiadającą proporcjonalnie zawartości składników mineralnych w naszym organizmie, a dzięki temu zgodną z naszym zapotrzebowaniem.

Smażony ryż z kimchi

Kimchi smakuje szczególnie fantastycznie ze smażonym ryżem – pamiętaj, tylko by dodać je na koniec smażenia, dzięki czemu potrawa uzyska słodko-kwaśny, pikantny posmak.

Na 2 porcje
Składniki
150 g dzikiego ryżu
1 łyżka stołowa oleju sezamowego
6 rzodkiewek, pokrojonych w cienkie plasterki
1 pak choi, pokrojony w plastry
4 łyżki stołowe Ognistego Kimchi (przepis na następnej stronie)
2 łyżki stołowe prażonych nasion (nasiona dyni i słonecznika smażone z 1 łyżeczką sosu tamari aż do lekkiego przypieczenia)
1 łyżka stołowa drobno posiekanej kolendry
1 limonka, pokrojona w ćwiartki

Sposób przyrządzenia
1. Ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu, a następnie odsącz go.
2. Na dużym ogniu podgrzej w woku olej sezamowy. Dodaj ugotowany ryż, rzodkiewki i kapustę pak choi, po czym smaż podrzucając składniki przez 2-3 min.
3. Dodaj kimchi. Smaż mieszając przez 1-2 min, by warzywa lekko zbrązowiały i przesiąkły pikantnym smakiem kimchi.
4. Podawaj posypane prażonymi nasionami i posiekaną kolendrą, a z boku ułóż cząstki limonki.

Zdjęcia: James Strawbridge

Produkcja soli na świecie w większości podlega obecnie wielkoskalowej standaryzacji. Proces produkcji soli stołowej usuwa z niej niemal wszystkie pozostałe składniki mineralne, pozostawiając produkt zawierający co najmniej 99,8% chlorku sodu. Porównajmy go z dobrą solą, pozyskiwaną tradycyjnymi, rzemieślniczymi metodami, w której zawartość chlorku sodu może wynosić zaledwie 85% i być równoważona ponad 60 dobroczynnie działającymi składnikami mineralnymi, celowo w niej uwięzionymi i pokrywającymi jej kryształy dla uzyskania lepszego smaku i lepszej równowagi chemicznej (patrz ramka pt. „Struktura soli").

Sól stołowa, czyli sól rafinowana, która może pochodzić zarówno z soli morskiej, jak i z soli skalnej, została w większej części pozbawiona wilgotności. Na skutek tego jest bardzo spragniona wody, czyli ma własności higroskopijne, a więc chłonie wodę i jeśli pozostawi się ją na powietrzu, będzie się zbrylać, dlatego też dodaje się do niej substancje przeciwzbrylające. Są to związki aluminium, które – jak udowodniono – mają szkodliwy wpływ na nasze zdrowie.

Sól stołowa nadaje się tylko do posypywania chodników zimą lub przygotowywania ciasta solnego do zabawy dla dzieci. Mówiąc wprost, sól stołowa nie nadaje się do spożycia. Nie mam takiej soli w kuchni i nigdy nie używam jej do gotowania. Wolę bogaty, głęboki smak dobrej soli niż jednowymiarowy, chemiczny smak soli stołowej.

Co bardzo ważne, używając smacznej soli, bogatej w składniki mineralne, trzeba dodawać jej do potraw znacznie mniej niż okropnej w smaku soli stołowej. Dzięki nutom mineralnym, jakie wyczuwa się po rozpuszczeniu dobrej soli na podniebieniu, nawet przy użyciu mniejszej ilości soli można uzyskać bardziej intensywny smak.

To właśnie próbuję wyjaśnić wielu producentom żywności, z którymi współpracuję w Wielkiej Brytanii, a którzy starają się obniżać zawartość soli w swych produktach i oferowanych potrawach. Problem stanowi zawartość sodu w soli dodawanej do ich wyrobów (zazwyczaj taniej soli stołowej), a nie to, ile soli zawierają ich receptury.

Około 75% naszego spożycia soli pochodzi z gotowych lub przetworzonych produktów. Dlatego też powinniśmy gotować potrawy od podstaw, by lepiej je przyprawiać i mieć kontrolę nad ich składem.

Przyrządzaj własne produkty fermentowane

Jednym z moich ulubionych sposobów wykorzystania soli są produkty fermentacji mlekowej. Dokładnie dobierając ilość procentową soli dodawanej do produktu, można delikatnie sterować wzrostem dobroczynnych bakterii, zapobiegając jednocześnie wzrostowi bakterii niepożądanych.

Fermentacja mlekowa przekształca warzywa i owoce w pikantne, musujące produkty z przyjaznymi dla jelit bakteriami. Zakwaszone warzywa mogą być dłużej przechowywane i w jedyny w swoim rodzaju sposób łączą w sobie smaki słone i kwaśne.

Dobroczynne bakterie w kiszonkach spożywają glukozę z warzyw i owoców, a następnie zamieniają ją w kwas mlekowy. W wyniku takiego częściowego rozkładu cukrów roślinnych otrzymujemy kwasowy produkt uboczny, wytwarzający przepyszne smaki. Sól odgrywa w tym procesie zasadniczą rolę, a produkt ostateczny zachowuje równowagę dobrze skomponowanych smaków, wzmacnianą dodatkowo przez symbiotyczny smak kwaśny.

Innym naturalnym procesem, mającym kluczowe znaczenie dla konserwowania poprzez kiszenie, jest osmoza. Nacieranie warzyw i owoców solą wyciąga z nich wodę, a wciąga do nich sól, aż ilość rozpuszczonej soli będzie jednakowa na zewnątrz i wewnątrz nich. Powstający w rezultacie płyn często wystarcza (gdy składniki zapakowane zostaną do słoja), by wytworzyć środowisko beztlenowe, jakie uwielbiają bakterie mlekowe – a więc nie wylewaj go!

Ciepłe otoczenie pomaga przyspieszyć proces fermentacji, trwający 7-10 dni. Niższe temperatury powodują wolniejszy przebieg fermentacji, wytwarzając głębsze i pełniejsze smaki fermentowanych produktów. Środowisko kwaśne, słone i pozbawione tlenu hamuje wzrost niepożądanych bakterii i pleśni, co pozwala przechowywać szczelnie zamknięte produkty fermentowane w temperaturze pokojowej przez kilka miesięcy.



Ogniste Kimchi

Ta ostra, pikantna kiszonka jest jednym z moich ulubionych produktów na całym świecie. Smakuje doskonale w kanapce z grillowanym serem, z ryżem lub podana w dużej misce rosołu z kurczaka z kluskami. Na słoik o objętości 1 l

Składniki

2 główki kapusty pekińskiej (napa), poszatkowanej
2 marchewki, obrane i starte
4 cebule dymki, pokrojone w cienkie plastry
4 ząbki czosnku, zmiażdżone
1 łyżka stołowa obranego i drobno startego kłącza imbiru
1 łyżeczka suszonych płatków chili
3% wagowo drobnych płatków soli morskiej

Sposób przyrządzenia

1. Przygotuj kimchi co najmniej tydzień wcześniej. Wymieszaj w misce wszystkie przygotowane warzywa, czosnek i przyprawy, po czym zważ je, a następnie oblicz wagę 3% soli z ich łącznej wagi (podziel całkowitą wagę przez 100, a następnie pomnóż przez 3, by uzyskać ilość soli w gramach, jakiej potrzebujesz). Odważ odpowiednią ilość soli.
2. Posyp solą mieszankę warzyw do kimchi i wetrzyj ją rękami, by dostała się do kapusty i marchwi. Przykryj wilgotną ściereczką do naczyń i pozostaw w misce na noc w temperaturze pokojowej.
3. Następnego dnia wepchnij kimchi do wysterylizowanego słoika o pojemności 1 litra, dodając także solankę, a następnie dodaj tyle wody, by kimchi zostało przykryte. Usuń całe powietrze, mocno dociskając warzywa i przykrywając je obciążnikiem lub czystym kamieniem.
4. Nakryj słoik przykrywką, ale pozostaw ją na tyle luźną, by podczas fermentacji kimchi mógł uciekać dwutlenek węgla.
5. Pozostaw do fermentacji w temperaturze pokojowej (18-22°C, wyższej, jeśli chcesz uzyskać szybszą fermentację, lub niższej, jeśli chcesz uzyskać wolniejszą fermentację o pełniejszym smaku) na 7-10 dni.
6. Gdy kimchi jest gotowe, możesz jeść je od razu lub szczelnie zakręcić przykrywkę, a wtedy zawartość będzie można przechowywać w spiżarni, bez otwierania, do 12 miesięcy. Po otwarciu przechowuj w lodówce i zużyj w ciągu 2-3 tygodni.

eprasa.pl f0195fa272



Zdjęcia: James Strawbridge

Piklowane ogórki z koprem

Moim zdaniem, połączenie soczystych i chrupiących ogórków z kwaśnym smakiem fermentacji mlekowej, łagodnym anyżem, ostrym chili i czosnkiem czyni ten przepis prawdziwą poezją. Liście laurowe wzbogacają smak, ale nadają też ogórkom większą jędrność. Możesz podawać takie ogórki do burgerów, zimnych mięs lub sałatek.

Na słoik o pojemności 1 l
Składniki
2 ogórki, pokrojone w karbowane plastry
2 ząbki czosnku, obrane z łusek
4 liście laurowe
1 łyżeczka posiekanego kopru
1 łyżeczka nasion żółtej gorczycy
1 łyżeczka ziaren czarnego pieprzu
½ łyżeczki suszonych płatków chili
3% wagowo drobnych płatków dobrej jakości soli

Sposób przyrządzenia

- W dużej misce wymieszaj wszystkie składniki oprócz soli, zważ je, oblicz wagę 3% soli z całkowitej wagi składników (sposób obliczenia znajdziesz w pierwszym etapie przygotowania Ostrego Kimchi). Odważ wyliczoną ilość soli i rozpuść ją w 2 łyżkach stołowych wody, by otrzymać stężoną solankę.
- Włóż wymieszane z przyprawami ogórki do wysterylizowanego słoika o pojemności 1 l, po czym wlej stężoną solankę, by ogórki zostały całkowicie przykryte. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody.
- Przyciśnij ogórki obciążnikiem do fermentacji lub czystym kamieniem. Nałóż pokrywkę, ale na tyle luźno, by podczas fermentacji mógł wydostawać się ze słoika dwutlenek węgla.
- Pozostaw ogórki do fermentacji w temperaturze pokojowej (18-22°C, wyższej, jeśli chcesz uzyskać szybką fermentację, lub niższej, jeśli chcesz uzyskać wolniejszą fermentację o pełniejszym smaku) na 7-10 dni.
- Szczelnie zakręć słoik i przechowuj w lodówce do 3 miesięcy. Po otwarciu spożyj w ciągu 1-2 tygodni.



