O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Dermoreksja

Co robić, gdy dbałość o cerę przeradza się w obsesję?

Sól – o co tyle hałasu?

Czy naprawdę jest wrogiem numer jeden naszego zdrowia? A może jest niezbędna i niedoceniana?

Oś jelita-płuca

Nowy cel wzmacniania odporności przed i w sezonie infekcji

Medycyna wykluczyła kobiety

Cztery obszary: dawkowanie leków, rozpoznawanie zawału, diagnozowanie przyczyn bólu i choroby autoimmunologiczne, łączy jeden schemat – wzorzec „typowego pacjenta" ustawiono na mężczyźnie. Jakie są tego konsekwencje?

11 Sposobów na **zmarszczki**

Jak sobie radzić z...
- prezbiopią
- syndromem gęsiej stopki

Numer 9 | wrzesień 2026
cena 16,90 zł (w tym 8% VAT)
ODS: 30-09-26
ISSN 2300-5998 Indeks 297992





CENTRUM ALOHA

CENTRUM HOLISTYCZNE
SZCZECIN

CZY MOŻNA STWORZYĆ MIEJSCE, W KTÓRYM LEKARZE NAPRAWDĘ LECZĄ RAZEM?

A może przyszłość medycyny zaczyna się od współpracy?

Coraz więcej osób dochodzi do momentu, w którym przestaje pytać jedynie: „Co mi dolega?", a zaczyna zastanawiać się: „Dlaczego mój organizm przestał sobie radzić?"

Przewlekły stres, ból, napięcie, problemy trawienne czy bezsenność często nie są chorobą samą w sobie. To sygnały, że organizm utracił równowagę. Coraz częściej mówi się więc nie tylko o leczeniu objawów, ale również o profilaktyce, regeneracji i szukaniu przyczyn problemów zdrowotnych.

Z takiego przekonania powstało **Centrum Holistyczne ALOHA w Szczecinie.**

To miejsce, w którym lekarze, fizjoterapeuci, psychoterapeuci, dietetycy oraz terapeuci różnych specjalizacji wspólnie pracują nad poprawą zdrowia i jakości życia pacjentów. Fundamentem ALOHA jest współpraca specjalistów i indywidualne podejście do każdego człowieka.

Już dziś Centrum oferuje konsultacje lekarskie oraz szeroki zakres terapii wspierających zdrowie i regenerację organizmu – od fizjoterapii, terapii manualnych i psychoterapii, po dietetykę, akupunkturę, refleksologię, terapię czaszkowo-krzyżową oraz zajęcia grupowe, takie jak joga, medytacje czy sesje oddechowe.

To jednak dopiero początek. W kolejnych etapach powstaną nowe gabinety lekarskie i terapeutyczne, strefa rehabilitacji, sauny, restauracja promująca zdrowy styl życia oraz ALOHA Residence, dzięki której możliwe będzie prowadzenie kilkudniowych programów zdrowotnych i regeneracyjnych dla pacjentów z całego kraju.

W ALOHA WIERZYMY, ŻE...

- zdrowie to równowaga ciała, umysłu i emocji
- każdy pacjent jest wyjątkowy i zasługuje na uważność
- przyczyna jest równie ważna jak objaw
- najlepsze efekty daje współpraca specjalistów

JUŻ DZIŚ W ALOHA

- konsultacje lekarskie
- fizjoterapia
- psychoterapia
- dietetyka
- medycyna wschodu (akupunktura, refleksologia i inne)
- terapie manualne
- joga i medytacja
- sesje oddechowe

i wiele innych

POWSTAJE

- ALOHA Residence turnusy zdrowotne
- strefa saun i relaksu
- restauracja, zdrowa kuchnia
- nowoczesna diagnostyka
- programy profilaktyczne i regeneracyjne



LEKARZU - DOŁĄCZ DO ZESPOŁU ALOHA

WSPÓŁTWÓRZ Z NAMI PRZYSZŁOŚĆ MEDYCYNY.

W związku z dynamicznym rozwojem Centrum poszukujemy lekarzy różnych specjalizacji, którzy chcą współtworzyć miejsce oparte na współpracy, nowoczesnym spojrzeniu na zdrowie i kompleksowej opiece nad pacjentem.

Jeżeli bliskie jest Ci leczenie oparte nie tylko na diagnozie, ale również na zrozumieniu człowieka i współpracy z innymi specjalistami – porozmawiajmy.

Razem możemy więcej.

+48 660 520 412
zarnowski@locus-security.pl
www.centrumaloha.pl

ZESKANUJ I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

PLAC JANA KILIŃSKIEGO 3, 71-414 SZCZECIN

eprasa.pl f131f3709d



OZONELLA®

OZONOWANE OLIWKI SPECJALISTYCZNE PREPARATY KOSMETYCZNE

DO STOSOWANIA NA SKÓRĘ, BŁONĘ ŚLUZOWĄ JAMY USTNEJ, ZEWNĘTRZNE NARZĄDY PŁCIOWE

Kosmetyki Grupy OZONELLA® są preparatami jednoskładnikowymi, naturalnymi, na bazie normy ISO 16128, których składnikiem bazowym jest oliwa z oliwek lub olej lniany lub oba oleje, trwale nasycone Ozonem. Z charakteru wiązań ozonowych wynika 18 miesięczna trwałość preparatu. Przebadana dermatologicznie. Hipoalergiczna.

Skinimalizm – czyli minimalizm w pielęgnacji skóry – mniej znaczy lepiej, zdrowiej. W dzisiejszych czasach ważne jest aby nasza skóra dostała jak najmniej chemicznych dodatków a jednocześnie osiągała lepsze efekty ochronne, dlatego preparaty OZONELLA® i OZONELLA® LEN zawierają jedynie oliwę lub olej lniany i OZON. Może trudno uwierzyć ale oliwy OZONELLA® służą na wielu frontach.

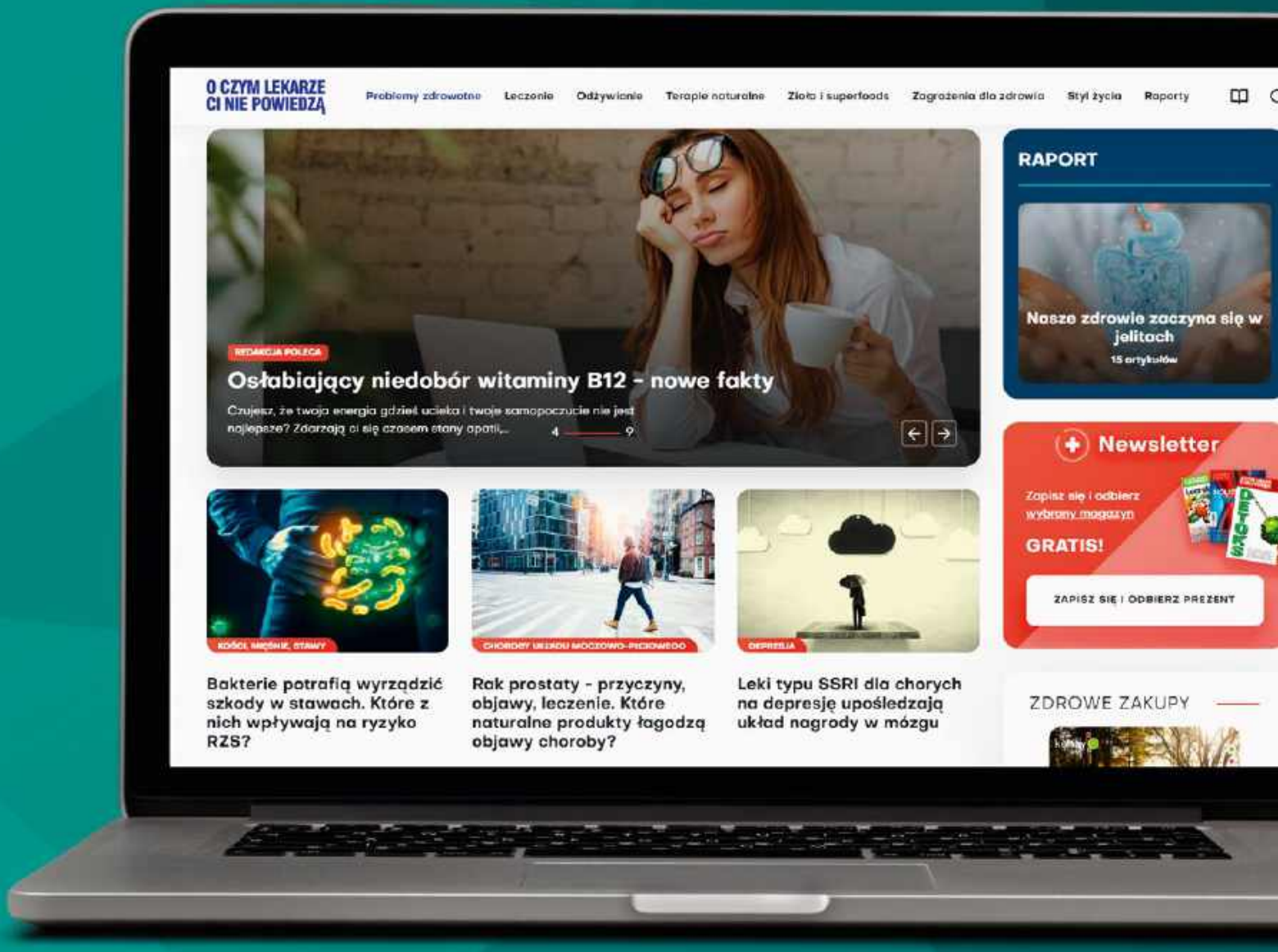


- Aziatki zaczynają demakijaż od zmycia twarzy olejami - Jest skutecznym antyoksydantem. Niedobór tlenu przyspiesza procesy starzenia się komórek.
- Demakijaż rzęs, przeciw Nużycy – łatwe zmycie tuszu, głęboko nawilżają skórę wokół oczu.
- Anti Aging - Ozon stymuluje syntezę białek w tym elastyny i kolagenu przywracając skórze witalność i wygładzając zmarszczki
- Opalanie, poparzenia słoneczne – zdecydowanie łagodzą ból pieczenie.
- AZS, Łuszczycy, Egzemie – łagodzi objawy i stany zapalne.
- Trądzik - znaczące zmiany w 2 i 3 tygodniu stosowania.
- Cellulit – najlepsze efekty w 3 i 4 tygodniu stosowania.
- Sucha i bardzo sucha skóra - 96% probantek potwierdza nawilżenie skóry.
- Rozjaśnia przebarwienia – szczególnie OZONELLA® LEN.
- Po goleniu, depilacji, zabiegach kosmetycznych - wyraźnie przyspieszają regenerację.
- Stany zapalne jamy ustnej i dziąseł, Opryszczka, Zajady.
- Podrażnienia zewnętrznych narządów płciowych – szybko łagodzą świąd i podrażnienia.
- Masaże.
- Dzięki właściwościom antybakteryjnym i regeneracyjnym, polecany jest do pielęgnacji osób długotrwale leżących w profilaktyce przeciwodleżynowej i przeciwodparzeniowej.
- Odstraszająco na komary, meszki i kleszcze – zwłaszcza Ozonella® LEN ze względu na specyficzny zapach.

www.ozonella.pl

eprasa.pl/131f3709d

Portal magazynu
O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



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

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

www.oczymlekarze.pl

eprasa.pl f131f3709d

Podobni, a jednak różni



Chyba każda z nas ma swoją ulubioną księżniczkę z bajek Disneya. Moją, choć odkrytą późno, bo dopiero gdy razem z córką dekadę temu zanurzałyśmy się w baśniowe opowieści, jest Mulan. Jej bajkowa historia oparta jest na legendarnej postaci Hua Mulan, żyjącej w IV wieku naszej ery, w czasach dynastii Wei. Ta odważna i dzielna dziewczyna uciekła z domu, by zastąpić swojego schorowanego i niedołężnego ojca u boku Cesarza – uchylenie się od obowiązku stanięcia do walki byłoby hańbą dla całej rodziny. Ubrana w ojcowską zbroję Mulan walczyła dzielnie i przeżywała przygody niedostępne kobietom jej czasów – zadaniem płci pięknej nie była bowiem wojaczka i podróże po świecie, a pielęgnowanie tradycji i ogniska domowego. Po cichu, pokornie, w cieniu mężczyzn, bo tak kazał obyczaj. Oczywiście jej odwaga i męstwo sprawiły, że w finałowej scenie sam Cesarz Chin uhonorował wojowniczkę i darował jej karę za podszywanie się pod ojca. Drugą niezwykłą postacią, która zapadła mi w pamięć, jest główna bohaterka musicalu z lat 70-tych – Yentl, żydowska dziewczyna, która po śmierci ojca ścięła włosy i przebrała się za mężczyznę imieniem Anshel, żeby móc studiować Talmud – czego kobietom nie było wolno. Jej rolą, podobnie jak w przypadku Mulan, było zajmowanie się domem, dziećmi i rodziną. Pomimo pasji do nauki i głodu zdobywania wiedzy, tradycja zabraniała Yentl sięgania po to, co przynależne tylko mężczyznom. Złamanie tego zakazu byłoby poważnym naruszeniem tabu.