Zaadaptowano z nowej książki Jamesa Strawbridge'a pt. *Salt and the Art of Seasoning* (Chelsea Green, 2023)

Struktura soli

Rynek smakoszy soli przedkłada sól w płaskich płatkach lub w strukturach krystalicznych o kształcie wydrążonych piramid ponad sześcienne kryształy chlorku sodu, takie jak sól stołowa. Wygląd i tekstura tych szlachetnych soli bardziej przemawia do szefów kuchni i miłośników dobrego jedzenia, ale płatki i wydrążone w środku kryształy mają też wielką zaletę funkcjonalną w gotowaniu.

Te lżejsze formy struktur krystalicznych odznaczają się znacznie większą powierzchnią i niższą gęstością strukturalną, dzięki czemu szybko rozpuszczają się w kontakcie z wodą lub na języku. Szybkie rozpuszczanie wytwarza fale smaku, docierające do kubków smakowych i błyskawicznie przekazujące im smak, gdy pożywienie znajduje się w ustach.

Inna zaleta polega na tym, że w procesie produkcji soli morskiej taka struktura odwróconej piramidy o rozległej powierzchni może działać również jako platforma dla innych składników mineralnych zawartych jeszcze w roztworze, które mogą pokrywać lub laminować powierzchnię płatka. Dodatek tych składników mineralnych jest nie tylko zaletą dla równowagi smakowej, ale także pozwala wielu innym niezbędnym elektrolitom, takim jak wapń, magnez i potas, znaleźć się na powierzchni kryształu.

Te niezbędne składniki mineralne, wraz z pierwiastkami śladowymi, takimi jak cynk, bor, żelazo i fosfor, mają zasadnicze znaczenie dla naszych organizmów. Niedobory mineralne mogą mieć równie szkodliwe długofalowe skutki, jak nadmiar sodu.

REKLAMA

Uzdrowisko Kopalnia Soli „Wieliczka"

Uzdrowisko Kopalnia Soli „Wieliczka" specjalizuje się w profilaktyce i leczeniu chorób górnych i dolnych dróg oddechowych, astmy, schorzeń o podłożu alergicznym. Tajemnicą sukcesu wielickiego Uzdrowiska jest dobroczynny dla zdrowia mikroklimat solnych komór wykorzystywany w lecznictwie uzdrowiskowym od XIX wieku. To właśnie on odgrywa podstawową rolę w procesie leczenia. Cechuje się wyjątkową czystością bakteriologiczną, wysoką wilgotnością względną powietrza, dużą zawartością chlorku sodu oraz magnezu, manganu i wapnia, wpływających pozytywnie na zdrowie. Powietrze w kopalni soli nie zawiera zanieczyszczeń, smogu i alergenów, tak uciążliwych na powierzchni Ziemi. Uzdrowisko w Wieliczce to także miejsce relaksu i odpoczynku od codzienności również dla osób zdrowych. Pobyty lecznicze, profilaktyczne i rekreacyjne odbywają się 135 metrów pod ziemią, w kompleksie czterech komór solnych.



Dowiedz się więcej

www.uzdrowisko.kopalnia.pl

KOPALNIA SOLI WIELICZKA

eprasa.pl f0195fa2f2

Zresetuj swój układ nerwowy



Urazy z przeszłości mogą mieć trwały wpływ na układ nerwowy – twierdzi Alex Howard, terapeuta i założyciel brytyjskiej Kliniki Optimum Zdrowia. Oto jak przestawić własny system na stan leczenia i odzyskać zdrowie.

eprasa.pl f0195fa272



Trauma powoduje w organizmie zmiany. Kiedy układ nerwowy ulega przeciążeniu, odpowiedź organizmu na stres, która ma utrzymywać jego bezpieczeństwo w obliczu bezpośredniego zagrożenia, grzęźnie w trybie „włączenia". Nazywam to nieodpowiednim przystosowaniem reakcji na stres. Utrzymywanie tego trybu to ogromna cena dla dobrostanu fizycznego i emocjonalnego. Z czasem nieodpowiednie przystosowanie reakcji na stres prowadzi do zmian w różnych aspektach równowagi homeostatycznej w organizmie[1]. Oznacza to, że stan niepokoju, który w pewnym momencie ewolucji był konieczny do przetrwania, staje się normalnym trybem funkcjonowania.

Czym jest równowaga homeostatyczna?

Jest wiele rodzajów równowagi homeostatycznej organizmu – od ciśnienia tętniczego i temperatury po rytmy okołodobowe kontrolujące poziom hormonów w oparciu o regularne pory snu i budzenia. Termin „homeostaza" wywodzi się od 2 greckich słów oznaczających „taki sam" i „stabilny". W pewnym sensie równowagi homeostatyczne to metoda organizmu na utrzymanie wszystkiego w jednakowym i stabilnym stanie w celu wsparcia stałej i niezawodnej trwałości funkcjonowania.

Równowaga homeostatyczna pozwala nam czuć się bezpiecznie i stabilnie. W znacznej mierze jest ona uzależniona od tego, czy stan, w którym żyjemy, jest normalny. Problem polega jednak na tym, że powtarzające się narażenie na traumatyzujące czynniki skutkuje niezdolnością układu nerwowego do regulacji, a ta z kolei – zmianą równowagi homeostatycznej.

Na krótką metę przy próbie uspokojenia organizm, jak tylko się zatrzymamy, powróci do wyższego poziomu pobudzenia, który – jak się nauczył – jest normalny. Doświadczanie w dzieciństwie trwającego stresu prowadzi w końcu do próby zmiany równowagi homeostatycznej, która może zdefiniować dorosłe życie[2].

Wpływ długotrwałego stresu na ciało fizyczne – od układu odpornościowego po pokarmowy i od hormonów po system nerwowy – dobrze udokumentowano we współczesnej nauce. W dziedzinie psychoneuroimmunologii ustalono np., że psychiczny stres zakłóca komunikację między układem nerwowym i odpornościowym.

HISTORIA AADYI

Wyniszczające migreny

Tuż po trzydziestce Aadya cierpiała na silne migreny, które były tak wyniszczające, że musiała leżeć w zaciemnionym pokoju przez 3 czy 4 dni, dopóki nie minęły. Lekarze nie znali ich przyczyny.

Kiedy Aadya się do mnie zgłosiła, migreny występowały prawie co tydzień, a ona zaczynała również odczuwać coraz większą rozpacz i przygnębienie w związku z faktem, że to się nigdy nie zmieni. Z ankiety, którą wypełniła, wiedziałem, że jako dziecko doświadczała długotrwałej przemocy fizycznej. Prawdopodobny wydawał się związek pomiędzy tymi przeżyciami a jej migrenami.

Było dla mnie również oczywiste, że Aadya żyła w stanie silnego stresu i lęku. Często czuła się bardzo zaniepokojona drobnymi rzeczami, a po wstrząsie znacznie dłużej, niż powinna, musiała powracać do stanu spokoju. Nawet gdy była mniej podenerwowana, stale zauważała u siebie uczucie niepokoju.

Przemoc, której doświadczała Aadya, była kompletnie przytłaczająca i przerosłaby możliwości przetwarzania każdego człowieka, a tym bardziej dziecka. Część geniuszu ludzkiego organizmu polega na tym, że w obliczu groźby niebezpieczeństwa układ nerwowy zmienia bieg w celach ochronnych. Ustrój Aadyi był nadpobudliwy i wyczulony na wszelkiego rodzaju zagrożenia.

Przyspieszenie układu nerwowego ma 2 cele. Jednym z nich jest przygotowanie na bezpośrednie zagrożenie, a drugim umożliwienie odcięcia się od wynikających z tego trudnych uczuć, których przetwarzanie nie wydaje się bezpieczne[1]. Układ nerwowy Aadyi przyzwyczaił się do życia w ciągłym stresie i była z tym tak zaznajomiona, że ledwie to zauważała.

Wyjaśniłem Aadyi, że to nie jej migreny były problemem – stanowiły tylko objaw ukrytego problemu: jej układ nerwowy nie funkcjonował, tak jak powinien. Żyła z nieodpowiednim przystosowaniem reakcji na stres. Wpływ jej traumy nie pochodził ostatecznie od pierwotnych wydarzeń, lecz zmian w odpowiedzi na stres i skutków, jakie wywołało to w jej życiu.

Jako że Aadya pracowała ze mną z wykorzystaniem modelu RESET (patrz ramka pt. „Program RESET"), który obejmuje regularną praktykę medytacji, była w stanie zresetować swoją równowagę homeostatyczną. Niemal natychmiast zauważyła też redukcję częstości i intensywności migren, które w końcu prawie kompletnie ustąpiły.

BIBLIOGRAFIA
1 Front Behav Neurosci, 2018;12:127



Nieodpowiednie przystosowanie reakcji na stres blokuje właśnie ten potrzebny proces leczenia

Wykazano, że indukowane stresem rozregulowanie systemu immunologicznego jest wystarczająco znaczące, by powodować skutki zdrowotne. Należą do nich: redukcja odpowiedzi odpornościowej na szczepienia, spowolnienie gojenia ran, reaktywacja utajonych herpeswirusów, np. Epsteina-Barr, oraz wzrost ryzyka wystąpienia poważniejszych chorób zakaźnych[3].

Jedna z fraz, których najczęściej używam w mojej pracy z pacjentami z chorobami przewlekłymi, brzmi: „Aby uleczyć ciało, trzeba wprowadzić je w stan uzdrawiania". W tym kontekście odnoszę się do ciała fizycznego, ale dotyczy to również ciała emocjonalnego. Nieodpowiednie przystosowanie reakcji na stres blokuje właśnie ten potrzebny proces leczenia. W celu przetworzenia emocji należy najpierw nauczyć się uspokajać i resetować układ nerwowy. Co więcej, poczucie bezpieczeństwa, do którego tak głęboko dążymy, po prostu nie może być osiągnięte, kiedy ciało jest przepełnione hormonami stresu, a umysł pracuje 2 razy szybciej, niż potrzeba, co powoduje zamknięcie w stanie ciągłego napięcia.

Ostatecznie poczucie bezpieczeństwa istnieje w organizmie nie jako stan układu nerwowego i umysłu. A ponieważ jest to uczucie, nie można wymyślić sobie do niego drogi. Aby je zbudować w ciele, trzeba nauczyć się wyłączać nieodpowiednie przystosowanie reakcji na stres, resetować równowagę homeostatyczną i szkolić układ nerwowy w osiąganiu stanu leczenia. Dzięki spokojniejszemu systemowi nerwowemu można wówczas znaleźć poszukiwane poczucie bezpieczeństwa we własnym organizmie.

Metody autoregulacji układu nerwowego

Najbardziej uspokajającą rzeczą, jakiej można doświadczyć, jest odkrycie, że ma się bezpośredni wpływ na własny stan. Im większy uświadomiony wpływ, tym mniejsze poczucie bezsilności i tym spokojniejszy będzie organizm.

Dziesiątki, jeśli nie setki, różnych narzędzi opracowano przez lata w celu wspomagania nauki autoregulacji układu nerwowego. Prawie wszystkie wywodzą się z praktyki uważności i medytacji, która jest właściwie jednym z najlepiej przebadanych psychologicznych narzędzi w historii nauki[4].

Medytacja jest jedną z kluczowych metod, które stosuję w pracy z klientami, jako część mojego programu RESET (patrz ramka pt. „Program RESET"), w ramach pomocy im w reedukacji układu nerwowego. Jednak nie wszystkie rodzaje medytacji przynoszą jednakowe korzyści i nie wszystkie koncentrują się na tym

eprasa.pl f0195fa272



Czy żyjesz z nieodpowiednim przystosowaniem reakcji na stres?

Aby stworzyć podwaliny pod odpoczynek układu nerwowego, warto poświęcić chwilę na diagnozę jego obecnego stanu:

- Czy często czujesz się podenerwowana/-y i pozbawiona/-y możliwości zrelaksowania się?
- Czy masz zaburzenia snu?
- Czy kiedy zdołasz się zrelaksować, często czujesz się wyczerpana/-y?
- Czy masz gonitwę myśli?
- Czy łapiesz się na ciągłym powtarzaniu w myślach rozmów?
- Czy spędzasz dużo czasu na myśleniu o możliwych scenariuszach przyszłości?
- Czy w pobliżu innych ludzi czujesz się wycieńczona/-y?

Jeśli odpowiedź na którekolwiek z tych pytań jest twierdząca, istnieje znaczne prawdopodobieństwo, że układ nerwowy potrzebuje pewnej pomocy w uspokojeniu i odpoczynku. Możesz również zauważyć jego większe pobudzenie w pewnych punktach dnia niż w innych, przez co łatwiej mogą prowokować Cię konkretni ludzie i pewne sytuacje.

Program RESET

W ciągu ostatnich dwudziestu lat stanowiący podstawę mojej pracy z traumą model RESET przyjmował wiele form. Ukształtowało go ogromne laboratorium wiedzy, które wielu praktyków zdobyło w czasie pracy z tysiącami pacjentów w Klinice Optimum Zdrowia. Każdy krok sekwencji RESET jest ważny, a pomijanie kroków często raczej spowalnia, niż przyspiesza uzdrawiającą podróż. Oto ogólny zarys tych 5 kroków.

1. Rozpoznanie (Recognize)

W jakim stanie jest obecnie Twój układ nerwowy? Aby go zresetować, musimy najpierw zyskać świadomość na temat jego stanu w tej chwili. To zaś oznacza zarówno rozpoznanie jego rozregulowania, jak i uświadamianie sobie, co dzieje się w nim z dnia na dzień i z chwili na chwilę.

2. Badanie (Examine)

Jak powstaje ten stan? Po rozpoznaniu obecnego stanu układu nerwowego trzeba wniknąć weń głębiej, aby zrozumieć wzorce osobowościowe, myśli oraz zachowania, które wywołują i podtrzymują ten stan.

3. Zatrzymanie (Stop)

Przeprogramuj swój mózg i zapobiegaj mało pomocnym wzorcom myślowym. Najpierw naucz się reedukacji układu nerwowego dzięki praktykom, takim jak medytacja (aby dowiedzieć się, jak z niej korzystać, przeczytaj główny tekst artykułu). Następnie aktywnie powstrzymaj impet wzorców myślowych i zachowań, które podtrzymują nieodpowiednie przystosowanie reakcji na stres. Jeśli stale resetujesz równowagę homeostatyczną, z czasem zacznie się ona zmieniać w spokojniejszy stan.



4. Emocje (Emotions)

Połącz się z własnymi emocjami i przetwórz je. W przypadku traumy jedną z przyczyn aktywacji układu nerwowego jest pomoc w ucieczce od przytłaczających emocji, do których przetworzenia brakuje wsparcia i zasobów. Kiedy zaczynamy przenosić system nerwowy w spokojniejsze miejsce, może pojawić się ponowne doświadczanie niektórych z tych emocji. Ich przetworzenie jest ważnym elementem głębszego uzdrawiania. Ponadto uzdrawianie to pozwala na utrzymywanie połączenia z ciałem i emocjami w zdrowy i zrównoważony sposób.

5. Transformacja (Transform)

Zmień swój związek ze sobą. Kontynuacja przetwarzania emocji daje potencjał do zasadniczej zmiany sposobu odnoszenia się do siebie i otaczającego świata. Wypracowanie wewnętrznego poczucia granic przestrzeni osobistej, bezpieczeństwa i miłości jest kluczowe nie tylko dla uzdrowienia przeszłości, lecz także wzmocnienia emocjonalnej wytrzymałości w przyszłości.

samym. Medytacja transcendentalna ma np. wspierać rozwój hipnotycznego stanu błogości, a wizualizacje mogą koncentrować się na wpływie na pewne stany uczuciowe. Chociaż obie te techniki są pomocne, niekoniecznie stanowią najszybszą ścieżkę do doskonalenia poczucia wewnętrznego bezpieczeństwa.

W rodzaju medytacji, który zalecam, kluczowe jest przeniesienie uwagi z umysłu na ciało. Stopniowo kieruje się swoją energię spoza umysłu i nadaktywnego układu nerwowego ku ostatecznie upragnionemu poczuciu bezpieczeństwa. Wolę zachowywać prostotę i znaleźć „minimalną skuteczną dawkę". Jeśli opanuje się podstawy, z czasem można dodawać więcej elementów, tak by wznieść praktykę na kolejny poziom. Jest wiele dowodów naukowych wykazujących, że medytacja może odgrywać kluczową rolę w autoregulacji układu nerwowego.

Medytacja oparta na traumie

Wiele osób dochodzących do siebie po traumie odkrywa, że medytacja niezwykle pomaga im się uspokoić i uziemić umysł, emocje i ciało. Jednak w przypadku niektórych prowadzi do bliskiego kontaktu z ciężkim doświadczeniem, co może być trudne. Korzystne może być więc zastosowanie innej metody. Siedzenie nieruchomo i obserwowanie umysłu i ciała może wprawiać w pętlę zbyt szybkiego działania, frustracji z tego powodu, a następnie jeszcze szybszego działania w odpowiedzi. W takich przypadkach formy medytacji dynamicznej – takie jak medytacja chodząca, joga, tai-chi i qigong – mogą być ogromnie pomocne[5].

Umożliwienie energii w organizmie ruchu bądź ruch wraz z nią ułatwia systemowi uspokojenie się i reset. Czasem rozpoczęcie od medytacji dynamicznej przed wypróbowaniem siedzącej może wszystko zmienić. Ponadto, chociaż zamykanie oczu podczas medytacji często wspomaga praktykę, u niektórych osób może wywoływać skrajne emocje. Otwarte oczy są w porządku, ale należy wybrać miejsce na ścianie do lekkiego utrzymania na nim wzroku, tak by zapobiec rozproszeniu uwagi.

Kluczowe zasady i podstawowe kroki medytacji

Jeśli medytacja to dla Ciebie nowość, zacznij od zaledwie 5 min praktyki. Jeśli masz już pewne doświadczenie, możesz poświęcić na nią więcej czasu. Często pomocna jest pozycja siedząca z prostym kręgosłupem i stopami na podłodze. Jeśli wygodniej Ci na leżąco, nic nie szkodzi, ale jeśli zasypiasz, nie medytujesz – chociaż sen jest oczywiście niezwykle cenny sam w sobie!

4 intencje: Oto 4 kluczowe intencje, które staramy się spełnić dzięki medytacji.

1. Skieruj uwagę do wewnątrz. Przekieruj uwagę z otaczającego Cię świata ku swemu wewnętrznemu doświadczeniu.

eprasa.pl f0195fa272



HISTORIA SANAYI

Niepokój o niepokój

Sanaya zgłosiła się do mnie na terapię tuż po 20. roku życia. Trwający u niej stan niepokoju oznaczał, że kiedy patrzyła na siebie, swoje uczucia i otaczający ją świat, postrzegała wszystko przez pryzmat strachu. Możliwość zmiany była zatrważająca, podobnie jak jej brak. A nawet jeśli była w stanie wprowadzić zmianę, to czy byłaby ona trwała? Czy w ogóle polubiłaby osobę, którą by się stała? W pułapce pomiędzy młotem a kowadłem uruchamiała układ nerwowy, gdziekolwiek spojrzała.

Jednym z najbardziej prowokujących dla Sanayi bodźców było zauważanie uczucia niepokoju w ciele, co powodowało jeszcze więcej niepokoju. W pewnym sensie jej nieodpowiednie przystosowanie reakcji na stres generowało się samoistnie. Im więcej niepokoju odczuwała, tym bardziej zaniepokojona się stawała. Nazywam to niepokojem o niepokój.

Kiedy nieodpowiednie przystosowanie reakcji na stres skutkuje wydzielaniem nadmiaru hormonów stresu, takich jak kortyzol i adrenalina, normalizacja ich poziomu we krwi zajmuje trochę czasu. Kiedy wyjaśniłem ten proces Sanayi, pomogło jej to zrozumieć, że ocena wszelkich interwencji pod kątem natychmiastowego wpływu na samopoczucie była nierealistyczna. Zamiast tego potrzebowała nauki przyjmowania stanowiska krótkoterminowej akceptacji, a następnie zauważania zachodzących w organizmie kilka minut później regulacji.

Medytacja wraz z kilkoma innymi elementami była niezwykle pomocna w łagodzeniu niepokoju Sanayi. Przerwanie cyklu, w którym niepokój wywołuje jeszcze więcej niepokoju, i nauczenie się, jak samodzielnie regulować układ nerwowy, oznaczało, że przestała być na łasce ataków paniki i mogła zacząć pokazywać światu swoją prawdziwą osobowość oraz talenty.