Takich historii w literaturze i kinematografii jest wiele. Tym, co je łączy, jest postać kobiety, która ma z góry ustalone miejsce w hierarchii społecznej, a jej życie wyznaczają zakazy i nakazy tradycji, budowanej wokół postaci mężczyzny – władcy, wojownika, głowy rodziny czy mentora. Kobiety, która nie godzi się z przypisaną jej rolą, która buntuje się przeciwko rzeczywistości. I choć czasy się zmieniły, wszak żyjemy od dekad w świecie kobiet silnych, niezależnych, odważnych i samostanowiących o sobie, które nie muszą już przebierać się w męskie stroje, jesteśmy nadal trochę jak Mulan i Yentl – bo medycyna o nas zapomniała.

Jednym z pierwszych lekarzy, który miał odwagę to dostrzec, była amerykańska kardiolog, dr Bernadine Healy, która w 1991 roku, jako pierwsza kobieta stanęła na czele amerykańskiego National Institutes of Health (NIH) – to federalna agencja rządowa, będąca największym na świecie publicznym fundatorem badań biomedycznych i zdrowotnych. Dr Healy opublikowała artykuł, w którym opisała efekt Yentl – zjawisko polegające na tym, że kobiety z chorobami serca są właściwie diagnozowane i leczone dopiero wtedy, gdy prezentują typowo męskie objawy zawału, choć lekarze doskonale wiedzą, że kobiecy zawał często objawia się w mniej spektakularny sposób, niż nagły ból w klatce piersiowej czy drętwienie żuchwy. Z tego powodu pomoc przychodzi często z opóźnieniem, co kończy się gorszym rokowaniem, nie dlatego, że kobiece serca są słabsze, ale dlatego, że system nie rozpoznał objawów na czas. Dr Healy skupiła się na swojej dziedzinie, ale efekt Yentl przenika całą medycynę. Kryteria diagnostyczne chorób i dawki leków tworzono bowiem w oparciu o wzorzec mężczyzny, ponieważ kobiece ciało, podobne, ale jednak tak odmienne od męskiego, było traktowane jako trudny do przewidzenia wariant mężczyzny, dodatkowo zbyt emocjonalny. Jakie to ma konsekwencje? Kobiety później otrzymują diagnozy, ich ból jest nazbyt często bagatelizowany, a emocje traktowane z pobłażliwością, jako utrudnienie. W rozmowie o tym, że medycyna wykluczyła kobiety, nie chodzi jednak o to, aby medycynę oskarżać o złą wolę. Chodzi o to, żeby zrozumieć, jak działa nauka, budowana przez większość swojej historii na wąskiej próbie badawczej i co się dzieje, gdy tę próbę wreszcie zaczynamy poszerzać. W tym numerze pokazujemy, gdzie te różnice są największe i gdzie wciąż czekają na weryfikację. Podpowiadamy, w jaki sposób radzić sobie z tą luką, by pacjentki nie czekały na diagnozę latami i w jaki sposób rozmawiać z lekarzem oraz gdzie szukać pomocy. A przede wszystkim pokazujemy, że różnimy się, pięknie się różnimy i to czyni zarówno nas, kobiety, jak i mężczyzn, wyjątkowymi. Świadomość tych różnic to pierwszy krok do tego, żeby nasza odmienność nikogo już nie kosztowała zdrowia lub życia.

REDAKTOR PROWADZĄCA

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 f131f3709d



85



30

SPIS TREŚCI

Wrzesień 2026

Z OKŁADKI

Sól – o co tyle hałasu? 30

Czy naprawdę jest wrogiem numer jeden naszego zdrowia? A może jest niezbędna i niedoceniana?

Oś jelito-płuca 46

Nowy cel wzmacniania odporności organizmu

Medycyna wykluczyła kobiety 64

TEMAT NUMERU

Cztery obszary: dawkowanie leków, rozpoznawanie zawału, diagnozowanie przyczyn bólu i choroby autoimmunologiczne, łączy jeden schemat – wzorzec „typowego pacjenta" ustawiono na mężczyźnie. Jakie są tego konsekwencje?

Dermoreksja 90

Co robić, gdy dbałość o cerę przeradza się w obsesję?

11 sposobów na zmarszczki 109

58

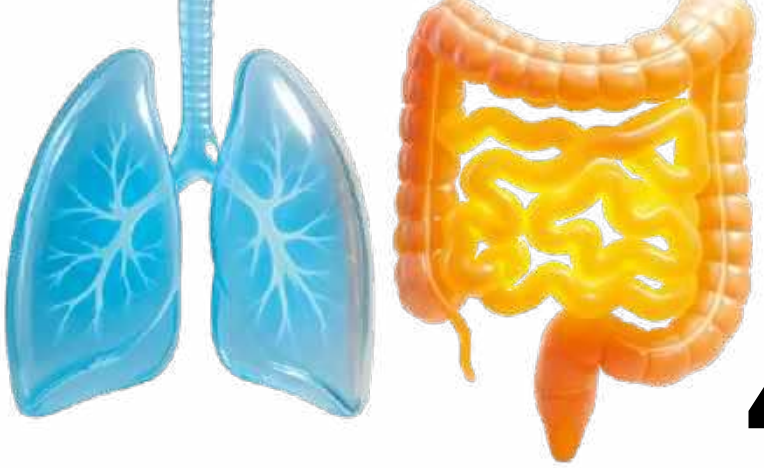




10

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za zamieszczone na łamach pisma ***O czym lekarze Ci nie powiedzą*** treści reklamow… …ły promocyjne.

eprasa.pl f131f3709d



46

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Zdrowe lata 20
Długowieczność to jedno, ale równie ważne jest to, ile lat możemy przeżyć w zdrowiu.

NEWS FOCUS

Iwermektyna w leczeniu raka: oczekiwane wybawienie czy puszka Pandory? 23

RAPORT SPECJALNY

Sól – o co tyle hałasu 30

W jaki sposób obniżyć apetyt na sól? 34
Choć wydaje się to trudne, przystosowanie się do diety o obniżonej zawartości soli jest łatwiejsze niż myślisz.

Sól jodowana 37
Sposób na niedobory

Haloterapia 42
Czyli słów kilka o leczeniu solą

ZDROWY STYL ŻYCIA

Para doskonała 58
Są takie substancje, które choć same spisują się doskonale, w parach działają jeszcze lepiej

Zmień jedną rzecz 74
Jest przynajmniej 10 powodów, by sięgać po miód manuka

Sposoby na urodę 90
Dermoreksja: co zrobić, gdy dbałość o cerę przeradza się w obsesję?

TEMAT NUMERU

Medycyna wykluczyła kobiety 64
Cztery obszary: dawkowanie leków, rozpoznawanie zawału, diagnozowanie przyczyn bólu i choroby autoimmunologiczne, łączy jeden schemat – wzorzec „typowego pacjenta" ustawiono na mężczyźnie. Jakie są tego konsekwencje?

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

Syndromem gęsiej stopki 97

Prezbiopią, czyli starczowzrocznością 102

DETEKTYW MEDYCZNY

Apteczka pełna grzybów 85
Świat grzybów skrywa substancje bioaktywne, które od wieków wspomagają nasze zdrowie

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Oś jelito-płuca 46
Nowy cel wzmacniania odporności przed i w sezonie infekcji

Sekrety gór, pustyni i kuchni 52
Naturalne sposoby na odporność

Nie bój się badań 79
Poznaj sposoby na wczesne wykrycie choroby nowotworowej

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5
Listy czytelników 8
Homeopatia 107
Dobry wybór dla zdrowia 114
Prenumerata 119
Nasz zielnik 121



22



64

Czekamy na listy Cz[illegible]ników pod adresem: lekarze@oczymlekarze.pl

LICZBY i FAKTY

Osoby, które **śpią regularnie 7–8 godzin** na dobę, **żyją średnio o 5–7 lat dłużej** niż te, które śpią poniżej 6 godzin

Uśmiechanie się przez zaledwie **1 minutę dziennie** może **poprawić odporność nawet o 10–15%**

Regularne używanie kremu **SPF 30+** od młodości **zmniejsza ryzyko raka skóry nawet o 50–70%**

Już 10–15 minut masażu, nawet nieprofesjonalnego, a wykonywanego przez bliską osobę, **obniża poziom hormonu stresu o 30%**

20–30 minut spaceru dziennie **zmniejsza ryzyko chorób serca o około 30%**

eprasa.pl f131f3709d

LISTY



Pragnienie, którego nie czuć

Droga Redakcjo, moja mama ma 78 lat i od pewnego czasu zauważam, że prawie w ogóle nie chce pić. Nawet podczas upałów potrafi przez pół dnia wypić jedynie kilka łyków herbaty. Kiedy zwracam jej uwagę, odpowiada, że po prostu nie odczuwa pragnienia. Ostatnio zdarzyły jej się zawroty głowy, osłabienie i większa senność, ale upiera się, że to z powodu wieku. Zaczęłam się martwić, czy to nie objawy odwodnienia. Czy starsze osoby rzeczywiście mogą nie czuć pragnienia? Jak rozpoznać, że organizmowi rzeczywiście brakuje wody?

Anna

Tak, to prawda, wraz z wiekiem mechanizm odczuwania pragnienia słabnie. Oznacza to, że osoby starsze często nie odczuwają potrzeby picia nawet wtedy, gdy organizm zaczyna cierpieć z powodu niedoboru płynów. To bardzo ważny problem, szczególnie latem, ponieważ odwodnienie u seniorów może rozwijać się szybko i dawać objawy łatwe do pomylenia ze zwykłym osłabieniem. Woda odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu organizmu, odpowiada za pracę mózgu, serca, nerek, reguluje temperaturę ciała i transport składników odżywczych. Gdy zaczyna jej brakować, organizm wysyła sygnały ostrzegawcze. U osób starszych odwodnienie może objawiać się nie tylko suchością w ustach czy ciemnym moczem, ale również sennością, dezorientacją, osłabieniem, bólami i zawrotami głowy, spadkami ciśnienia. Czasami pojawiają się problemy z koncentracją lub większa drażliwość. W skrajnych przypadkach może dojść nawet do omdleń czy zaburzeń pracy nerek. Niebezpieczeństwo polega na tym, że seniorzy często piją na wyczucie, a to wyczucie jest zaburzone. Dodatkowo niektórzy ograniczają płyny z obawy przed częstym korzystaniem z toalety lub nietrzymaniem moczu. Tymczasem organizm starszej osoby ma mniejsze rezerwy wody i gorzej radzi sobie z wysoką temperaturą czy infekcją. Dlatego u seniorów warto wypracować nawyk regularnego picia niewielkich ilości płynów przez cały dzień, nawet bez uczucia pragnienia. Pomocne może być ustawianie butelki z wodą w widocznym miejscu, specjalne butelki

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



eprasa.pl f131f3709d

z podziałką wskazującą ilość wypitej wody lub częste przypominanie o piciu. Najlepiej sprawdzą się woda, lekkie herbaty czy zupy. Trzeba też pamiętać, że kawa i alkohol mogą nasilać utratę płynów. Jeśli objawy odwodnienia się nasilają, pojawia się splątanie, bardzo mała ilość moczu lub silne osłabienie, konieczna jest konsultacja z lekarzem. U osób starszych nawet pozornie niewielkie odwodnienie może szybko stać się poważnym zagrożeniem dla zdrowia.

Alergia po pięćdziesiątce

Dzień dobry! Mam 52 lata i tej wiosny po raz pierwszy w życiu zaczęłam mieć problemy, które przypominają alergię. Kicham, łzawią mi oczy, mam zatkany nos i czuję drapanie w gardle, szczególnie gdy długo przebywam na dworze. Byłam przekonana, że alergie pojawiają się raczej u dzieci i młodych osób, dlatego bardzo mnie to zdziwiło. Nigdy wcześniej nie miałam podobnych objawów. Czy można dostać alergii na pyłki dopiero po pięćdziesiątce?