Pod koniec naszych wspólnych sesji Sanaya była pełna radości i ekscytacji co do swojej przyszłości i dostała się na wymarzony staż w przemyśle filmowym. Jak jej powiedziałem na ostatnim spotkaniu, kluczowe nie było to, by nigdy więcej nie poczuła niepokoju, lecz to, że teraz miała narzędzia do samoregulacji układu nerwowego w odpowiedzi na ten bodziec, co stanowi najwyższą formę życiowej wolności.

2. Przenieś uwagę z umysłu na ciało. Przekieruj uwagę od myśli i odpowiedzi umysłu ku odczuwaniu swego ciała.
3. Uspokój organizm. Poczuj obecność i stałość pochodzące od połączenia z trwającą chwilą.
4. Utrzymuj ciągłość uwagi. Nie pozwalaj umysłowi być w wielu miejscach jednocześnie. Utrzymuj ciągłość uwagi, tak by zmieniać swój wewnętrzny świat i zyskiwać elementy równowagi homeostatycznej.

5 kroków Po mentalnym dostrojeniu się do 4 powyższych intencji utrzymuj je przez całą medytację podczas wykonywania każdego z **5** poniższych kroków.

1. Poświęć trochę czasu na skupienie uwagi na oddechu. Zaobserwuj jakość wdechu i wydechu oraz śledź uczucie przepływającego przez ciało powietrza.
2. Zauważ swoje myśli i skupienie umysłu. Kiedy je sobie uświadomisz, przenoś uwagę z powrotem na oddech. Nie próbuj zatrzymywać swoich myśli. Zamiast tego kieruj uwagę na oddech.
3. Jeśli to pomocne, licz oddechy: 1 – wdech, 2 – wydech itd. Kiedy dojdziesz do 10, zacznij od nowa. Jeśli pogubisz się w liczeniu, nie przejmuj się – po prostu zacznij od nowa od 1.
4. Skupiając się na oddechu, powoli przekieruj uwagę na odczucia w ciele. Nie oceniaj ani nie próbuj korygować tego, co doświadczasz – po prostu cierpliwie obserwuj.
5. Pod koniec praktyki łagodnie przenieś uwagę z powrotem do pokoju i zauważ, jak się teraz czujesz.

Praktyka drogą do trwałej zmiany

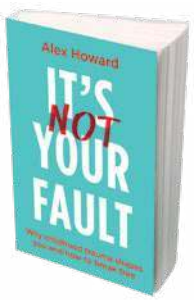
Kiedy po raz pierwszy zaczyna się medytować, nie ma dobrych czy złych doświadczeń. Jeśli nie odczuwasz żadnych zmian w układzie nerwowym, nie martw się. Kontynuuj. Jeśli czujesz większą aktywność organizmu, rozważ medytację aktywną wraz z wcześniejszym uzdrawianiem traumy.

Nawet jeśli natychmiast po praktyce czujesz większy spokój, prawdopodobnie odkryjesz, że zaraz po jej zakończeniu układ nerwowy stopniowo reaktywuje swój stan stresu w przekonaniu, że to jego równowaga homeostatyczna. Do wprowadzenia trwałej zmiany potrzeba gorliwości, konsekwencji i cierpliwości.

Kiedy konsekwentnie praktykujesz przez 5 min, możesz zacząć wydłużać czas medytacji do co najmniej 30 min dziennie. Z czasem, kiedy wprowadzasz układ nerwowy z powrotem w stan spokoju i połączenia z ciałem, uczysz go, że to nowa równowaga homeostatyczna – miejsce, z którego chcesz obecnie prowadzić życie.

BIBLIOGRAFIA

1 Stress, 2013; 16(6): 630–637; J Neuroendocrinol, 2018; 30(10): e12641
2 Neuropsychopharmacology, 42(12): 2446–55; Psychoneuroendocrinology, 2015; 52:14–21; Psychoneuroendocrinology, 2017; 86:196–202; PLoS ONE, 2020; 15(4): e0221310
3 Psychosom Med, 2014; 76(1): 2–11; J Neuroimmune Pharmacol, 2006; 1(4): 421–27; Mitochondrion, 2014; 16:7–17
4 J Neuroendocrinol, 2018; 30(10): e12641; Neuropsychopharmacology, 42(12): 2446–55; Psychoneuroendocrinology, 2015; 52:14–21; Psychoneuroendocrinology, 2017; 86:196–202; PLoS ONE, 2020; 15(4): e0221310
5 Psychosom Med, 2014; 76(1): 2–11



Zaczerpnięto z książki pt. „It's Not Your Fault: Why Childhood Trauma Shapes You and How to Break Free" („To nie Twoja wina – dlaczego kształtuje się Cię trauma z dzieciństwa i jak możesz się od niej uwolnić") Alexa Howarda, wydanej przez Hay House, 2023

eprasa.pl f0195fa272

8 SPOSOBÓW NA Toczeń

Jest to choroba autoimmunologiczna, co oznacza, że układ odpornościowy organizmu w sposób nadpobudliwy atakuje własne tkanki i narządy. Choroba ta wpływa na całe ciało i może powodować stany zapalne i uszkodzenia wielu narządów, w tym skóry, nerek, stawów, mózgu, serca i płuc.

Jedne z najczęstszych objawów toczenia rumieniowatego układowego (systemic lupus eythematosus, SLE) to zmęczenie, ból i sztywność stawów, wysypki skórne, gorączka, bóle głowy i suchość oczu, chociaż nie ma 2 takich samych przypadków. Niektórzy ludzie będą doświadczać objawów stale, podczas gdy inni miewają zaostrzenia, w których objawy nasilają się na jakiś czas, a następnie znikają lub ustępują.

Zwykle stosuje się leki przeciwzapalne, takie jak sterydy lub NLPZ (niesteroidowe leki przeciwzapalne) oraz środki hamujące układ odpornościowy, ale ok. 50% pacjentów mimo ich stosowania jest niezadowolona ze swojego zdrowia i jakości życia[1], nie wspominając o długiej liście skutków ubocznych wiążących się z przyjmowaniem tych medykamentów.

Istnieją też pewne naturalne metody leczenia oraz pomocne zmiany stylu życia oparte o dotychczasową naukę. Poza tym warto skontaktować się z lekarzem medycyny funkcjonalnej, który zajmie się bazowymi przyczynami choroby, zamiast skupiać się tylko i wyłącznie na leczeniu objawów.

FAKT ZDROWOTNY
Toczeń dotyka ok. 1 na 1000 osób, głównie kobiety w wieku rozrodczym[2]

1 ZNAJDŹ ODPOWIEDNIĄ DIETĘ

Według pewnego nowo przeprowadzonego badania dieta śródziemnomorska może sprawdzać się w łagodzeniu przebiegu tocznia. Pacjenci z SLE, którzy najbardziej przestrzegali tego programu żywieniowego bogatego w owoce, warzywa, ryby, orzechy i oliwę z oliwek, mieli mniejsze ryzyko uaktywnienia się choroby oraz mniej czynników ryzyka schorzeń serca. Naukowcy odkryli, że zrezygnowanie z czerwonego mięsa i produktów mięsnych, a także cukru i słodkich wypieków również wiązało się z korzystnym działaniem[3].

Inne badania sugerują, że diety eliminujące alergie pokarmowe mogą złagodzić objawy tocznia[4], dlatego warto współpracować z doświadczonym lekarzem, który postara się wykryć wszelkie alergie i opracuje odpowiedni plan spersonalizowanej diety.

Jednym z reżimów żywieniowych preferowanych przez wielu praktyków medycyny funkcjonalnej jest dieta paleo, która działa przeciwzapalne i ma niską zawartość powszechnych alergenów oraz przetworzonej żywności. W rzeczy samej dr Terry Wahls opracowała integracyjne podejście do leczenia chorób autoimmunologicznych na podstawie zasad diety paleolitycznej, o czym można poczytać na stronie www.terrywahls.com i w jej książce „Fenomenalna kuracja dr Wahls" (wyd. Vivante, 2015).



2 WYLECZ JELITA

Ostatnie dowody sugerują, że zaburzony mikrobiom jelitowy może odgrywać rolę w toczniu i innych chorobach autoimmunologicznych[5], więc wszystko, co pomaga przywrócić mu równowagę, może przynieść poprawę. Właściwa dieta to dobry początek (patrz wyżej), a kolejny sposób to suplementacja probiotykami; zwłaszcza szczepy *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* wydają się pomocne w chorobach zapalnych i autoimmunologicznych[6]. Badań klinicznych na pacjentach z SLE poczyniono niewiele, natomiast pewien eksperyment na myszach z toczniem i uszkodzeniem nerek wykazał, że podanie im 5 szczepów *Lactobacillus* poprawiło czynność nerek i wydłużyło przeżycie[7].



3 UTRZYMUJ PRAWIDŁOWĄ MASĘ CIAŁA

Nawet 35% pacjentów z toczniem ma nadwagę, a 39% jest otyłych. Otyłość została również zidentyfikowana jako niezależny czynnik ryzyka, jeśli chodzi o pogorszenie zdolności funkcjonowania oraz zmęczenia i stanu zapalnego u pacjentów z toczniem[8]. Jeśli chcemy schudnąć, warto rozważyć współpracę z doświadczonym lekarzem, który udzieli indywidualnego wsparcia.

4 ZRÓB DETOKS

Zanieczyszczenia środowiska, np. przez pestycydy i metale ciężkie, które mogą łatwo dostać się do organizmu, powiązano z toczniem[9]. Warto możliwie jak najbardziej ograniczyć kontakt ze szkodliwymi chemikaliami, na przykład poprzez jedzenie produktów ekologicznych i kupowanie naturalnych środków do domu. Warto również spróbować pomóc swojemu organizmowi pozbyć się toksycznych chemikaliów już w nim obecnych, stosując metody odtruwania, takie jak picie świeżo wyciskanego soku, pocenie się i przyjmowanie dużych dawek witaminy C.



eprasa.pl f0195fa272



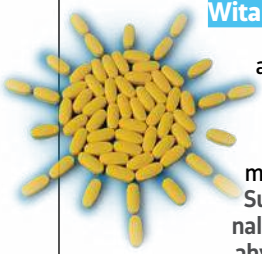
5 SIĘGNIJ PO SUPLEMENTY

Aby uzyskać najlepsze wyniki, skonsultuj się z lekarzem, który zaleci suplementy i dawki w zależności od indywidualnych potrzeb.

Olej rybny Wiele badań dowodzi, że suplementacja omega-3 z oleju rybnego, zwłaszcza kwasu eikozapentaenowego (EPA), może złagodzić objawy u pacjentów z toczniem[10].
Sugerowana dawka: wybierz produkt o wysokiej zawartości EPA, (szukaj takich, które dostarczają ok. 2 g EPA) i postępuj zgodnie z instrukcjami na etykiecie.