Barbara

To, co opisujesz, rzeczywiście bardzo przypomina alergię wziewną, która nie jest wyłącznie chorobą pojawiającą się u dzieci. Układ odpornościowy człowieka przez całe życie pozostaje dynamiczny i może zmieniać swój sposób reagowania na bodźce środowiskowe. Oznacza to, że substancje, które przez lata były dobrze tolerowane, mogą nagle stać się źródłem nadreaktywności. Objawy takie jak kichanie, wodnisty katar, łzawienie oczu, uczucie zatkanego nosa czy drapania w gardle, szczególnie nasilające się na zewnątrz w okresie wiosenno-letnim, rzeczywiście pasują do alergii pyłkowej. Charakterystyczne jest również to, że dolegliwości zmieniają się w zależności od pogody, bywają silniejsze w wietrzne dni lub po kontakcie z roślinnością. Jednocześnie trzeba pamiętać, że podobny obraz mogą dawać także inne problemy, np. przewlekłe zapalenie zatok, niealergiczny nieżyt nosa czy nadwrażliwość błon śluzowych, dlatego nie warto od razu stawiać diagnozy samodzielnie. Pojawienie się alergii w dorosłym wieku nie jest rzadkością. Wpływ mają na to zarówno czynniki wewnętrzne, jak i środowiskowe. Coraz dłuższe i intensywniejsze sezony pylenia, zanieczyszczenie powietrza, zmiany klimatyczne oraz przewlekły stres mogą sprawiać, że układ immunologiczny zaczyna mocniej reagować. Czasem wystarczy przebyta infekcja wirusowa, osłabienie organizmu lub większe obciążenie stresem, aby ujawniła się wcześniej utajona skłonność do alergii. Najrozsądniejszym krokiem będzie konsultacja z alergologiem i wykonanie testów, które pozwolą precyzyjnie określić, czy rzeczywiście mamy do czynienia z uczuleniem i na jakie alergeny organizm reaguje. Dzięki temu możliwe jest wdrożenie leczenia dopasowanego do konkretnego problemu, co często przynosi bardzo wyraźną poprawę komfortu życia. Oprócz leczenia farmakologicznego ogromne znaczenie mają proste nawyki: unikanie spacerów w dni o wysokim stężeniu pyłków, wietrzenie mieszkania w odpowiednich porach czy płukanie nosa solą fizjologiczną po powrocie do domu. W wielu przypadkach te drobne działania znacząco zmniejszają nasilenie objawów. Najważniejsze jednak, by nie bagatelizować problemu. Organizm rzeczywiście zmienia się z czasem, ale to nie oznacza, że trzeba pogodzić się z dyskomfortem. Wręcz przeciwnie, dobrze rozpoznana i leczona alergia pozwala wrócić do normalnego funkcjonowania nawet w sezonie pylenia.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują **Greens+** z Manufaktury Rodziny Sadowskich. To wyjątkowa kompozycja superfoods, witamin i minerałów, która działa kompleksowo – wspiera witalność, dodaje sił, poprawia skupienie i pamięć, wzmacnia odporność, a przy tym dba o skórę, włosy i paznokcie. Siła natury w zielonej formie, stworzona, by dodać lekkości i harmonii każdego dnia. Więcej na www.pasiekisadowskich.pl. Gratulujemy!



eprasa.pl f131f3709d

CZY WIESZ, ŻE NADCIŚNIENIE MA ZWIĄZEK ZE STRESEM?



Wydaje się to oczywiste: wiele osób, u których wysokiego ciśnienia nie udaje się obniżyć, może być pod wpływem stresu. Dokładniej rzecz ujmując, mogą mieć podwyższony poziom kortyzolu, hormonu stresu, odkryli naukowcy z Mount Sinai Hospital w Nowym Jorku (USA). To częsty problem – cierpi na niego około 10 milionów Amerykanów i 1,6 miliona Polaków – jednak związek z wysokim ciśnieniem nie został dotąd wyjaśniony. Około 27% osób z opornym na leczenie nadciśnieniem, które trudno zbić z pomocą standardowych leków, ma podwyższony poziom kortyzolu. Naukowcy rozpoczęli zatem badanie o nazwie Momentum, analizujące rolę wysokiego poziomu hormonu stresu w opornym na leczenie nadciśnieniu. W pierwszym etapie monitorowali poziom kortyzolu u 1086 osób z tym schorzeniem i stwierdzili, że 297 z nich, czyli 27%, miało podwyższony tego hormonu. Czekamy na dalsze rezultaty.

Deepak Bhatt i Valentin Fuster, „Prevalence and Clinical Impact of Hypercortisolism in Individuals with Resistant Hypertension: Primary Results from the MOMENTUM Study", ACC Annual Scientific Session, 28 marca 2026 r.

W odchudzaniu ważne są pory posiłków



Chcesz schudnąć? Skup się nie tylko na tym, co jesz, ale także na tym, kiedy jesz. Kluczowe może być wcześniejsze spożywanie zarówno śniadania, jak i ostatniego posiłku wieczorem. Istotnym elementem może być również wydłużenie czasu pomiędzy ostatnim posiłkiem a śniadaniem następnego dnia – twierdzą naukowcy z Barcelona Institute for Global Health (Hiszpania). Pomijanie śniadania nie pomaga; organizm po prostu przystosowuje się, aby zachować dotychczasowe zapasy tłuszczu.

Naukowcy przeanalizowali dane dotyczące ponad 7 tysięcy osób w wieku 40–65 lat, których sposób odżywiania i masa ciała były monitorowane przez pięć lat. Osoby, które zachowywały najdłuższy nocny post pomiędzy posiłkami, przybrały najmniej na wadze – jeśli w ogóle przybrały. Ważne było jednak również spożywanie wczesnej kolacji i wczesnego śniadania następnego dnia.

„Uważamy, że może to wynikać z faktu, iż wcześniejsze spożywanie posiłków w ciągu dnia jest bardziej zgodne z rytmem dobowym i pozwala na efektywniejsze spalanie kalorii oraz regulację apetytu, co może pomóc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała" – powiedziała Luciana Pons-Muzzo, jedna z badaczek. Zaobserwowano także różnice między płciami. Kobiety miały zazwyczaj niższe wartości BMI (wskaźnik masy ciała), częściej stosowały dietę śródziemnomorską i piły mniej alkoholu. Niewielka grupa mężczyzn pościła nawet przez 17 godzin dziennie i pierwszy posiłek spożywała około godziny 14.00, ale nie schudła. Sugeruje to, że samo poszczenie nie jest rozwiązaniem.

Int J Behav Nutr Phys Act, 2024; 21(1):102

Jak żywność wysokoprzetworzona powoduje niepłodność?



Żywność wysokoprzetworzona może wpływać na płodność – i dotyczy to obu płci. Wpływa bowiem na jakość nasienia u mężczyzn, natomiast kobiety częściej dowiadują się, że ich dziecko w I trymestrze ciąży jest zbyt małe, co zwiększa ryzyko poronienia i przedwczesnego porodu. Skutkuje to tym, że parom trudniej jest począć dziecko, jeśli mężczyzna spożywa dużo żywności wysokoprzetworzonej, podczas gdy u kobiet obserwuje się zahamowanie wzrostu zarodka – odkryli naukowcy z Erasmus University Medical Centre w Rotterdamie (Holandia) , którzy ocenili płodność 831 kobiet i ich partnerów. Tymczasem żywność ultraprzetworzona stanowi nawet 60% diety w krajach wysoko rozwiniętych.

Hum Reprod, 2026; 41(5): 722–732

eprasa.pl f131f3709d

Kolagen, czyli jak sobie pomóc

Kolagen aktywny biologicznie pomaga ograniczać, a nawet cofać skutki upływającego czasu.



Co to jest kolagen? Jak mówi dr n. med. Krystyna Siemaszko-Przybylska, wraz z mężem prof. Józefem Przybylskim autorka przełomowej metody uzyskiwania kolagenu aktywnego, to „najpotężniejsze z istniejących białek, warunkujące rozwój embrionalny i pozostawiające *post mortem* informację genetyczną. Bez kolagenu nie ma początku, nie ma właściwej jakości życia, rozwoju tkanek i narządów, nie ma przekazywania informacji wewnątrzustrojowych”[1]. Uzyskany przez nich tropokolagen pomógł już wielu osobom.

Agnieszka (82): Kolagenu używam nieprzerwanie od października 2007 roku. Najpierw zaczęłam go stosować do celów kosmetycznych. Charakteryzuje się on doskonałą wchłanialnością, a nakładany na lekko wilgotną skórę, pod kremy, powoduje wzmocnienie działania tych kosmetyków. Pozwala mi utrzymać jędrność skóry twarzy, szyi. Biologicznie aktywny kolagen stosowany na powieki pozwala nie tylko zachować ich jędrność, ale sprawia, że mam dobry wzrok – żadnych chorób oczu, żadnej zaćmy, tak częstej u ludzi w moim wieku. Okulistka, która badała kilka lat temu mój wzrok, stwierdziła, że moje oczy są o 30 lat młodsze niż ja sama. Dzięki stosowaniu kolagenu mogę czytać bez okularów. Po pewnym czasie, przez przypadek, sama odkryłam rewelacyjne działanie prozdrowotne kolagenu. Miałam problem z kręgosłupem. Okazało się, w efekcie badania rezonansem magnetycznym, że krążki międzykręgowe mojego kręgosłupa uległy dehydratacji. Wpadłam na pomysł, by wcierać w niego kolagen grafitowy. Po 3 tygodniach powtórzyłam badanie rezonansem magnetycznym. Okazało się, że krążki uległy rehydratacji. Kiedy zrozumiałam, na czym polega cudowne działanie aktywnego biologicznie kolagenu, stosuję go na moje stawy profilaktycznie. Stosowanie kolagenu grafitowego na stawy powoduje utrzymanie w nich mazi stawowej, co skutkuje trwałością chrząstki, dzięki czemu moje stawy nie starzeją się.

N.: W okresie menopauzy spotkała mnie przykra dolegliwość obniżenia narządów rodnych, czyli wypadania macicy. Postanowiłam wówczas zacząć codziennie stosować kolagen intymny AP Bioaktiv na okolice intymne i przyjmować kolagen w kapsułkach Sensation. Po 3 miesiącach takiej kuracji wszystko wróciło do normy!

Magdalena: Kolagen intymny dla kobiet pomógł mi uporać się z problemem z prawidłowym nawilżeniem narządów kobiecych, od kiedy go stosuję, znikły uciążliwe problemy z częstymi stanami zapalnymi. Uważam, że kolagen jest wart swojej ceny i polecam go wszystkim znajomym.

Jadwiga: Mąż miał duży, powrozowaty, zgrubiały żylak na łydce. Noga go rwała, często łapał go kurcz. Po tygodniu stosowania kolagenu, żylaka prawie nie widać, minęło też rwanie i skurcze.

Tadeusz (52): Przez 2 miesiące stosowałem kolagen w kapsułkach AP Sensation na dolegliwości związane ze stawami (niedostateczne smarowanie). Stwierdzam, że następuje poprawa. Bóle stawów ustępują, ustępuje też chrupanie.

Elżbieta (48): Od kilku miesięcy odczuwałam ból kolan i tzw. „strzelanie w stawach”, a ponieważ mam pracę chodzącą, szukałam różnych sposobów, aby sobie pomóc. O kolagenie Grey wiedziałam od dawna, ponieważ mąż stosował go kilka lat temu na swoje kolano z bardzo dobrym skutkiem, który utrzymał się do dziś. Mąż mnie namówił do zastosowania AP Bioaktiv Grey. Po 3 tygodniach wcierania kolagenu 4 razy dziennie ku swojemu zaskoczeniu zauważyłam zdecydowaną poprawę. Przede wszystkim ból ustąpił, strzelanie w stawach wyraźnie się zmniejszyło. Stwierdziłam, że kolagen Grey jednak działa, jest bardzo wartościowy.

Kolagen warto wesprzeć suplementami wzmacniającymi efekty jego działania. Na przykład magnez z witaminą B_6 są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania kości i mięśni (a także układu nerwowego i krążenia). Najlepszą ich przyswajalność zapewnia forma liposomalna. Kompendium wiedzy o kolagenie jako białku, z którego jesteśmy zbudowani, oraz o właściwościach kolagenu aktywnego biologicznie znajdziemy w książce *Kolagen i ja*, napisanej przez Annę Pikura i Aleksandrę Czwojdrak. „Treść książki ma charakter utworu epickiego, w który została wpleciona cenna wiedza o kolagenie […]. W treści wykorzystano wyniki badań znanych postaci nauki, w tym m.in. profesorów Przybylskiego i Glinki”[2] – napisał w recenzji książki prof. dr hab. Tadeusz Trziszka.

Anna Marzec



Kolagen i ja, książka autorstwa Anny Pikura i Aleksandry Czwojdrak

„Jeśli interesujesz się zdrowiem i wyglądem skóry, ta książka może okazać się prawdziwym odkryciem. Ja po jej przeczytaniu zakochałam się w kolagenie biologicznie aktywnym, substancji, która odgrywa kluczową rolę w naszym organizmie. To opowieść o tym, jak wiedza i zapał dwojga naukowców stworzyły coś ważnego dla zdrowia. I niezwykła historia Anny Pikury, pełnej pasji w budowaniu luksusowej marki kosmetyków z kolagenem aktywnym. Polecam każdemu, kto w naturalny sposób chce zadbać o zdrowie!”

Katarzyna Żak
Aktorka teatralna, filmowa i wokalistka

Przypisy:
[1] A. Pikura, A. Czwojdrak, Kolagen i ja, Wrocław 2025, s. 21.
[2] Tamże, s. 9.

* powyższe opinie stanowią subiektywną ocenę ich autorów. Produkty kosmetyczne i suplementy diety nie mają właściwości leczniczych.

Preparaty, w tym także magnez liposomalny z wit. B6 oraz książkę *Kolagen i ja*
autorstwa Anny Pikura można kupić wysyłkowo: tel. **509 040 467, 502 306 200, 71 343 51 00, 71 344 53 03,** w sklepie **www.annapikura.com** oraz na miejscu w **Klinikach ANNA PIKURA.**

KLINIKI ANNA PIKURA:
Wrocław, ul. Kazimierza Wielkiego 64, tel. 71 343 51 00, 71 344 53 03, 510 214 445
Kraków, ul. Starowiślna 82, tel. 12 430 15 83, 501 087 886
www.annapikura.com

eprasa.pl f131f3709d



Brakujące ogniwo w walce z rakiem i demencją

Naukowcy odkryli tożsamość brakującego ogniwa w organizmie, które wpływa na ryzyko zachorowania na raka i demencję. Chodzi o kweozynę – mikroskładnik odżywczy, mający kluczowe znaczenie dla zdrowia mózgu, pamięci, reakcji na stres i obrony przeciwnowotworowej. Chociaż odkryto ją w latach 70. ubiegłego wieku, naukowcy nie potrafili wyjaśnić, w jaki sposób kweozyna dostaje się do naszych komórek i w jaki sposób zapobiega problemom zdrowotnym. Teraz naukowcy z University of Florida odkryli brakujące ogniwo: białko transportujące o nazwie SLC35F2, a gen kodujący to białko określili jako bramę, umożliwiającą kweozynie dostanie się do wnętrza komórek.