Pycnogenol W pewnym niewielkim badaniu wstępnym na pacjentach z SLE osoby, którym podano zarejestrowany pod tą nazwą handlową ekstrakt z kory francuskiej sosny nadmorskiej, odnotowały znaczny spadek aktywności choroby w porównaniu z osobami otrzymującymi placebo[11].
Sugerowana dawka: 60-120 mg dziennie.





Witamina D Niski poziom tego związku wiąże się z toczniem[12], a badania sugerują, że suplementy tej witaminy mogą zwalczać zmęczenie u chorych i prawdopodobnie również minimalizować ataki choroby[13].
Sugerowana dawka: najpierw należy sprawdzić swój poziom, aby ustalić najlepszą dawkę indywidualną.



Witamina C Im wyższe spożycie kwasu askorbinowego, tym mniejsze ryzyko aktywnego tocznia, jak wykazało pewne badanie[14].
Sugerowana dawka: 1-5 g dziennie lub w zakresie tolerancji jelitowej.

6 STOSUJ ZIOŁA

Jak mówi zielarz Meilyr James, właściciel kliniki Herbal Clinic w Swansea w Walii (www.herbalclinic-swansea.co.uk), istnieją 3 główne kategorie ziół, które mogą być pomocne dla pacjentów z SLE: 1) zioła poprawiające pracę jelit, a więc promujące zdrowy mikrobiom jelitowy, 2) zioła pomagające na stres, który wywołuje zaostrzenie choroby i 3) zioła przeciwzapalne, ponieważ zapalenie jest kluczową cechą w przypadku tocznia. Oto jego główne zalecenia co do ziół.

Na czynność jelit:
Połącz następujące nalewki:
50 ml *Frangula alnus* (szakłak kruszyna) 1:4
100 ml korzenia *Althaea officinalis* (prawoślaz lekarski) 1:5
Bierz 3-5 ml 3 razy dziennie po posiłkach na niewielkiej ilości wody.
Dostosuj dawkę do swojej masy ciała/budowy. Należy dążyć do zauważalnie większej liczby wypróżnień, tj. co najmniej 1-3 łatwych wypróżnień każdego dnia.

Na stres:
Withania somnifera (ashwagandha) może łagodzić reakcję na stres i działa jako immunomodulator.
Bierz 5 g sproszkowanego korzenia rano i wieczorem na odrobinie ciepłego mleka roślinnego.

Na stan zapalny:
Kurkuma jest skutecznym ziołem przeciwzapalnym i przeciwutleniającym, pomaga w naprawie i zapobieganiu uszkodzeniom spowodowanym procesami zapalnymi.
Wybierz wysokiej jakości kurkumę w proszku, wedle możliwości organiczną.
Wymieszaj jedną łyżeczkę kurkumy z równą ilością oliwy z oliwek lub roztopionego oleju kokosowego, aby uzyskać pastę.
Rozcieńcz niewielką ilością ciepłej wody (lub mleka migdałowego i miodu) i pij 2 razy dziennie.
Dla wygody możesz zrobić pastę w większej partii; można przechowywać ją w lodówce przez tydzień. Możesz również połączyć ashwagandhę i kurkumę i spożywać je naraz.

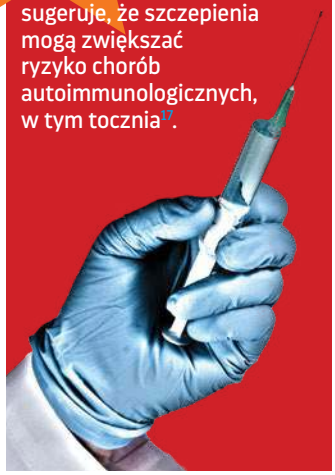


7 MEDYTUJ

Stres może zaostrzać objawy SLE, a nawet odgrywać rolę w jego pojawieniu się[15]. Techniki redukcji stresu, takie jak medytacja, mogą stanowić zatem przydatną terapię. W jednym badaniu z udziałem pacjentów z zapaleniem nerek spowodowanym toczniem medytacja znacznie poprawiła jakość ich życia[16].

8 UWAŻAJ NA SZCZEPIONKI

Coraz więcej dowodów sugeruje, że szczepienia mogą zwiększać ryzyko chorób autoimmunologicznych, w tym tocznia[17].



BIBLIOGRAFIA

1 Complement Ther Med, 2018; 41: 111–7
2 Clin Rev Allergy Immunol, 2018; 55: 352–67
3 Rheumatology, 2021; 60:160–9
4 J Ren Nutr, 2000; 10:170–83
5 Curr Opin Rheumatol, 2017; 29: 374–7; Curr Rheumatol Rep, 2021; 23: 27
6 J Cell Physiol 2017; 232:1994–2007
7 Microbiome, 2017; 5:73
8 Front Immunol, 2020; 11:1477
9 Curr Opin Rheumatol, 2016; 28: 497–505
10 J Rheumatol, 2004; 31:1551–6; Ann Rheum Dis, 2008; 67: 841–8; Ann Rheum Dis, 1991; 50: 463–6
11 Phytother Res, 2001; 15: 698–704
12 Curr Opin Rheumatol, 2008; 20: 532–7
13 Arthritis Care Res (Hoboken), 2016; 68: 91–8; Am J Med Sci, 2019; 358: 104–14
14 J Rheumatol, 2003; 30: 747–54
15 Rheumatol Int, 2013; 33:1367–70
16 J Med Assoc Thai, 2014; 97 Suppl 3: S101–7
17 Autoimmun Rev, 2017; 16: 756–65

eprasa.pl f0195fa272

Ulga dla podrażnionego jelita



Xenico Pharma
ProbiotiX+ 10 IBS
Cena: 37,90 zł (60 kaps.)
www.xenico.pl

Ten nowoczesny probiotyk zawiera aż 10 szczepów żywych kultur bakterii w ilości aż 8 mld w porcji dziennej, o udowodnionym w wielu badaniach klinicznych bezpieczeństwie stosowania. Mikroorganizmy zawarte w preparacie ProbiotiX+ 10 IBS są zdolne do optymalnego zasiedlenia przewodu pokarmowego i harmonizacji mikroflory jelit. Szczepy bakterii zawarte w produkcie są naturalnym składnikiem ochronnym flory jelitowej człowieka, której zaburzenia odgrywają istotną rolę w patogenezie objawów zespołu jelita drażliwego takich jak np. wzdęcia, bóle brzucha, nadmierne oddawanie gazów, biegunki czy zaparcia.

Na obniżenie cholesterolu



Xenico Pharma
Monolipid K Forte
Cena: 69,90 zł (90 kaps.)
www.xenico.pl

Monolipid K forte to najwyższej jakości naturalny preparat. W jednej kapsułce zawiera unikalną kombinację ekstraktu z owoców bergamoty (Citrus bergamia Risso) w najwyższej dawce 400 mg, standaryzowanego na 40% polifenoli BPF, ekstrakt z czosnku standaryzowany na 1% allicyn oraz aktywny ekstrakt z czerwonych drożdży ryżu standaryzowany na zawartość monakoliny K, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego cholesterolu, co wraz z jej skutecznością i bezpieczeństwem potwierdził Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Poświadczył on także rolę monakoliny K w prewencji chorób sercowo-naczyniowych.

Dla serca, kości i odporności



Xenico Pharma
BIO Omega3 + D4000
Cena: 39,90 zł (60 kaps.)
www.xenico.pl

Ten suplement diety zawiera w jednej kapsułce 1 g skoncentrowanego oleju peruwiańskich ryb zimnowodnych (TASA Omega) – w tym 65% kwasów tłuszczowych omega-3: 33% EPA i 22% DHA – oraz 100 µg witaminy D3 pozyskiwanej z lanoliny (Quali-D). Ponadto w preparacie znajduje się też pełna dawka witaminy E zalecana do dziennego spożycia. Witaminy te zostały rozpuszczone w naturalnych tłuszczach dzięki czemu są łatwiej przyswajalne przez organizm.

Zawarte w preparacie składniki przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca, poprawy działania układu odpornościowego oraz do utrzymania prawidłowej gospodarki wapniowo-fosforowej.

Sucha skóra zimą



Onkomed
Ozonella i Ozonella Len
Cena: od 32 zł (100 ml), od 49 zł (200 ml), od 100 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.

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 f0195fa272



Ulga dla żołądka!

G&G
Betaine HCL
Cena: 79 zł (120 kaps.)
www.biowitalni.pl

Betaina HCl firmy G&G wspomaga produkcję kwasów żołądkowych co przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego. Każda kapsułka zawiera 440mg betainy i 20mg pepsyny. Kapsułka z celulozy roślinnej została zaprojektowana specjalnie tak, aby naturalnie rozkładać się w żołądku, zapewniając uwolnienie betainy w odpowiednim momencie trawienia. Brytyjska firma G&G posiada 56 lat doświadczenia w tworzeniu suplementów. Kapsułki nie zawierają substancji słodzących, zbrylających ani innych niezdrowych dodatków.



Twoje źródło siły

G&G
Aminokwasy Pełne Spektrum Kompleks
Cena: 120 zł (120 kaps.)
www.biowitalni.pl

Aminokwasy Pełne Spektrum to wysokiej jakości suplement diety stanowiący uzupełnienie codziennej diety w 20 aminokwasów wykorzystywanych przez organizm ludzki, w tym 9 niezbędnych aminokwasów, których organizm nie jest w stanie syntetyzować. Wszystkie aminokwasy w tym suplemencie są dostępne w wolnej postaci krystalicznej i nie wymagają trawienia co umożliwia znacznie szybsze dostarczanie ich do komórek. Zazwyczaj aminokwasy w postaci wolnej pochodzą od zwierząt, jednakże brytyjska firma G&G poświęciła wiele czasu i starań, aby wyprodukować wysokiej jakości wegański suplement aminokwasów.



Skóra, włosy i paznokcie w dobrej formie

G&G
Skóra Włosy Paznokcie Formuła
Cena: 89 zł (120 kaps.)
www.biowitalni.pl

Podobno liczy się wnętrze, warto jednak zadbać też o wygląd. Wybierz suplement diety Skóra, Włosy, Paznokcie od brytyjskiej marki G&G, aby na co dzień czuć się promiennie i zdrowo. Suplement zawiera zbilansowaną mieszankę witamin i minerałów oraz OptiMSM, spirulinę, bambus i kwas hialuronowy. Ta formuła uzupełnia w organizmie poziomy naturalnych składników odżywczych, które przyczyniają się do utrzymania zdrowych włosów, skóry i paznokci. Już dziś zadbaj o siebie od środka i zobacz efekty.