Nasz organizm nie jest w stanie samodzielnie produkować kweozyny – pozyskujemy ją z różnych pokarmów, takich jak mięso, nabiał, żywność fermentowana, woda kokosowa i pomidory. Wytwarzają ją również niektóre bakterie jelitowe. Kweozyna odgrywa jednak kluczową rolę w budowie białek, ponieważ modyfikuje transferowy RNA – cząsteczkę odpowiedzialną za odczyt kodu DNA i prawidłowe wytwarzanie białek.

„To składnik odżywczy, który precyzyjnie dostraja sposób, w jaki organizm odczytuje geny" – wyjaśniła Valérie de Crécy-Lagard, jedna z badaczek. To, w jaki sposób dostaje się z jelit do naszych komórek, pozostawało jednak zagadką aż do teraz.

Proc Natl Acad Sci USA, 2025; 122(25): e2425364122

Dlaczego leki na chorobę Alzheimera nie działają?

Nowe leki na chorobę Alzheimera, okrzyknięte przełomem w terapii, nie działają. Miały spowalniać pogarszanie się funkcji poznawczych we wczesnym stadium choroby Alzheimera poprzez atakowanie beta-amyloidu – białek tworzących blaszki w mózgu, które, jak się uważa, zakłócają sygnalizację neuronalną. Badania sponsorowane przez producentów wykazywały, że leki działają, jednak przegląd, przeprowadzony przez niezależnych naukowców, wykazał, że efekty były znacznie poniżej poziomu, który mógłby wpłynąć na codzienne życie osób z demencją.

Cochrane Collaboration, organizacja analizująca dane medyczne, przeanalizowała 17 badań, obejmujących 20 342 ochotników z łagodnym pogorszeniem funkcji poznawczych, którzy przyjmowali jeden z siedmiu leków, usuwających amyloid z mózgu. Ogólnie uznano, że podejście to rzeczywiście spowalnia rozwój choroby Alzheimera, ale nie w stopniu wystarczającym, aby miało to istotne znaczenie. Leki, takie jak donanemab i lecanemab są przeciwciałami monoklonalnymi – wytworzonymi w laboratorium białkami, naśladującymi ludzkie przeciwciała, produkowanymi poprzez klonowanie białych krwinek. Ich nazwy kończą się charakterystycznym przyrostkiem „-mab". „Niestety, dowody wskazują, że leki te nie powodują żadnej znaczącej różnicy w życiu pacjentów" – powiedział główny autor badania Francesco Nonino, neurolog i epidemiolog z IRCCS Institute of Neurological Sciences w Bolonii we Włoszech.

Niewielkie korzyści wiążą się również z poważnymi działaniami niepożądanymi, takimi jak obrzęk i krwawienia w mózgu, które często można wykryć jedynie za pomocą badania obrazowego. Leki te są także drogie. W Wielkiej Brytanii nie są dostępne w ramach państwowej opieki, a roczny koszt terapii to około 90 tysięcy funtów (około 450 tysięcy złotych). W Polsce dostępny, ale nierefundowany, jest jedynie lecanemab, donanemab przechodzi dopiero procedury rejestracyjne UE.

Naukowcy uważają ponadto, że teoria amyloidowa jest fałszywym tropem, skoro leki usuwające blaszki amyliodowe z mózgu, nie powodują rzeczywistej poprawy zdolności poznawczych. Zamiast tego badania nad chorobą Alzheimera powinny koncentrować się na innych możliwych przyczynach, takich jak stan zapalny.

Cochrane Database Syst Rev, 2026; 4(4): CD016297



TABLETKA WSPIERAJĄCA WZROK

Wspaniale jest cieszyć się dobrym wzrokiem

Madeleine opowiedziała nam jak Blue Berry™ Plus wspiera jej wzrok.



„Mam na imię Madeleine. Jestem emerytką i mieszkam w Montrealu. Lubię spędzać czas ciesząc się naturą, malując kwiaty i pejzaże. W miarę upływu czasu byłam coraz bardziej świadoma, że z wiekiem niestety mój wzrok może się pogarszać. Malowanie krajobrazów, szczególnie zawierających małe detale, wymaga dobrego wzroku i może być obciążeniem dla oczu. Chciałabym utrzymać dobry wzrok i cieszyć się moją pasją, również w zaawansowanym wieku. Postanowiłam poszukać suplementacji wspierającej wzrok."

Dowiedz się więcej na temat Blue Berry Plus

„Przeglądając prasę, przeczytałam o skandynawskich tabletkach Blue Berry Plus pomagających utrzymać dobry wzrok. Tego samego dnia kupiłam pierwsze opakowanie w swojej aptece i od razu rozpoczęłam suplementację, mając nadzieję, że pomoże mi zadbać o oczy. Przyjmuję Blue Berry Plus regularnie i jestem bardzo zadowolona. Maluję tak często, jak to tylko możliwe, a to poprawia mi nastrój. Cieszę się, że trafiłam na ten produkt i gorąco go polecam każdemu, kto chciałby zadbać o swój wzrok."

Madeleine F., Quebec



ZDOBYWCA NAGRODY

★★★★★

PRODUKT ROKU 2026

WG ŚWIATA FARMACJI*



Szwedzkie tabletki wspierające wzrok z wyciągiem z czarnej borówki

Suplement diety **Blue Berry Plus** został wynaleziony w Szwecji przez skandynawską firmę New Nordic. Jest produkowany z dziko rosnących borówek. Zawiera wysokiej jakości wyciąg z czarnej borówki z luteiną, wyciąg ze świetlika i kwiatów aksamitki, witaminę A, cynk oraz miedź.

*** Produkt Roku 2026** w kategorii **„Preparaty na zdrowe oczy** – doustne" na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów



Zapytaj o Blue Berry™ Plus skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl**
w opakowaniach: **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3343651** ułatwi zamówienie produktu.

BLUE BERRY BY NEW NORDIC 25 YEARS

DOBRA MARKA 2019

NEW NORDIC

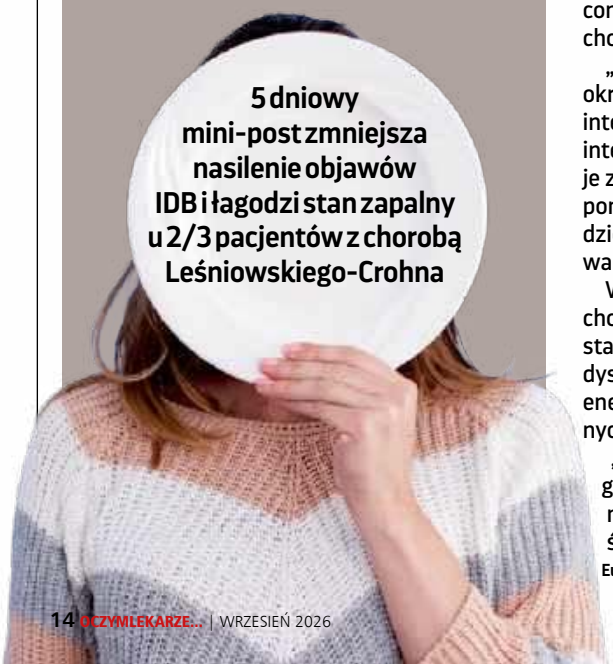
www.newnordic.pl · tel.: +48 22 212 54 10
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

eprasa.pl f131f3709d

PROSTY SPOSÓB NA ZŁAGODZENIE IBD

Istnieje prosty sposób, który może łagodzić objawy nieswoistych chorób zapalnych jelit (IBD): wystarczy przez pięć dni jeść bardzo mało. Taki pięciodniowy mini-post, oparty na niskokalorycznej żywności pochodzenia roślinnego, pozwala organizmowi zresetować się, zmniejsza nasilenie objawów i poprawia wskaźniki biologiczne IBD – odkryli naukowcy z Stanford University (USA). Osoby, które stosowały tę dietę przez pięć dni, twierdziły, że czuły się lepiej, a naukowcy zaobserwowali mierzalne zmniejszenie stanu zapalnego w próbkach biologicznych. Badacze obserwowali przez trzy miesiące 97 pacjentów z łagodną lub umiarkowaną postacią choroby Leśniowskiego-Crohna. Spośród nich 65 osób stosowało dietę, naśladującą post (fasting-mimicking diet), a 32 osoby kontynuowały dotychczasowy sposób odżywiania i stanowiły grupę kontrolną. Grupa stosująca dietę naśladującą post ograniczała spożycie kalorii do 700–1100 dziennie przez pięć kolejnych dni każdego miesiąca. W tych dniach uczestnicy spożywali posiłki pochodzenia roślinnego. Przez pozostałą część miesiąca wracali do normalnej diety. Około dwie trzecie osób, stosujących tę dietę, zgłosiło zmniejszenie nasilenia objawów, choć u niektórych występowały bóle głowy i zmęczenie. W grupie kontrolnej poprawę odnotowała natomiast tylko około jedna trzecia uczestników. Wcześniejsze badania wykazały, że post może obniżać poziom białka C-reaktywnego – markera stanu zapalnego, którego podwyższone wartości obserwuje się również w IBD.

Nat Med, 2026; 32(3): 1023–1033



5 dniowy mini-post zmniejsza nasilenie objawów IDB i łagodzi stan zapalny u 2/3 pacjentów z chorobą Leśniowskiego-Crohna

Znajdź czas na kilka minut ćwiczeń

Krótkie okresy intensywnej aktywności fizycznej, które powodują lekką zadyszkę, wiążą się ze znaczącym zmniejszeniem ryzyka wystąpienia 8 chorób przewlekłych, w tym chorób serca, demencji i cukrzycy. Naukowcy z Central South University w Hunan w Chinach twierdzą, że znaczenie ma nie tylko sama aktywność, ale również jej intensywność. Ocenili bowiem poziom aktywności fizycznej około 96 tysięcy osób i odkryli, że osoby wykonujące bardziej intensywne ćwiczenia, były najmniej narażone na rozwój przewlekłych problemów zdrowotnych w ciągu siedmioletniego okresu obserwacji. Dobra wiadomość jest taka, że nie potrzeba wiele. Osoby, które choćby biegły, aby zdążyć na autobus, albo szybko wchodziły po schodach, należały do najmniej narażonych na rozwój jednej z 8 monitorowanych chorób przewlekłych: poważnych chorób układu sercowo-naczyniowego, zaburzeń rytmu serca, cukrzycy typu 2, chorób zapalnych o podłożu immunologicznym, chorób wątroby, chorób układu oddechowego, chorób nerek i demencji. W porównaniu z osobami, które nie miały intensywnej aktywności fizycznej, u osób o najwyższym poziomie intensywnego wysiłku ryzyko demencji było o 63% niższe, a w przypadku cukrzycy typu 2 o 60%. Do tego ryzyko zgonu było aż o 46% niższe. Efekty te obserwowano nawet wtedy, gdy całkowity czas intensywnej aktywności był stosunkowo krótki – zaledwie kilka minut dziennie. Intensywna aktywność była szczególnie korzystna w przypadku chorób zapalnych, takich jak zapalenie stawów i łuszczyca, natomiast czas poświęcony na aktywność miał równie duże znaczenie w zapobieganiu chorobom, takim jak cukrzyca i przewlekła choroba wątroby.

„Intensywna aktywność fizyczna wydaje się uruchamiać określone reakcje w organizmie, których aktywność o niższej intensywności nie jest w stanie w pełni odtworzyć. Podczas intensywnego wysiłku fizycznego – takiego, który powoduje zadyszkę – organizm reaguje w bardzo silny sposób. Serce pompuje krew wydajniej, naczynia krwionośne stają się bardziej elastyczne, a organizm poprawia zdolność wykorzystywania tlenu" – powiedział Minxue Shen, jeden z badaczy.

Wszystkie te korzyści zdrowotne można osiągnąć bez chodzenia na siłownię. Jak powiedział prof. Shen, wystarczą krótkie okresy aktywności, powodujące lekką zadyszkę. Może to być szybkie wchodzenie po schodach, energiczny marsz między załatwianiem codziennych spraw, czy aktywna zabawa z dziećmi.

„Nawet 15–20 minut tygodniowo takiego wysiłku – zaledwie kilka minut dziennie – wiązało się ze znaczącymi korzyściami dla zdrowia" – powiedział.

Eur Heart J, 2026; doi: 10.1093/eurheartj/ehag168



eprasa.pl f131f3709d

KolagenCito – bestseller!

Jakość w każdym detalu.

- Witamina C, pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu — dla kości, chrząstki i dziąseł.
- Wspiera organizm – szczególnie kiedy dajesz z siebie wszystko.
- Miękkie pastylki o smaku, który polubisz każdego dnia.



Kolagen + witamina C w jednej pastylce.



Reutter – *ponad 100 lat zaufania.*

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL, ul. Dąbrowskiego 5, 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

eprasa.pl f131f3709d



Dlaczego głęboki sen jest dla nas tak dobry

Wszyscy wiemy, że sen jest korzystny dla zdrowia – a teraz wiemy, że korzyści z regularnego wysypiania się są większe, niż sądziliśmy. Kiedy osiągamy fazę głębokiego snu, uruchamiane są bowiem procesy, wspierające zdrowie: wzmacniają się mięśnie, rozpoczyna się wzrost kości i zaczynamy spalać tłuszcz. Głęboki sen pomaga także nastolatkom rosnąć. Wszystko to ma związek z hormonami wzrostu, które wydzielają się w czasie głębokiego snu. Dowiedli tego naukowcy z University of California w Berkeley (USA), którzy odwzorowali połączenia nerwowe, kontrolujące uwalnianie hormonu wzrostu podczas snu i zidentyfikowali nowy system sprzężenia zwrotnego, który utrzymuje jego poziom w równowadze. Z kolei bezsenność i zła jakość snu zwiększają ryzyko otyłości, cukrzycy i chorób serca. System odpowiedzialny za ten proces znajduje się głęboko w podwzgórzu – pierwotnej części mózgu, wspólnej dla wszystkich ssaków. Znajdują się tam wyspecjalizowane neurony, które wysyłają sygnały, pobudzające albo hamujące wydzielanie hormonu wzrostu. Dwoma kluczowymi elementami tego mechanizmu jest hormon uwalniający hormon wzrostu (GHRH), który pobudza jego wydzielanie, oraz somatostatyna, która je hamuje. Wspólnie, oba te hormony koordynują aktywność endokrynną podczas cyklu snu i czuwania.

Badania na myszach pozwoliły za to odkryć, że GHRH i somatostatyna zachowują się inaczej w zależności od tego, czy mózg znajduje się w fazie REM czy NREM. Hormon wzrostu jest uwalniany podczas obu faz, ale w większej ilości podczas snu REM – to faza, w której śnimy, lżejszego snu, poprzedzająca przejście do głębokiego snu.

Cell, 2025;188(18): 4968–4979.e12

Chcesz schudnąć? Jedz codziennie ten sam posiłek

Tak, to nudne, ale jest to świetny sposób na utratę masy ciała. Przygotowywanie codziennie tego samego posiłku, ewentualnie z niewielkimi zmianami, jest jednym z najbardziej skutecznych sposobów na pozbycie się nadmiarowych kilogramów. Posiłek powinien oczywiście składać się ze zdrowych produktów, ale jeśli brakuje ci samodyscypliny i trudno jest ci unikać słodkich przekąsek, takie rozwiązanie może pomóc kontrolować ilość spożywanych kalorii – twierdzą naukowcy z Oregon Research Institute (USA). Przetestowali oni kilka diet na grupie 112 osób z nadwagą lub otyłością.

Część uczestników przez trzy miesiące codziennie jadła te same produkty, podczas gdy pozostali stosowali bardziej urozmaiconą dietę. Pod koniec badania grupa spożywająca te same produkty straciła prawie 6% masy ciała, podczas gdy osoby stosujące bardziej zróżnicowaną dietę schudły około 4%. Innymi słowy, grupa spożywająca te same produkty straciła około 50% więcej masy ciała, a najbardziej schudły osoby, które każdego dnia spożywały mniej więcej taką samą liczbę kalorii.

Wcześniejsze badania wykazały coś dokładnie przeciwnego: że najbardziej skutecznym sposobem na odchudzanie jest urozmaicona dieta. Naukowcy z Oregonu twierdzą jednak, że zależy to od rodzaju spożywanej żywności. Nie przytyjesz, jeśli zmiany polegają na sięganiu po różnorodne owoce i warzywa – jednak większość ludzi nie ma wystarczającej dyscypliny, aby konsekwentnie dokonywać zdrowych wyborów żywieniowych. „Gdybyśmy żyli w zdrowszym środowisku żywnościowym, moglibyśmy zachęcać ludzi do maksymalnego urozmaicania diety. Jednak nasze współczesne środowisko żywnościowe jest zbyt problematyczne. Zamiast tego ludziom może najlepiej służyć bardziej powtarzalna dieta, która pomaga im konsekwentnie dokonywać zdrowszych wyborów, nawet jeśli oznacza to poświęcenie różnorodności odżywczej” – powiedziała Charlotte Hagerman, jedna z badaczek.

Health Psychol, 2026; doi: 10.1037/hea0001591





Badania dowodzą, że istnieje silny związek między zaburzeniami funkcji stawu skroniowo-żuchwowego ze stresem, lękiem, depresją i bezsennością

eprasa.pl f131f3709d



7 dni medytacji przeprogramowuje mózg

Zaledwie 7 dni medytacji może całkowicie przeprogramować mózg. Jej działanie jest porównywalne z działaniem substancji psychoaktywnych. Intensywna medytacja, oprócz poprawy funkcjonowania mózgu, wzmacnia także sygnalizację immunologiczną i zwiększa poziom naturalnych substancji przeciwbólowych we krwi. Naukowcy z University of California w San Diego (USA) obserwowali wpływ medytacji na grupę 20 zdrowych osób, które uczestniczyły w siedmiodniowym odosobnieniu. Program obejmował wykłady oraz 33 godziny medytacji, co oznaczało nieco mniej niż 5 godzin medytacji dziennie. Mózgi uczestników zostały zeskanowane metodą rezonansu magnetycznego przed i po odosobnieniu, a także pobrano od nich próbki krwi. Po zakończeniu programu, naukowcy stwierdzili zmniejszenie aktywności w obszarach mózgu, związanych z wewnętrznym szumem myślowym, co wiązało się z efektywniejszą pracą mózgu. Osocze, pobrane po zakończeniu odosobnienia, zawierało ponadto czynniki, które pobudzają hodowane w laboratorium neurony do wydłużania się i tworzenia nowych połączeń. Komórki wystawione na działanie osocza pobranego po badaniu intensywniej metabolizowały glukozę, zaobserwowano również zmiany w funkcjonowaniu mitochondriów, co wskazywało na poprawę elastyczności metabolicznej. Ponadto po zakończeniu odosobnienia wzrósł u uczestników poziom endogennych opioidów, czyli naturalnych substancji przeciwbólowych. Zwiększyły się również poziomy sygnałów pro- i przeciwzapalnych, wskazując na zrównoważoną i adaptacyjną odpowiedź immunologiczną oraz odnowę komórkową.

Commun Biol, 2025; 8(1):1525



Suplement, który może uratować wątrobę

Jak wykazały badania, witamina B3 (niacyna) może przeciwdziałać stłuszczeniowej chorobie wątroby. Około 30% ludzi na świecie cierpi na stłuszczeniowe zapalenie wątroby (MASLD), jednak medycyna nie dysponowała dotąd skuteczną odpowiedzią na ten problem. Naukowcy z Korei Południowej zidentyfikowali kluczowy czynnik genetyczny, odpowiedzialny za rozwój choroby, oraz znaleźli jednocześnie antidotum – przetestowali około 150 leków, ale tylko witamina B3 okazała się skuteczna. Naukowcy wyodrębnili cząsteczkę mikroRNA-93 (miR-93), która jest centralnym regulatorem MASLD. Poprzez hamowanie genu SIRT1, odgrywającego kluczową rolę w regulowaniu metabolizmu tłuszczów w komórkach wątroby, pobudza ona gromadzenie tłuszczu, co skutkuje rozwojem stanu zapalnego i prowadzi do zwłóknienia narządu.

Żaden ze 150 leków zatwierdzonych przez FDA nie przeciwdziałał aktywności miR-93, natomiast robiły to suplementy z witaminą B3. W jednym z badań u myszy, którym podawano niacynę, zaobserwowano gwałtowny spadek poziomu miR-93, przy jednoczesnym wzroście aktywności SIRT1. Pomogło to przywrócić prawidłowe szlaki przetwarzania tłuszczów w wątrobie i poprawiło ogólną równowagę lipidową.

Stłuszczeniową chorobę wątroby często określa się mianem cichej choroby, ponieważ ludzie nie zdają sobie sprawy, że w komórkach ich wątroby gromadzi się nadmiar tłuszczu. Pierwszymi objawami mogą być zmęczenie i nagromadzenie tłuszczu w okolicy brzucha, ale jeśli choroba postępuje do marskości wątroby, mogą pojawić się poważniejsze problemy, takie jak żółtaczka, nudności, niezamierzona utrata masy ciała i obrzęki nóg. MASLD wiąże się z kolei z zaburzeniami metabolicznymi, takimi jak cukrzyca typu 2, otyłość i wysokie ciśnienie krwi.

Metabolism, 2025; 169: 156266

eprasa.pl f131f3709d



Wzmocnij odporność, zanim nadejdzie jesień

Odporność człowieka to złożony system. Oprócz armii białych krwinek, naszego zdrowia strzeże bariera ochronna błon śluzowych, mikrobiota jelitowa i mechanizmy antyoksydacyjne, unieszkodliwiające nadmiar wolnych rodników tlenowych. Badania dowiodły, że wiele ziół i przypraw kuchennych, znanych od wieków w medycynie ludowej, działa immunomodulująco (reguluje funkcje układu odpornościowego), przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie lub przeciwzapalnie. Poniżej przegląd jedenastu roślin, które łączy właśnie ten potencjał.

Jeżówka purpurowa (*Echinacea purpurea*)

To najlepiej przebadana roślina immunostymulująca w fitoterapii. Zawarte w niej aktywne substancje aktywują makrofagi – komórki, które „pożerają" patogeny i prezentują ich fragmenty innym komórkom układu odpornościowego, przyspieszając reakcję obronną. Badania wskazują, że regularne przyjmowanie jeżówki purpurowej może skracać czas trwania przeziębienia i łagodzić jego objawy, choć efekt profilaktyczny (zapobieganie zachorowaniu) jest słabszy niż efekt terapeutyczny po pojawieniu się pierwszych symptomów. Echinacea działa szczególnie wyraźnie u osób z już obniżoną odpornością, co sugeruje, że jej rola polega głównie na regulacji, a nie tylko na pobudzaniu układu odpornościowego.

Czarny bez (*Sambucus nigra*)

Owoce czarnego bzu są bogate w antocyjany, barwniki o silnym działaniu antyoksydacyjnym, które w badaniach *in vitro* wykazywały zdolność blokowania wnikania wirusów grypy do komórek gospodarza, poprzez wiązanie się z białkami otoczki wirusa. Dzięki temu zapobiegają infekcji i skracają czas trwania objawów grypy nawet o kilka dni.

Kwiat lipy (*Tilia spp.*)

Kwiat lipy tradycyjnie kojarzy się ze słodkawym smakiem herbatki na przeziębienie i nie jest to przypadek – zawarte w nim flawonoidy i śluzy roślinne łagodzą podrażnienie błon śluzowych górnych dróg oddechowych, napar działa też łagodne napotnie, co w wspomaga obniżanie gorączki. Ponadto kwiat lipy działa przeciwzapalnie i łagodnie wspomaga układ odpornościowy w walce z infekcjami sezonowymi.

Czosnek (*Allium sativum*)

To jedna z najlepiej przebadanych roślin leczniczych. Najważniejsza substancja czosnku, allicyna, powstaje dopiero po zmiażdżeniu lub przekrojeniu ząbka, gdy enzym allinaza reaguje z alliiną. Allicyna działa przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo, a badania dowodzą, że regularne spożywanie czosnku może zmniejszać częstość przeziębień, łagodzić ich przebieg i skracać czas trwania infekcji.

Macierzanka tymianek (*Thymus vulgaris*)

Olejek eteryczny tymianku zawiera tymol i karwakrol – fenole o silnym działaniu przeciwbakteryjnym i przeciwwirusowym, potwierdzonym w badaniach m.in. wobec bakterii, odpowiedzialnych za infekcje dróg oddechowych. Tymianek tradycyjnie stosowany jest jako środek wykrztuśny i łagodzący kaszel, to cenny składnik syropów przeciwkaszlowych.

Rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*)

Kwas rozmarynowy, główny aktywny składnik rozmarynu, ma silne właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne – neutralizuje wolne rodniki tlenowe i może hamować wydzielanie prozapalnych cytokin. Badania *in vitro* i na modelach zwierzęcych wskazują też na działanie przeciwbakteryjne rozmarynu, co czyni go interesującym kandydatem wspomagającym odporność.

eprasa.pl f131f3709d

Goździkowiec korzenny (*Syzygium aromaticum*)
Goździki są jednym z najbogatszych naturalnych źródeł eugenolu, substancji o silnym działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym i antyoksydacyjnym, wykorzystywanym nawet w stomatologii jako środek znieczulający i antyseptyczny. Badania laboratoryjne pokazują, że ekstrakty z goździków hamują wzrost wielu szczepów bakterii, w tym opornych na antybiotyki, co wspomaga leczenie zakażeń górnych dróg oddechowych.