Zarządzaj swoją menopauzą

Viridian
Menopauza Kompleks
Cena: 130 zł (30 kaps.)
www.viridian-polska.pl

Menopauza Kompleks firmy Viridian to innowacyjna formuła pieczołowicie dobranych ekstraktów roślinnych wspierających naturalnie kobiety w czasie menopauzy i po niej. Kompozycja zawiera chmiel, melisę oraz szafran, a jej bazę stanowi szałwia zapewniająca komfort fizyczny i psychiczny w okresie menopauzy. Zawarty w tym suplemencie diety chmiel zawiera silne fitoestrogeny, zwłaszcza 8-prenylnaringeninę (8-PN). Ekstrakt z chmielu użyty w Menopauza Kompleks to standaryzowane źródło, które zostało dobrze przebadane. Zastosowane w suplemencie związki roślinne mogą być pomocne przy: uderzeniach gorąca, poceniu się, niepokoju i drażliwości. Preparat został opracowany w celu łagodzenia objawów menopauzy.

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 f0195fa272



Odporność fizyczna i psychiczna

Singularis
Witamina C Powder 100% Pure Superior
Cena: 24,80 zł (100 g)
www.singularis.com.pl

To możliwie najczystsza forma witaminy C bez dodatków konserwantów, barwników czy substancji przeciwzbrylających. Suplement pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, wspomaga ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym, wspiera utrzymanie prawidłowego metabolizmu energetycznego, a także przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Ponadto Witamina C Powder 100% Pure Superior, zwiększa wchłanianie żelaza oraz istotnie wspomaga produkcję kolagenu, zapewniając tym samym wolniejsze starzenie się skóry oraz prawidłowe funkcjonowanie dziąseł i zębów. Suplement jest też pomocny w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych.



Wparcie dla kości i zębów

Singularis
Witamina D3 2000 j.m. Superior
Cena: 32,53 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety jest naturalnym i cennym źródłem 100% witaminy D3 z lanoliny. Preparat zawiera 50 µg naturalnej witaminy D w postaci cholekalcyferolu w 1 kapsułce. Witamina zawieszona została w oleju z krokosza barwierskiego nośniku gwarantującym najwyższą wchłanialność oraz skuteczność działania. Witamina D3 wspiera: utrzymanie zdrowych kości i zębów, prawidłową absorpcję oraz wykorzystanie wapnia i fosforu, funkcjonowanie układu odpornościowego oraz mięśni.

Preparat przeznaczony jest dla osób dorosłych i młodzieży po 12. roku życia.



Wsparcie odporności

Singularis
Immunki
Cena: 28,87 zł (30 szt.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Immunki to wegańskie żelki, których składniki wspierają odporność organizmu. Produkt zawiera wyciąg z rokitnika. Roślina ta nazywana jest drzewem cytrynowym północy z uwagi na naturalną zawartość witaminy C. Ponadto w żelkach znajduje się Immuno Active Complex zawierający mieszankę soków i przecierów owocowych oraz witaminy, E i z grupy B. W tym miejscu warto wspomnieć, że rokitnik i witamina B12 pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Rokitnik wspomaga też pracę serca, a witamina B12 przyczynia się do prawidłowego tworzenia czerwonych krwinek oraz do utrzymania prawidłowej aktywności umysłowej. Z kolei biotyna (witamina B7) przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego i właściwego funkcjonowania układu nerwowego oraz do utrzymania odpowiedniego stanu błon śluzowych. Produkt jest odpowiedni dla osób chorych na celiakię, kobiet w ciąży i karmiących piersią oraz dzieci powyżej 3. r.ż.



Zadbaj o górne drogi oddechowe

Singularis
Probio-Gwiazdki
Cena: ok. 33,28 (30 szt.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Probio-Gwiazdki zawiera ekstrakt z rokitnika, żywe kultury bakterii *Bacillus subtilis* oraz mieszankę soków i przecierów owocowych. Rokitnik wspomaga mechanizmy obronne organizmu, pomaga zmniejszyć zmęczenie, wspomaga pracę serca i przewodu pokarmowego. Ma też właściwości podobne do witaminy F, ponieważ zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe. Ponadto wywiera korzystny wpływ na skórę, odżywiając ją i zapewniając elastyczność i odporność. Z kolei szczep probiotyczny *Bacillus subtilis* wytwarza przeciwciała IgA w jelitach i górnych drogach oddechowych, co przekłada się na zmniejszoną częstość infekcji.

Preparat odpowiedni dla osób chorych na celiakię, kobiet w ciąży oraz karmiących piersią.

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 f0195fa272



Wsparcie dróg oddechowych i odporności

Herbal Pharmaceuticals
SINUGRIP ZATOKI
Cena: ok. 12,95 zł
www.herbalpharmaceuticals.pl

Naturalna formuła SinuGrip Zatoki zapewnia wsparcie dla zatok i odporności w okresie zwiększonego ryzyka infekcji, bez sztucznych dodatków. Zawiera tylko wysokiej jakości ekstrakty ziołowe, które, wspierają naturalne mechanizmy obronne organizmu zachodzące w drogach oddechowych, w tym w zatokach (andrographis, werbena, dziewanna, czarny bez, pelargonia afrykańska), wspierają fizjologiczną odporność organizmu w okresie zwiększonego ryzyka infekcji (andrographis, dziewanna, czarny bez), łagodzą podrażnienia gardła, krtani i strun głosowych (werbena, dziewanna, czarny bez), dodają energii i przyczyniają się do dobrego samopoczucia fizycznego (goryczka, andrographis). Marka Herbal Monasterium – siła nauki w harmonii z naturą! Twój sekret skutecznej troski o zdrowie całej rodziny.



Nie tylko na stres i zmęczenie

Ginseng Poland
Ginseng 200 – żeń-szeń 200 mg, mleczko pszczele, miód
Cena: ok. 39 zł / 10x10 ml
www.ginseng.com.pl

Organizm ludzki jest bezustannie narażony na stres, czynniki zanieczyszczonego środowiska, wolne rodniki, infekcje, choroby, napięcia psychiczne. Możliwości adaptacyjne organizmu są ograniczone, warto więc skorzystać z sił natury, aby zwiększyć energię adaptacyjną i poprawić jego funkcjonowanie. Żeń-szeń chiński łagodzi stres, zmniejszając poziom kortyzolu. Wzmacnia funkcje nadnerczy i zwiększa poziom energii, ale nie powoduje przy tym nadmiernego pobudzenia. Inną ważną kwestią jest przypływ sił witalnych po zażyciu żeń-szenia. Wprowadza człowieka w stan relaksu i wyciszenia, ale pozostawia jego umysł w stanie gotowości. Pobudza łagodniej niż kawa, nie przyspiesza bicia serca, a przy tym obniża zmęczenie, zapewniając stopniowy przypływ energii.



Enzymy na lepsze trawienie

Holistic
Holistic Måltidsenzym
Cena: 138 zł (90 kaps.)
www.holistic-polska.pl
Ekspertlinia: +48 572 312 127

Måltidsenzym to szwedzki suplement diety zawierający oczyszczone, skoncentrowane i wyekstrahowane z mikroskopijnych grzybów enzymy wspomagające trawienie, ułatwiające rozkład białek, tłuszczów, błonnika i innych węglowodanów, a ponadto zwiększające wchłanianie wartości odżywczych. Warto sięgnąć po ten produkt, bo zdolności naszego organizmu do produkcji enzymów są ograniczone, co może doprowadzić do ich zbyt małej ilości lub nawet braku. Måltidsenzym jest produktem całkowicie roślinnym, najlepiej przyjmować go podczas posiłku.



Enzymy w służbie pięknej skóry

tołpa.® dermo face enzyme
Cena: 31,99 zł (żel), 37,99 zł (peeling), 39,99 zł (krem)
tolpa.pl

Enzymy odgrywają w kosmetykach piękną rolę. Złuszczając naskórek dają pole do działania innym składnikom. Są totalnymi sprzymierzeńcami odnowy, gładkości i naturalnego blasku. **tołpa.® dermo face enzyme. enzymatyczny żel-olejek do mycia** koncentruje moc złuszczającego enzymu papai i oleju z baobabu, usuwa głębokie zanieczyszczenia, sebum, podkład i filtry przeciwsłoneczne bez naruszania bariery ochronnej. **tołpa.® dermo face enzyme peeling 3 enzymy** usuwa zrogowaciały naskórek bez konieczności pocierania i dodatkowych podrażnień. W składzie znajdziemy papainy z papai, bromelainy z ananasa oraz keratoliny – trio, które precyzyjnie złuszcza martwe komórki, przywracając skórze blask. **tołpa.® dermo face enzyme. enzymatyczny krem przeciw zaskórnikom** delikatnie i stopniowo usuwa martwy naskórek redukując zaskórniki otwarte i zamknięte w tym również mikrozaskórniki, które zapoczątkowują zmiany trądzikowe. Dzień po dniu wygładza powierzchnię skóry przyspieszając redukcję blizn i przebarwień potrądzikowych. Nawilża i łagodzi podrażnienia. Działa antybakteryjnie i hamuje namnażanie niekorzystnych bakterii.

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 f0195fa272



Wydłuża młodość

Kenay
Czarny Imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Czarny Imbir SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Zawarte w nim polifenole tłumią stan zapalny i wzmacniają odporność, a polimetoksyflawony (KPMF) aktywują ludzki gen SIRT1, nazywany genem długowieczności – hamuje procesy starzenia się organizmu.



Silny układ odpornościowy

Kenay
ImmunoVir
Cena: 163 zł
(60 kaps.)
www.kenay.com.pl

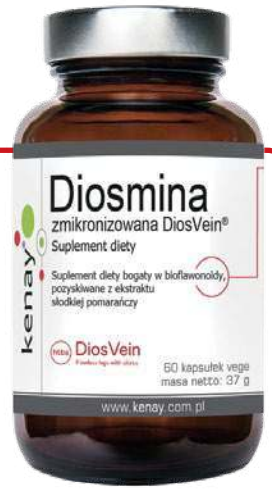
Dzięki połączeniu 4 aktywnych składników ImmunoVir idealnie wspiera odporność i funkcjonowanie organizmu. Artemizyna – substancja występująca w bylicy rocznej, jest silnym antyoksydantem zmniejszającym stany zapalne. *Andrographis paniculata* zwiększa aktywność cytotoksyczną białych krwinek przeciwko komórkom nowotworowym, a także wspiera układ oddechowy i pracę wątroby. Pochodząca z lukrecji glicyryzyna działa przeciwzapalnie i immunosupresyjnie. Utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna wspiera działanie białych krwinek i reguluje odpowiedź odpornościową organizmu.



Poprawia libido i nastrój

Kenay
Maca ekstrakt BIO
Cena: 44 zł (60 kaps. vege)
www.kenay.com.pl

Korzeń maca pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie od lat jest uważany za składnik diety dodający energii, poprawiający nastrój i wspierający płodność. Zawarta w nim arginina usprawnia przepływ krwi, co działa dobroczynnie zarówno na męski, jak i żeński układ rozrodczy. Warzywo to należy do roślin adaptogennych, zwiększa odporność na stres, który często odpowiada za problemy z płodnością. Maca ekstrakt BIO zawiera wyłącznie składniki aktywne. Produkt odpowiedni dla wegetarian i wegan.



Dla pięknych i zdrowych nóg

Kenay
Diosmina zmikronizowana
DiosVein®
Cena: 67 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

DiosVein® to suplement diety bogaty w bioflawonoidy, otrzymywane z ekstraktów słodkiej pomarańczy. Substancje te to grupa związków polifenolowych znajdujących się niemal we wszystkich owocach i warzywach. Obecną w niektórych roślinach i owocach cytrusowych diosminę flawonoidową można otrzymać z hesperydyny flawonoidowej, naturalnie występującą w części albedo niedojrzałych słodkich pomarańczy. Oparte na diosminie flebotoniki, takie jak DiosVein®, składają się w 96% z diosminy i w 4% z innych flawonoidów wyrażonych jako hesperydyna. Produkt jest odpowiedni dla wegan i wegetarian (kapsułka Vcaps®).

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 f0195fa272



prenumerata

NOWOŚĆ!

Prenumerata trzech kolejnych wydań

ze zniżką 5%*

*** Cena prenumeraty trzech kolejnych wydań wynosi ~~44,70 zł~~ 42,00 zł**

Prenumerata roczna (12 wydań) kosztuje 163,90 zł. Przy zamówieniu prenumeraty dwuletniej (24 wydania) w cenie 268,20 zł oszczędność wynosi równowartość sześciu numerów *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*.

Wszystkie opcje prenumeraty i e-prenumeraty znajdziesz na stronie

www.UlubionyKiosk.pl

22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00) | prenumerata@avt.pl
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
konto 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Prenumerujesz O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą? Dokup do niej równoległą prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health **za połowę ceny** – jedynie za 53,70 zł.

eprasa.pl f0195fa272

Zamów marcowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- **Raport specjalny: Prostsze życie bez glutenu**
- **Temat numeru: Nie daj się ograbić alzheimerowi**
- **Co łączy stres z rakiem?**
- **Uwaga! Przeciążony układ limfatyczny!**
- **Jak sobie radzić z… hemoroidami podwyższoną glukozą**

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:
WWW.ULUBIONYKIOSK.PL
W przedsprzedaży zawsze taniej:
13,40 zł zamiast 14,90!



O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka
marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
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 Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 2/2024
na licencji WDDTY

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl f0195fa272



LUBCZYK OGRODOWY (*LEVISTICUM OFFICINALE*)

To zioło o wielu twarzach, które od dawna cieszy się zasłużoną popularnością ze względu na swoje nie tylko kulinarno-aromatyczne walory, ale także prozdrowotne właściwości. Działa przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i moczopędne, rozgrzewa i poprawia krążenie. W dawnych czasach było stosowane jako naturalny afrodyzjak.

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

Lubczyk od wieków jest ceniony w medycynie ludowej. Jego pochodzenie sięga starożytności, a obecność w kuchniach różnych kultur świata świadczy o jego wszechstronności. Uprawiany i używany jest w celach kulinarnych, jak i leczniczych. Jest bogatym źródłem wielu cennych składników. W liściach i korzeniach lubczyku można znaleźć olejki eteryczne, głównie zawierające ftalidy, które odpowiadają za charakterystyczny aromat oraz właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze rośliny. Natomiast korzeń jest źródłem żywic, fitosteroli, kumaryny o działaniu przeciwbólowym, uspokajającym i zmniejszającym obrzęki oraz flawonoidów, takich jak kwercetyna, które mogą chronić komórki przed stresem oksydacyjnym, poprzez działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające i bakteriostatyczne[1]. Ponadto, obecność kwasów fenolowych, w tym kwasu kawowego i chlorogenowego, nadaje lubczykowi właściwości antyoksydacyjne, ściągające i przeciwobrzękowe.

Zioło zawiera witaminę C, która pełni kluczową funkcję we wspieraniu układu odpornościowego, a także witaminy z grupy B, takie jak B1, B2 oraz B6, wspierające prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i przemiany materii. Z kolei zawarta w nim witamina A odpowiada za wsparcie oczu, skóry i układu immunologicznego. Wapń, potas, żelazo i magnez to minerały, które wpływają na zdrowie kości, regulację ciśnienia krwi oraz funkcję mięśni.

Lubczyk wykorzystywany jest w problemach z pęcherzem, ułatwia trawienie tłuszczów, a w nieżytach górnych dróg oddechowych jako środek wykrztuśny. Działa rozkurczowo na mięśnie gładkie brzucha, łagodząc bóle menstruacyjne. Leczy się nim bóle żołądka, niestrawność, słaby apetyt, wzdęcia oraz gazy i kolkę. Zaleca się go również w terapii skazy moczanowej oraz migrenowych bólów głowy. Ma właściwości neuroprotekcyjne[2]. Dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym może łagodzić ból związany z zapaleniem stawów. Redukuje napięcie mięśniowe, dlatego mogą sięgać po niego zarówno sportowcy, jak i osoby cierpiące na reumatyzm. Dodatkowo rozgrzewa, co poprawia słabe krążenie krwi. Jednak mimo tych wszystkich zalet nie jest wskazany do stosowania przez kobiety w ciąży[3].

Wsparcie górnych dróg oddechowych

Eteryczne olejki w lubczyku mają potencjał łagodzenia objawów chorób układu oddechowego. Obecność witaminy C wspiera układ immunologiczny i pomaga zwalczyć przeziębienia. Dzięki działaniu wykrztuśnemu, jak i zdolności do rozrzedzania zalegającej wydzieliny, roślina oczyszcza drogi oddechowe[4]. Może też być stosowana w przypadku suchego i męczącego kaszlu. W badaniach potwierdzono również jej aktywność przeciw prątkom gruźlicy[5].

Usprawnia pracę układu pokarmowego

To roślina tradycyjnie używana do łagodzenia problemów trawiennych, takich jak wzdęcia, zgaga czy niestrawność. Związki zawarte w tym ziele wspomagają



BIBLIOGRAFIA

1. Food & Function, January 2020; 11(2)
2. Food Funct., 2020,11, 6608-21
3. Farmacja Współczesna 2017; 10: 140-6
4. Andruszczak S., Lubczyk ogrodowy – cenna przyprawa i roślina lecznicza, Panacea 2010
5. Phytother. Res. 22, 681-4 (2008)
6. Antioxidants (Basel). 2020 Jun; 9(6): 554
7. Postępy Fitoterapii 4/2000, s. 8-12
8. Kubasova E. D. I in., Pharmacological effect of biologically active compounds od the levisticum officinale, WDJ Koch, 2021
9. Journal of Microbiology, Biotechnology and Food Sciences, 2021

eprasa.pl f0195fa272

i regulują procesy trawienne, poprawiają perystaltykę jelit, przyspieszają przemianę materii. Pobudzają apetyt i wydzielanie żółci, co wspomaga procesy trawienia tłuszczów. Lubczyk ma także właściwości oczyszczające i odtruwające, może więc wspomagać leczenie zatruć pokarmowych[6]. Łagodzi objawy wrzodów żołądka, jak również spełnia tu także funkcję profilaktyczną. Ponadto chroni komórki wątroby. Obniża poziom cholesterolu i cukru we krwi, dlatego poleca się stosowanie go w hiperlipidemii.

Zastosowanie lubczyku:

Zielony koktajl
Umieść w blenderze 2 garście świeżego szpinaku, garść świeżej natki lubczyku, 1 wydrążone i pokrojone jabłko oraz średniej wielkości banana. Dolej szklankę wody lub mleka roślinnego. Wszystkie składniki zmiksuj na gładki koktajl. Pij od razu po przygotowaniu.

Lubczykowa herbata z miodem
Łyżkę suszonego lubczyku zalej szklanką wrzącej wody i pozostaw na 10 min. Przecedź i dodaj miód do smaku. To może pomóc zrelaksować się i złagodzić stres, a przy okazji dostarczy antyoksydantów do walki z wolnymi rodnikami.

Nalewka lubczykowa na trawienie
Szklankę świeżego lubczyku posiekaj i przełóż do szklanego słoja. Zalej 0,7 l alkoholu 40%, tak, aby wszystko było dokładnie zanurzone. Zakręć słoik i umieść go w ciemnym i chłodnym miejscu na ok. 2-4 tygodni, co kilka dni potrząsaj, aby składniki dobrze się wymieszały. Po tym czasie przecedź nalewkę przez sito lub gazę. W garnku rozpuść 0,5 szklanki cukru w niewielkiej ilości wody, aby powstał syrop, dodaj do przecedzonej nalewki i wymieszaj. Możesz dodać skórkę z cytryny, aby nadać trunkowi dodatkowego aromatu. Odstaw ponownie na ok. 2-4 tygodni. Dzięki temu smaki się przegryzą, następnie przecedź nalewkę i przelej do butelek.

Napój detoksykujący
2 łyżki posiekanego lubczyku, kilka plasterków świeżego imbiru i kilka listków mięty włóż do dzbanka, zalej 1 l przegotowanej i ostudzonej wody. Dodaj 5 plasterków cytryny, odstaw na kilka godzin lub na noc. Pij jako orzeźwiający napój, który dodatkowo oczyści organizm.

Sos do ryb
W misce wymieszaj 0,5 szklanki jogurtu naturalnego, 2 łyżki posiekanej natki lubczyku, łyżeczkę musztardy oraz sok z połowy cytryny. Dopraw do smaku solą i świeżo mielonym pieprzem. Podawaj jako sos do pieczonej lub grillowanej ryby.

Na układ moczowy

Ze względu na swoje właściwości moczopędne od dawna jest stosowany w problemach z układem moczowym. Wspomaga funkcjonowanie nerek i usuwanie toksyn z organizmu. Właściwości odkażające pomagają w leczeniu zakażeń bakteryjnych i stanów zapalnych dróg moczowych[7]. Może być pomocny w terapii kamicy nerkowej. Przyczynia się do zwiększania wydalania z organizmu niekorzystnych substancji, co pomaga zmniejszać obrzęki oraz dokuczliwe symptomy dny moczanowej.