Migdałecznik chebułowiec (*Terminalia chebula*)
Znany w medycynie ajurwedyjskiej jako haritaki, ceniony jest przede wszystkim za wysoką zawartość tanin i witaminy C. Ekstrakty z owoców tej rośliny wykazują silne działanie antyoksydacyjne i mają zdolność modulowania odpowiedzi immunologicznej poprzez pobudzanie aktywności niektórych białych krwinek.

Melonowiec właściwy (*Carica papaya*)
Owoc papai to bogate źródło witaminy C i beta-karotenu (prekursora witaminy A), czyli składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania błon śluzowych i komórek odpornościowych. Przedmiotem badań były też liście papai, które stosuje się w celu wzmacniania odporności i hamowania stanów zapalnych.

Bylica roczna (*Artemisia annua*)
Jest źródłem artemizyniny, substancji, która zrewolucjonizowała leczenie malarii i za którego odkrycie Tu Youyou otrzymała Nobla w 2015 roku. W kontekście odporności bylica roczna jest badana głównie z uwagi na działanie przeciwzapalne – artemizynina reguluje szlaki metaboliczne, odpowiedzialne za wzbudzenie i przebieg reakcji zapalnej oraz wykazuje właściwości antyoksydacyjne. To roślina o silnym działaniu biologicznym, dlatego suplementacja wymaga rozwagi i najlepiej konsultacji ze specjalistą.

Tatarak (*Acorus calamus*)
Kłącze tataraku stosowano w polskiej medycynie ludowej jako środek wzmacniający i wspomagający trawienie, a niektóre badania wskazują także na jego właściwości antyoksydacyjne i przeciwbakteryjne. Ponadto łagodzi dolegliwości trawienne, które często towarzysza infekcjom górnych dróg oddechowych oraz łagodzi podrażnienie gardła. Trzeba jednak zachować szczególną ostrożność, ponieważ tatarak zawiera beta-azaron, związek, który w badaniach na zwierzętach wykazywał działanie genotoksyczne, a niektóre odmiany rośliny (szczególnie azjatyckie) zawierają go w znacznie wyższych stężeniach niż odmiany europejskie. To roślina, przy której warto jasno zaznaczyć w tekście, że długotrwałe lub wysokie dawki nie są rekomendowane, a jej stosowanie powinno być ograniczone i przemyślane.

Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2023 Jun;27(4 Suppl):27-40.

REKLAMA



eprasa.pl f131f3709d

Zdrowe lata

Długowieczność to jedno, ale równie ważne jest to, ile lat możemy przeżyć bez chorób.

Gdzie jest najlepsze miejsce do życia? Zdrowie mieszkańców danego kraju można mierzyć na dwa sposoby: ogólną długością życia oraz, być może bardziej miarodajnie, średnią liczbą lat, przeżytych bez chorób. Ten drugi wskaźnik nazywa się oczekiwaną długością życia w zdrowiu (ang. healthy life expectancy, HALE).

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opublikowała niedawno najnowsze tabele HALE, obejmujące rok 2021. Zawierają one wiele informacji o krajach, między innymi o diecie jego mieszkańców, poziomie zanieczyszczenia środowiska i stylu życia, w tym poziomie stresu oraz aktywności fizycznej. Czynniki te wpływają bowiem na to, kiedy zaczynają pojawiać się przewlekłe problemy zdrowotne, takie jak nowotwory, cukrzyca i choroby serca. Spośród 190 krajów, uwzględnionych przez WHO, tylko 5 z 20 państw o najwyższych dochodach odnotowało spadek oczekiwanej długości życia w zdrowiu w latach 2011–2021. Polska zanotowała wzrost oczekiwanej długości życia w zdrowiu z 59,3 lat w 2011 roku, do 61,1 lat w 2021 roku, a obecnie to około 63,4 lat.

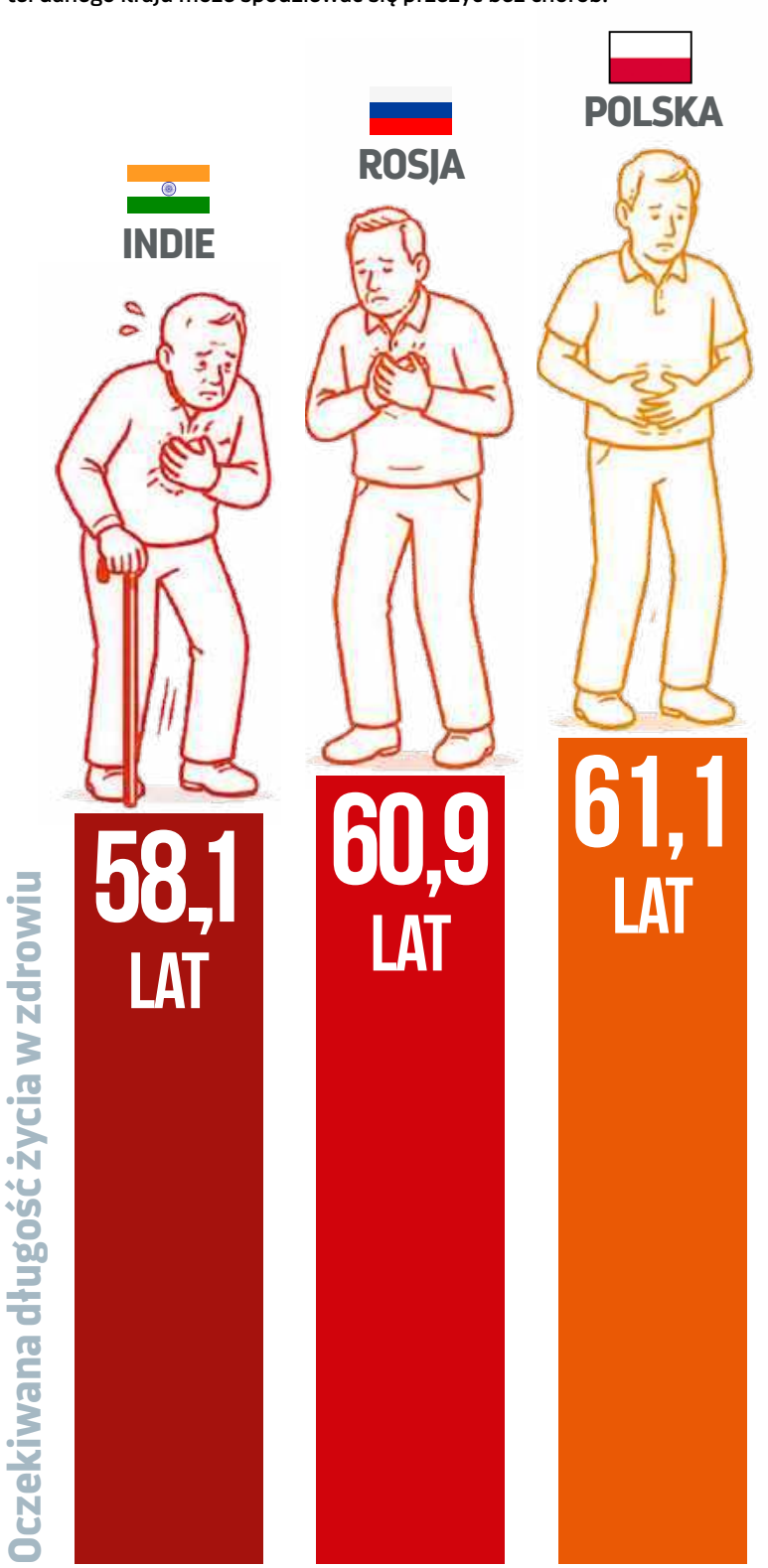
Poza Wielką Brytanią i USA większość państw o wysokich dochodach odnotowała niewielką poprawę wskaźnika HALE. Średnia długość życia w zdrowiu zwiększyła się w ciągu tej dekady o 0,4 roku. Nie jest zaskoczeniem, że Japończycy, ze średnim wynikiem HALE wynoszącym 73,4 roku, mogą liczyć na więcej lat bez chorób niż mieszkańcy jakiegokolwiek innego kraju. Być może bardziej zaskakujące jest to, że Islandczycy zajmują 2 miejsce i mogą oczekiwać 71,4 roku życia bez chorób.

ŹRÓDŁO

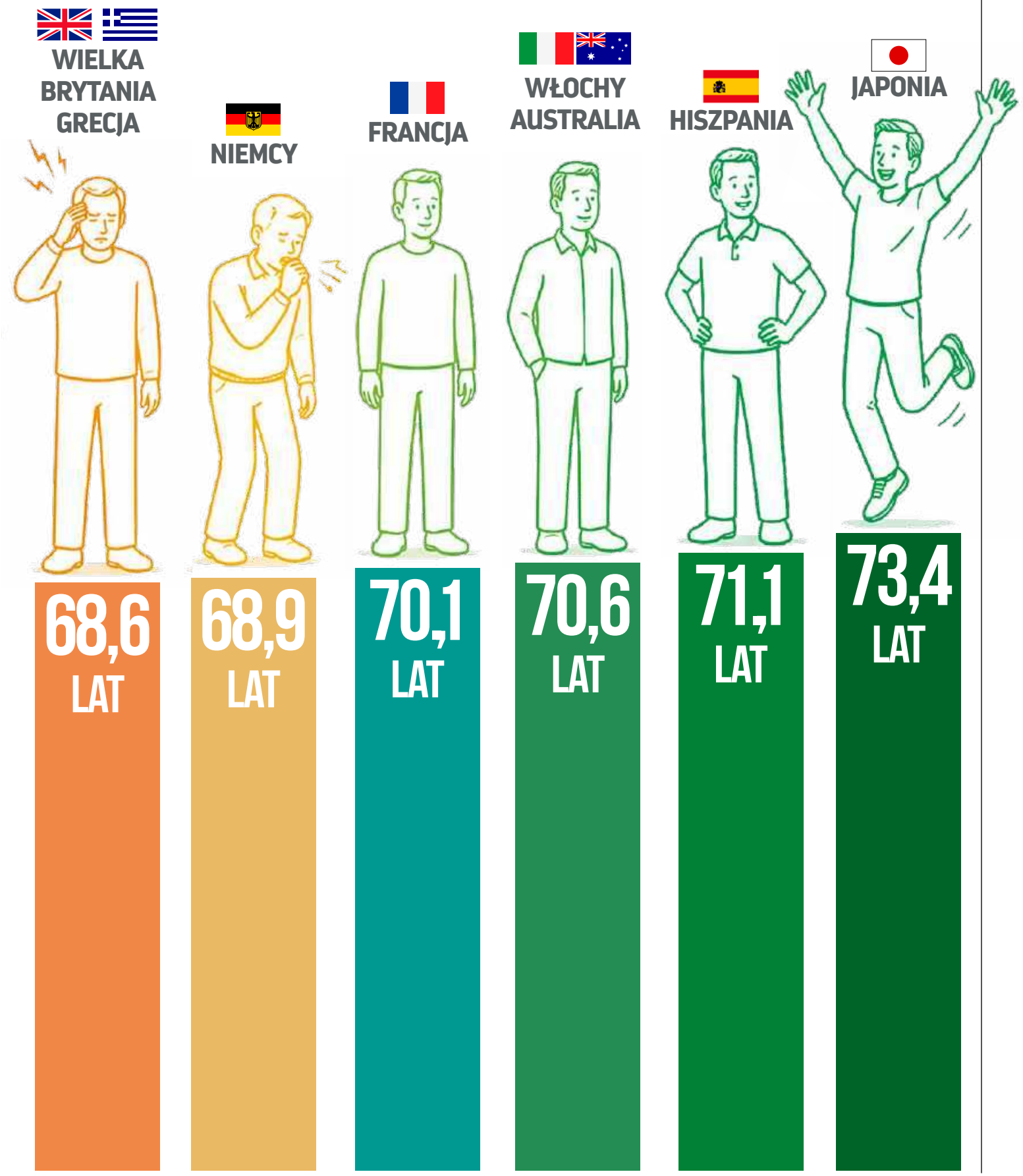
1 Global Health Observatory, "Healthy Life Expectancy (HALE) at Birth (Years)," Aug 2, 2024, who.int/data/indicators

Zdrowa i mniej zdrowa dwunastka

Redakcja O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą wybrała 12 krajów spośród 190 państw, ujętych w najnowszych tabelach WHO, dotyczących oczekiwanej długości życia w zdrowiu (HALE). Wskaźnik HALE określa, ile lat od urodzenia obywatel danego kraju może spodziewać się przeżyć bez chorób.



eprasa.pl f131f3709d



eprasa.pl f131f3709d



POROZMAWIAJ Z NASZYM **AGENTEM AI**

Agent AI O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, dostępny na stronie **www.oczymlekarze.pl**, został stworzony z myślą o tym, aby dać naszym Czytelnikom konwersacyjne narzędzie, które pomoże w dotarciu do wiedzy na tematy zdrowotne w sprawdzonych źródłach medycznych: materiałach redakcyjnych magazynu O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą i magazynu Holistic Health.

Agent AI pozwala naszym Czytelnikom na prowadzenie rozbudowanych, zaangażowanych konwersacji i wyszukiwanie rzetelnej wiedzy medycznej, bazującej na sprawdzonych źródłach.