Dba o serce

Fitosterole zawarte w lubczyku mają korzystny wpływ na układ krążenia. Wzmacniająco oddziałują na serce, korzystnie wpływają na zdrowie naczyń krwionośnych, m.in. poprzez obniżenie poziom cholesterolu (chroniąc je przed miażdżycą). Z kolei dzięki obecności kumaryn mają też właściwości przeciwzakrzepowe.

Obecne w nich związki, takie jak limonen, mają zdolność do poprawy krążenia. Kwas chlorogenowy obniża natomiast ciśnienie tętnicze. Z tych powodów lubczyk zaleca się wszystkim osobom cierpiących na choroby układu sercowo-naczyniowego[8]. Ponadto powinni go polubić anemicy, bowiem jest źródłem żelaza, które może być potrzebne osobom z niedokrwistością.

Przyboczny Amora

Zioło od wieków było wykorzystywane w medycynie ludowej jako naturalny afrodyzjak i środek poprawiający witalność. Wpływa korzystnie na libido zarówno mężczyzn, jak i kobiet. Olejek eteryczny oraz kumaryny zawarte w lubczyku mają działanie rozkurczowe, co może wspierać potencję[9]. Poza tym indukuje rozszerzanie naczyń krwionośnych. Nic więc dziwnego, że korzeń rośliny można znaleźć w wielu suplementach diety wspomagających aktywność seksualną.

Wpływ na skórę i włosy

Jest jednym ze składników maści, które łagodzą problemy skórne. Wykorzystywany jest w leczeniu zmian trądzikowych, podrażnień, stanów zapalnych oraz łuszczycy, łagodzi zaczerwienienia, pieczenie i świąd. Jako bogate źródło antyoksydantów działa przeciwstarzeniowo na skórę.

Olejek lubczykowy jest wykorzystywany do produkcji perfum. Ponadto dzięki obfitości witamin z grupy B poprawia kondycję włosów i zapobiega ich wypadaniu.



Metryczka:

Występowanie: jest rośliną pochodzącą z obszarów basenu Morza Śródziemnego. Naturalne występuje na terenach Europy, Azji i Północnej Afryki. Obecnie lubczyk jest szeroko rozprzestrzeniony i uprawiany na całym świecie, zarówno w celach kulinarnych, jak i leczniczych.

Surowiec: korzeń (*Levistici radix*) oraz liście (*Levistici folium*).

Uprawa: roślina wieloletnia, osiągająca wysokość ok. 0,5 -1,5 m. Lubi nasłonecznione stanowiska w lekkiej, przepuszczalnej glebie. Surowiec zbiera się jesienią w drugim i trzecim roku wegetacji. Po oczyszczeniu korzeń kroi się podłużnie i suszy w temperaturze do 35°C.

Ważne: osoby uczulone na rośliny z rodziny selerowatych (*Apiaceae*), do której należy lubczyk, powinny zachować ostrożność.

eprasa.pl f0195fa272

Kannabinoidy przy zaburzeniach lękowych i traumach

Organiczne związki obecne w konopiach pomagają w schorzeniach neuropsychiatrycznych, np. lęku napadowym, ale także traumie i obniżonym nastroju

Jednym z wielu cennych dla zdrowia składników występujących w konopiach jest kannabidiol (CBD). Niedawny wzrost zainteresowania tym związkiem w kręgach naukowych zaowocował przedklinicznymi i klinicznymi dowodami, wskazującymi na działanie uspokajające kannabidiolu w ośrodkowym układzie nerwowym[1]. Okazuje się, że już jedna dawka CBD stymuluje receptory serotoniny, co zwiększa produkcję neuroprzekaźników oraz pomaga zwalczyć objawy niepokoju i depresji!

Sposób na traumę

Opublikowane w 2018 r. wyniki badania sugerują, że CBD jest skuteczny w leczeniu zespołu stresu pourazowego i innych fobii, zmniejszając pamięć o strachu. Wstrzyknięcie zwierzętom CBD w dawce 10 mg skutecznie zmniejszyło objawy zamarzania u szczurów poddanych wcześniej silnie uwarunkowanemu strachowi (tzw. zamrożenie jest powszechną reakcją występującą wśród zwierząt drapieżnych). Co więcej, gryzonie otrzymujące CBD znacznie rzadziej bały się, gdy później zastosowano wobec nich te same warunki stresowe[2]. Analogicznie kannabidiol może być bardzo pomocny w zmniejszaniu lęku, zaburzeń poznawczych i dyskomfortu u pacjentów z fobią społeczną.

CBD lepiej tolerowane niż leki psychiatryczne

W Centrum Wholeness – dużej klinice zdrowia psychicznego w Fort Collins w stanie Kolorado, specjalizującej się medycynie integracyjnej i psychiatrii, sprawdzono jak kannabidiol działa na pacjentów ze zdiagnozowanymi zaburzeniami lękowymi oraz bezsennością. W tym interdyscyplinarnym środowisku medycznym CBD już wcześniej było wykorzystywane w opiece klinicznej przez psychiatrów, naturoterapeutów czy akupunkturzystów.

Do eksperymentu badawczego wybrano 72 dorosłych z objawami lękowymi (66%) i bezsennością (34%). Uczestnicy mieli 18-70 lat. Większość pacjentów z rozpoznaniem lęku stanowili mężczyźni (60%), natomiast wśród osób z zaburzeniami snu przeważały kobiety (64%). Przez 2 miesiące podawano im CBD i monitowano ich stan zdrowia. U większości uczestników stany lękowe zostały zniwelowane, a objawy bezsenności zmniejszyły się. Już podczas pierwszej miesięcznej oceny



po rozpoczęciu leczenia kannabidiolem, 80% i 66% wszystkich pacjentów doświadczyło odpowiednio poprawy lęku i snu. Jednak w miarę upływu czasu okazało się, że działanie CBD dawało trwalsze efekty w terapii przeciwlękowej niż w leczeniu bezsenności.

Kannabidiol był lepiej tolerowany, a niewielu pacjentów zgłaszało skutki uboczne – w ciągu pierwszego tygodnia 2 osoby skarżyły się na zmęczenie, a 1 na wysuszenie spojówek. Dawki stosowane w tym badaniu (25-175 mg/dzień) były znacznie niższe niż w literaturze klinicznej (300-600 mg/dzień)[3]. Specjaliści z Centrum Wholeness na podstawie tego badania doszli do wniosku, że CBD wydaje się lepiej tolerowane niż rutynowe leki psychiatryczne.

Ukojenie lęku

Wyniki raportu klinicznego z Kolorado potwierdzają istniejące już wcześniej dowody naukowe na temat kannabidiolu. Faktem jest, że redukuje on lęk. Udowodniono, że uwalnia endorfiny, podobnie jak to się dzieje po wysiłku fizycznym. Jest to częściowo indukowane przez anandamid działający na receptory CB1, wywołując w organizmie działanie przeciwlękowe[4]. Aktywność CBD na receptorach 5-HT może prowadzić do jego neuroprotekcyjnych, przeciwdepresyjnych i przeciwlękowych korzyści, chociaż mechanizm działania, dzięki któremu kannabidiol redukuje niepokój, jest wciąż niejasny[5]. Potwierdzono, że jest pomocny w zmniejszaniu lęku przy wystąpieniach publicznych. Pomagają w tym dawki 300-600 mg[6]. Badanie krzyżowe porównujące CBD z nitrazepamem jest dowodem na to, że 160 mg CBD wydłużało czas snu[7]. Inne badanie wykazało, że poziom kortyzolu w osoczu zmniejszył się znacznie, gdy podano doustnie CBD (300-600 mg) i pacjenci doświadczyli działania uspokajającego, a także podnoszącego nastrój[8]. Długotrwałe stosowanie 10-400 mg kannabidiolu dziennie nie wywołało toksycznego wpływu, dobrze tolerowane były nawet dawki do 1,5 g/dzień[9].

Z uwagi na regulacje Unii Europejskiej i kwalifikację tych produktów jako tzw. Nowa Żywność oraz wobec problemów prawnych w Polsce co do kwalifikacji olejków mogą być one opisane jako nie do spożycia.



MEDI HEMP

Dystrybutor:
Hemp Center Sp. z o.o.

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

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

HEMPCENTER
HURTOWNIA
www.hurtkonopie.pl

BIBLIOGRAFIA

1. Perm J. 2019; 23: 18-041
2. Front Neurosci. 2018; 12:502
3. Front Pharmacol. 2017 May 11;8:259
4. Proc Natl Acad Sci U S A. 2015 Oct 20;112(42):13105-8
5. J Pharmacol. 2010 Jan;159(1):122-8
6. Front Pharmacol. 2017 May 11;8:259
7. Pharmaceuticals (Basel) 2012 May 21; 5 (5):529-52
8. Braz J Med Biol Res. 1993 luty; 26 (2):213-7
9. Cannabis Cannabinoid Res. 2017 Jun 1;2(1):139-54

eprasa.pl f0195fa272

Cirpusins™

YOUR NATURAL AND SAFE PATHWAY TO WEIGHT LOSS

BOOST FAT TISSUE BREAKDOWN AND RESTORE A BALANCED BIOCHEMISTRY

Cirpusins® to standaryzowany ekstrakt z kłączy *Cyperus rotundus* zawierający minimum 6% stilbenów (Piceatannol, Scirpusin-A i Scirpusin-B).

Cirpusins® opiera się na naturze, aby wzmocnić mechanizmy spalania tłuszczu w organizmie.

Cirpusins® wyróżnia się poprzez wykorzystanie wielu mechanizmów kluczowych dla skutecznego zarządzania wagą.

Badania wykazują znaczny rozkład tłuszczu bez skutków ubocznych, nawet przy dużych dawkach.
Ponadto u osób cierpiących na otyłość wykazano poprawę profili lipidowych i normalizację składu chemicznego krwi.
Z tego powodu **Cirpusins®** prezentuje imponujący potencjał aplikacji do zarządzania masą ciała.

Cirpusins® odpowiada na zapotrzebowanie na sprawdzoną, naturalną i bezpieczną pomoc w otyłości, przyspieszającą spalanie tłuszczu u sportowców lub pomagającą osobom dbającym o wagę zachować szczupłą sylwetkę.



* Oświadczenie to nie zostało ocenione przez Food and Drug Administration, European Medicines Agency oraz European Food Safety Authority. Ten produkt nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia lub zapobiegania jakiejkolwiek chorobie.

SABINSA

CONTACT US

+48 61 415 66 25
info@sabinsa.com.pl
www.sabinsa.com
www.cirpusins.com
Magazynowa 16
62-030 Luboń, Polska

eprasa.pl f0195fa272