Już teraz możesz zadać mu dowolne pytanie, dotyczące Twojego zdrowia, samopoczucia lub konkretnego problemu medycznego, a nasz **Agent AI** odpowie w przystępny i zrozumiały sposób.

Możesz z nim dyskutować, dopytywać, prowadzić bardzo rozbudowane i wnikliwe konwersacje.

Dodatkowo **Agent AI** zaproponuje Ci artykuły, opublikowane w naszych magazynach o zdrowiu, w których poruszaliśmy interesujący Cię temat.

A jeśli szukasz informacji o konkretnym składniku lub chcesz dowiedzieć się, co medycyna naturalna ma Ci do zaoferowania, **Agent AI** poleci konkretny produkt lub terapię i przybliży ich działanie.

Poznaj Agenta AI O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą i zadbaj o swoje zdrowie!
www.agentai.oczymlekarze.pl

eprasa.pl f131f3709d

Iwermektyna w leczeniu raka: oczekiwane wybawienie czy puszka Pandory?

Od czasu, gdy hollywoodzki aktor Mel Gibson powiedział, że jego chorzy na nowotwory przyjaciele, weszli w stan remisji po zastosowaniu leku przeciwpasożytniczego, zawierającego iwermektynę, media społecznościowe oszalały na jej punkcie. Ale czy istnieją dowody, że lek ten rzeczywiście działa? Czy iwermektyna faktycznie leczy raka, czy jest jedynie modnym tematem w social mediach? A może to prawdziwa puszka Pandory, zwłaszcza, że wiele osób pozyskuje ją nielegalnie i zażywa na własne ryzyko?

Co pasożyty mają wspólnego z rakiem? Jeśli czytasz wpisy na Facebooku, Instagramie czy platformie X, można odnieść wrażenie, że całkiem sporo. Po pierwsze, iwermektyna – lek przeciwpasożytniczy, jest obecnie testowana jako terapia przeciwnowotworowa. Po drugie odkryto, że niektóre pasożyty mogą zapoczątkowywać rozwój raka, podczas gdy inne wykorzystuje się do spowalniania rozprzestrzeniania się guzów.

Iwermektyna, stosowana w leczeniu zakażeń pasożytniczych, trafiła do świadomości opinii publicznej jako potencjalna terapia przeciwnowotworowa w ubiegłym roku, kiedy hollywoodzki aktor, Mel Gibson, powiedział 11 milionom słuchaczy podcastu Joe'a Rogana, że u kilku jego przyjaciół nowotwór wszedł w stan remisji po zastosowaniu tego leku.

Iwermektynę okrzyknięto również skutecznym sposobem leczenia zakażeń wirusem SARS-CoV-2, odpowiedzialnym za pandemię COVID-19, 5 lat temu. Nigdy jednak lek ten nie został przetestowany w głównym nurcie medycyny, pod kątem właściwości przeciwwirusowych, zamiast tego oczekiwano na opracowanie szczepionki.

Połączenie mebendazolu z konwencjonalnym leczeniem onkologicznym, zwiększyło odsetek pozytywnej odpowiedzi na zastosowane leczenie z 10% do 65%

Pomysł, że iwermektyna może leczyć raka, nie jest nowy. Naukowcy badają jej właściwości przeciwnowotworowe od ponad 30 lat. Chociaż lek został zatwierdzony w 1987 r. do leczenia zakażeń pasożytniczych u ludzi, badacze odkryli, że iwermektyna ma szerokie spektrum działania i może zakłócać wewnętrzne systemy komunikacji komórek nowotworowych. Kolejne badania laboratoryjne wydają się potwierdzać tę teorię.

Jedno z nich, opublikowane w prestiżowym czasopiśmie Nature, wykazało, że kiedy iwermektynę zastosowano jako uzupełnienie terapii przeciwciałami, lek powodował śmierć komórek w linii komórek raka piersi, a nawet atakował komórki, odpowiedzialne za rozprzestrzenianie się guza. Naukowcy z Beckman Research Institute w Kalifornii (USA) stwierdzili również, że iwermektyna wpływała na guzy wtórne (powstałe wskutek przerzutu).

Pasożyty mogą również wywoływać – i potencjalnie pomagać w leczeniu – chorób nowotworowych. Przewlekłe zakażenie robakami pasożytniczymi może bowiem uruchamiać proces nowotworowy poprzez wywoływanie stanu zapalnego i uszkodzenie tkanek. Organizmy takie jak *Schistosoma haematobium* oraz przywry wątrobowe są znanymi czynnikami rakotwórczymi. Z drugiej strony niektóre cząsteczki pochodzące od pasożytów są wykorzystywane do modulowania odpowiedzi immunologicznej przeciwko nowotworom.

Jednak ostatnio uwaga skupia się na iwermektynie. Krytycy twierdzą, że dotychczasowe badania nie wyszły poza etap badań

eprasa.pl f131f3709d

HISTORIA IWERMEKTYNY

Historia iwermektyny rozpoczęła się w 1974 r. od próbek gleby, pobranych w pobliżu pola golfowego w Kawanie w Japonii. Mikrobiolog Satoshi Ōmura badał je w celu wyizolowania bakterii *Streptomyces avermitilis*. Naukowcy z firmy Merck ustalili, że awermektyny, substancje wytwarzane przez tę bakterię, mają silne właściwości przeciwpasożytnicze u zwierząt.

Za swoje odkrycie, Satoshi Ōmura i William C. Campbell otrzymali Nagrodą Nobla w dziedzinie fizjologii i medycyny, a iwermektynę okrzyknięto „ cudownym lekiem".

Początkowo, od 1981 r., znalazł zastosowanie jako weterynaryjny lek przeciwrobaczy.

W 1981 r. iwermektyna została wprowadzona na rynek jako Ivomec, skuteczny środek odrobaczający dla zwierząt gospodarskich i domowych. Zaledwie sześć lat później została zatwierdzona do stosowania u ludzi w celu zwalczania *Onchocerca volvulus*, pasożyta powodującego ślepotę rzeczną.



epr...sa.pl f13...

laboratoryjnych i nie wykazały, że lek może działać u pacjentów chorych na raka. Aż do teraz. Najnowsze badania skupiają się na przeciwnowotworowej skuteczności iwermektyny, przyjmowanej razem z mebendazolem, innym lekiem przeciwpasożytniczym, stosowanym w leczeniu zakażeń jelitowych, wywołanych przez owsiki, glisty i tęgoryjce.

Dostosowany do naszych potrzeb

Pacjenci, których średnia wieku wynosiła 67 lat i którzy cierpieli na różne rodzaje nowotworów, otrzymywali w toku badania jedną lub dwie kapsułki dziennie, zawierające po 25 mg iwermektyny i 250 mg mebendazolu, przez 6 miesięcy. Przed rozpoczęciem leczenia u 37% badanych zdiagnozowano agresywne nowotwory z przerzutami, a 20% walczyło z rakiem od ponad 5 lat. Zespół badawczy z McCullough Foundation w Dallas w Teksasie (USA) odnotował ogólny wskaźnik korzyści klinicznej na poziomie 84% – innymi słowy, zdecydowana większość pacjentów odniosła zauważalną korzyść. U prawie połowy z nich zaobserwowano regresję nowotworu, a niektórzy zgłaszali nawet całkowite ustąpienie objawów. U ponad 30% pacjentów choroba ustabilizowała się, natomiast u około 16% nastąpiło jej zaostrzenie. Badanie nie zostało jeszcze poddane recenzji naukowej ani opublikowane, a wcześniejsze badanie tej fundacji dotyczące wpływu iwermektyny na pacjentów z COVID-19 zostało wycofane z publikacji przez czasopismo medyczne Future Microbiology. Nowe badanie opiera się również na informacjach o postępach choroby zgłaszanych przez samych pacjentów. Główny badacz, Nicolas Hulscher, uważa jednak, że jego zespół wykazał wystarczająco dużo, aby iwermektyna zasługiwała na poważne rozważenie jako terapia przeciwnowotworowa. Zwraca uwagę, że jego badanie nie jest pierwszym, które pokazuje skuteczność przeciwnowotworową iwermektyny u ludzi.

Inne badanie, przeprowadzone w Chinach, wykazało bowiem znaczące działanie iwermektyny w przypadku glejaka, rodzaju guza mózgu, wyjątkowo opornego na stosowane terapie.

Niewielkie randomizowane badanie wykazało ponadto, że połączenie mebendazolu z Avastinem (bewacyzumabem) – lekiem, stosowanym w zaawansowanym raku jelita grubego – oraz chemioterapią FOLFOX4 u pacjentów z przerzutowym rakiem jelita grubego, radykalnie zwiększyło odsetek odpowiedzi na leczenie: z 10 do 65%, jednocześnie wydłużając oczekiwaną długość życia z 3 do 9 miesięcy.

W serii przypadków, opublikowanej w 2025 r. opisano natomiast całkowitą lub niemal całkowitą remisję u 3 pacjentów z zaawansowanymi nowotworami (piersi, prostaty i czerniakiem), którzy samodzielnie przyjmowali fenbendazol, lek przeciwpasożytniczy. U tych pacjentów uzyskano zarówno znaczącą regresję guzów, jak i remisję trwającą nawet trzy lata bez chemioterapii.

Czy warto spróbować?

Medycyna głównego nurtu zaczęła ostrożnie podchodzić do kwestii iwermektyny.

Chociaż amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) sprzeciwia się stosowaniu iwermektyny poza zatwierdzonymi wskazaniami, jako terapii przeciwnowotworowej, amerykański National Cancer Institute (NCI) ogłosił w tym roku, że przeprowadzi badania przedkliniczne z udziałem pacjentów onkologicznych.

Dyrektor NCI Anthony Letai uruchomił tę inicjatywę, aby wypełnić lukę między „intensywnym zainteresowaniem społecznym" a wiarygodnymi badaniami naukowymi. Jednak naukowcy NCI, być może mniej zainteresowani doniesieniami z mediów społecznościowych, zakwestionowali tę decyzję, argumentując, że inne terapie nieoparte na chemioterapii bardziej zasługują na finansowanie badań. W odpowiedzi na krytykę Letai powiedział, że iwermektyna nie będzie panaceum na raka.

Być może jednak może pomóc pacjentom onkologicznym, a chińscy naukowcy uważają, że wiedzą dlaczego. Zespół badawczy z Bengbu Medical College w prowincji Anhui odkrył, że iwermektyna wykazuje silne działanie przeciwnowotworowe, w tym hamuje proliferację (namnażanie komórek), przerzuty i aktywność angiogenną (zdolność do powstawania naczyń krwionośnych w obrębie guzów, kluczowa do przetrwania nowotworu) w przypadku różnych nowotworów. Oddziałuje ona bowiem na szlaki sygnałowe guza poprzez interakcję z kinazą PAK1, białkiem, które pomaga utrzymywać komórki przy życiu. Iwermektyna promuje również apoptozę, czyli system komunikacji układu odpornościowego, który nakazuje uszkodzonym komórkom umrzeć. Hamuje także rozwój nowotworowych komórek macierzystych, jednocześnie zwiększając skuteczność standardowych terapii przeciwnowotworowych.

To wszystko przez pasożyty

Pomysł, że pasożyty powodują raka, spopularyzowała w latach 90. XX wieku kanadyjska naturopatka Hulda Clark, kontrowersyjną postać, która twierdziła, że pasożyty są przyczyną wszystkich nowotworów. Jako winowajcę wskazywała przywrę, olbrzymią przywrę jelitową, *Fasciolopsis buski*. Niekonwencjonalne poglądy przedstawione w jej książce *The Cure for all Cancers* („Lekarstwo na wszystkie nowotwory", ProMotion Publishing, 1993) spo-

eprasa.pl f131f3709d

tkały się z dużą krytyką. Po pierwsze, pasożyt ten występuje wyłącznie w Azji, więc jak miałby wyjaśniać dużą liczbę przypadków chorób nowotworowych na Zachodzie?

Swiss Study Group for Complementary and Alternative Methods in Cancer (Szwajcaria) ostrzegała pacjentów onkologicznych przed Clark i jej metodami: „Nie ma naukowych podstaw dla hipotez i zaleceń Huldy Clark, w tym proponowanych przez nią terapii. Jako całość jej teoria jest niezrozumiała i nie została udowodniona".

Znany zwolennik medycyny alternatywnej Andrew Weil również ostrzegał, że „żadne badania nie potwierdziły jej dziwacznych twierdzeń i nie jest jasne, czy pacjenci, których rzekomo wyleczyła, w ogóle mieli raka". Clark nie pomogła również sama sobie, umierając na raka w 2009 r. Mimo to, choć mogła posunąć się za daleko, promując własną metodę jako lekarstwo, badacze odkryli, że częściowo miała rację. Przywra krwi *Schistosoma haematobium* powoduje bowiem przewlekły stan zapalny pęcherza, prowadzący do rozwoju raka płaskonabłonkowego pęcherza moczowego, natomiast przywry wątrobowe (*Opisthorchis viverrini*) powiązano z nowotworami dróg żółciowych. Badanie amerykańskiego Centers for Disease Control and Prevention z 2015 r. wykazało ponadto, że tasiemiec karłowaty (*Hymenolepis nana*) może powodować powstanie guzów u osób z obniżoną odpornością. Zakażenie pasożytnicze powoduje bowiem trwałe uszkodzenie tkanek i przyspiesza wymianę komórkową, sprzyjając mutacjom, a jaja pasożytów mogą działać bezpośrednio jako czynniki rakotwórcze. Pasożyty wpływają również na układ odpornościowy i mogą hamować



Iwermektyna zakłóca sygnalizację guza poprzez interakcję z kinazą PAK1 – białkiem, które utrzymuje komórki przy życiu

jego naturalną zdolność do zwalczania komórek nowotworowych.

Warto jednak dodać, że pasożyty wywołują choroby nowotworowe zazwyczaj w biedniejszych regionach świata. Ryzyko nowotworów związanych z pasożytami wiąże się z przewlekłymi, nieleczonymi zakażeniami w miejscach, gdzie dostęp do opieki zdrowotnej jest ograniczony. Rozwiązanie często jest bardzo proste: poprawa warunków sanitarnych, także wczesne leczenie zakażeń pasożytniczych może zapobiegać tym nowotworom.

Tam, gdzie jest choroba, często istnieje również sposób jej leczenia.

Onkologia pasożytnicza bada, czy cząsteczki pochodzące od pasożytów mogą zostać wykorzystane do opracowania nowych terapii przeciwnowotworowych. Pasożytnicze robaki mogą bowiem pobudzać układ odpornościowy do walki z guzami, podobnie jak w toku ewolucji nauczyły się modulować odpowiedź immunologiczną gospodarza, aby zapewnić sobie przetrwanie. Antygeny robaków mogą także zmieniać środowisko immunologiczne z prozapalnego i sprzyjającego nowotworom na przeciwnowotworowe, aktywując limfocyty T CD8+ lub komórki NK (natural killers), które atakują guzy. Na wczesnym etapie są badania analizujące antygeny dwóch pasożytów – *Echinococcus granulosus* i *Taenia crassiceps* – które mogą hamować wzrost guza i ograniczać przerzuty w modelach zwierzęcych raka piersi i jelita grubego. Powszechnie stosowane leki przeciwrobacze, takie jak mebendazol, bada się z kolei pod kątem możliwości zakłócania tworzenia mikrotubul w komórkach nowotworowych, podobnie jak robią to w przypadku pasożytniczych robaków.

Tak, ale...

Pomimo tych obiecujących sygnałów, krytycy twierdzą, że zainteresowanie iwermektyną jest napędzane bardziej przez media społecznościowe niż przez naukę. Jej działanie przeciwnowotworowe rzadko zostało potwierdzone poza laboratorium, a badania z udziałem ludzi były jak dotąd zbyt małe, choć badanie McCullough wydaje się odpowiadać na ten zarzut.

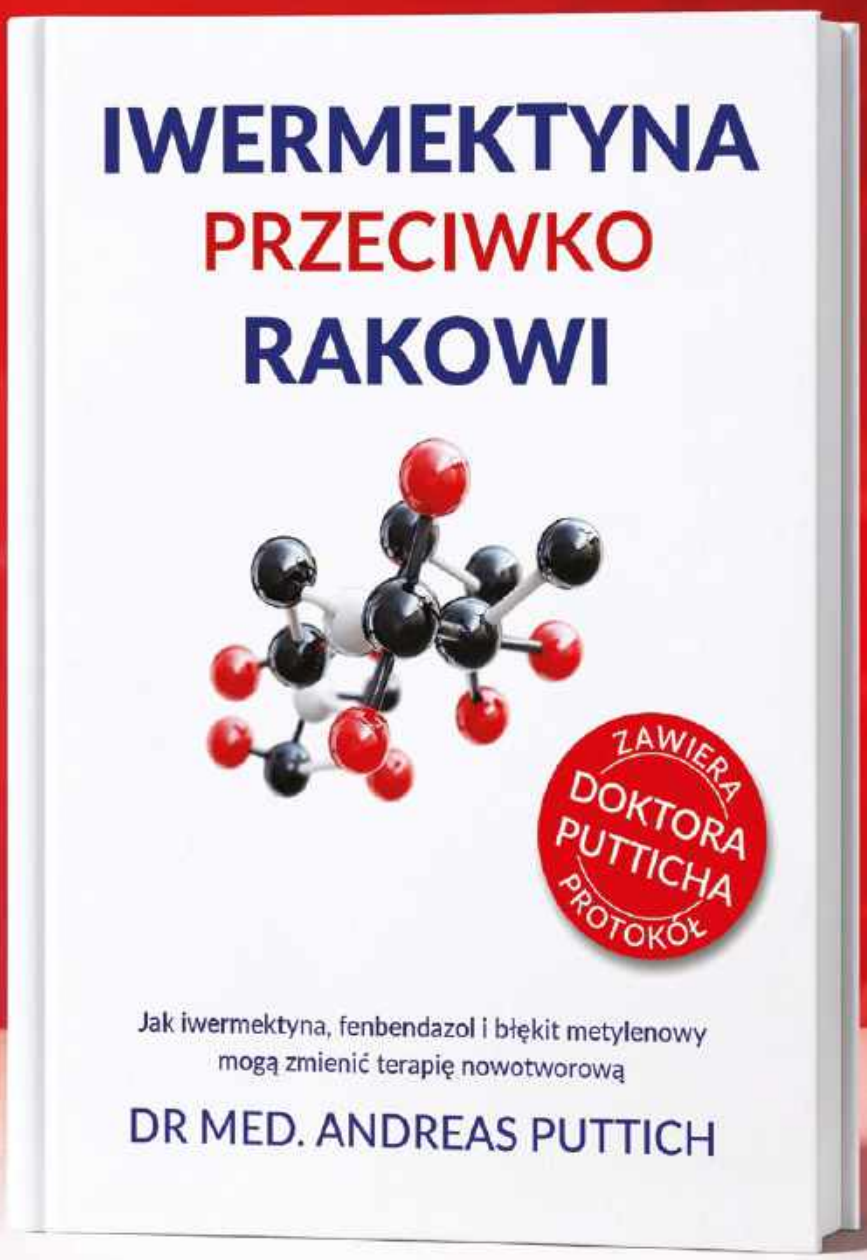
Zwolennicy iwermektyny bagatelizują również zagrożenia. Krytycy twierdzą, że wysokie dawki, stosowane poza zatwierdzonymi wskazaniami, mogą powodować obrzęk mózgu, drgawki i uszkodzenie wątroby, a pozytywne efekty, obserwowane w laboratorium, uzyskiwano wyłącznie przy bardzo wysokich dawkach. Jednak ponieważ opracowaliśmy bardzo niewiele skutecznych metod leczenia raka, poza jego najwcześniejszymi stadiami, powinniśmy badać wszystko, co wykazuje potencjał. Jeśli chodzi o terapię przeciwnowotworową, karta musi się w końcu odwrócić.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1 NPJ Breast Cancer, 2021; 7(1): 22
2 Zenodo, 2026; doi: 10.5281/zenodo.19455636
3 Biochem Biophys Res Commun, 2016; 480(3): 415–421
4 Life Sci, 2022; 299: 120536
5 Case Rep Oncol, 2025; 18: 856–863
6 Pharmacol Res, 2021; 163: 105207

eprasa.pl f131f3709d



Iwermektyna przeciwko rakowi

Jak iwermektyna, fenbendazol i błękit metylenowy mogą zmienić terapię nowotworową

DR MED. **ANDREAS PUTTICH**

Książka dostępna w księgarniach stacjonarnych i internetowych

eprasa.pl f131f3709d

Nowe podejście w walce z rakiem



O onkologii komplementarnej łączącej medycynę akademicką i naturalną oraz o tym, jak leki przeciwpasożytnicze znalazły w niej swoje istotne miejsce, rozmawiamy z dr. med. Andreasem Puttichem, onkologiem i autorem książki „Iwermektyna przeciwko rakowi"

OCL: Co skłoniło Pana do połączenia dwóch podejść, które od lat wydają się pozostawać w sprzeczności – czyli terapii konwencjonalnej z innymi metodami? Czym jest onkologia komplementarna?

Dr med. Andreas Puttich: Właściwie nie była to decyzja teoretyczna, tylko coś, co wynikło z codziennej pracy z pacjentami. W ciągu ponad 35 lat pracy onkologicznej wielokrotnie widziałem, że ten ostry podział na medycynę akademicką z jednej strony i medycynę naturalną czy metody komplementarne z drugiej strony tak naprawdę nie pomaga pacjentowi.

Pacjent nie pyta przecież najpierw: „czy to jest metoda konwencjonalna, czy alternatywna?" On pyta: „co może mi pomóc? Co poprawi jakość mojego życia? Co może zwiększyć moje szanse?"

Nowoczesna onkologia ma bardzo silne narzędzia: operację, chemioterapię, radioterapię, immunoterapię, leki celowane. To wszystko ma swoje ważne miejsce. Jednak nie odpowiada na wszystkie pytania. Często bardzo mocno patrzy się na sam guz, a mniej na środowisko, w którym rak powstaje i rośnie: metabolizm, układ odpornościowy, stany zapalne, odżywianie, poziom cukru we krwi, obciążenia organizmu.

Onkologia komplementarna nie oznacza więc dla mnie: albo jedno, albo drugie. Oznacza: łączymy to, co najlepsze z obu światów. Wspieramy terapię konwencjonalną, poprawiamy jej tolerancję, wzmacniamy organizm i jednocześnie próbujemy stworzyć warunki, w których komórkom nowotworowym będzie trudniej funkcjonować.

Nie patrzę na pacjenta wyłącznie jak na nosiciela guza, ale jak na całego człowieka. I właśnie to jest dla mnie istotą onkologii komplementarnej.

OCL: Jak zaczęła się Pana przygoda z iwermektyną? Co sprawiło, że sięgnął Pan po leki przeciwpasożytnicze w walce z rakiem?

Dr med. Andreas Puttich: To nie przyszło z dnia na dzień. W komplementarnej medycynie onkologicznej od wielu lat wiadomo, że niektóre leki przeciwpasożytnicze najwyraźniej mają działanie wykraczające daleko poza leczenie pasożytów.

Już w latach 70. XX w. pojawiały się doniesienia o lekach przeciwmalarycznych w kontekście terapii nowotworów. Mebendazol jest stosowany od ok. 2010 r. w różnych protokołach komplementarnych. Iwermektyna w ostatnich 10 latach znalazła się w centrum zainteresowania, a w czasie pandemii koronawirusa uwaga poświęcana temu lekowi oczywiście jeszcze wzrosła.

Mnie zainteresowały przede wszystkim 2 rzeczy: wskazówki naukowe oraz liczne opisy przypadków pacjentów. Jeżeli pewne obserwacje pojawiają się raz po raz, lekarz nie powinien po prostu odwracać wzroku.

Szczególnie godne uwagi jest to, że w kwietniu 2026 r. opublikowano pierwsze na świecie badanie terapeutyczne z udziałem prawie 200 pacjentów, w którym przez ok. 6 miesięcy obserwowano terapię iwermektyną i mebendazolem. U ok. 80% badanych pacjentów onkologicznych stwierdzono kliniczną stabilizację lub po-

eprasa.pl f131f3709d

prawę. To jeszcze nie jest ostateczny dowód, ale bardzo silny sygnał.

A właśnie takie sygnały zasługują na uwagę nauki.

OCL: Czy w tym kontekście możemy traktować guzy nowotworowe w pewnym sensie jak pasożyty?

Dr med. Andreas Puttich: Biologicznie rzecz biorąc, oczywiście nie. Guz nie jest pasożytem takim jak robak czy pierwotniak. Powstaje z własnych komórek organizmu. Jednak w sensie przenośnym takie porównanie jak najbardziej można zastosować. Komórki nowotworowe pod wieloma względami zachowują się jak organizm w organizmie. Zabierają ciału energię, wykorzystują składniki odżywcze do własnego wzrostu, tłumią reakcje obronne, zmieniają swoje otoczenie i wymykają się kontroli układu odpornościowego.

Żyją więc niejako kosztem całego organizmu. I właśnie dlatego to porównanie jest tak interesujące. Nie dlatego, że rak naprawdę jest pasożytem, ale dlatego, że pewne strategie przetrwania są podobne: maskowanie się, rozprzestrzenianie, adaptacja metaboliczna i oporność.

Powiedziałbym tak: guzy nie są pasożytami, ale w pewnych punktach zachowują się podobnie do pasożytów. I właśnie to może być interesujące terapeutycznie.

OCL: W swojej książce poświęca Pan uwagę kilku lekom: iwermektynie, fenbendazolowi i mebendazolowi. Co odróżnia je od innych środków przeciwpasożytniczych? Jak działają?

Dr med. Andreas Puttich: Te leki są interesujące dlatego, że najwyraźniej potrafią więcej niż tylko zwalczać pasożyty. Iwermektyna, fenbendazol i mebendazol oddziałują na struktury, które są ważne również dla komórek nowotworowych: podział komórkowy, produkcję energii, szlaki sygnałowe i mechanizmy przetrwania.

Mebendazol i fenbendazol mogą np. zaburzać mikrotubule. Są to struktury, których komórki potrzebują do podziału. Iwermektyna działa szerzej: wpływa na różne szlaki sygnałowe, może hamować wzrost komórek nowotworowych i prawdopodobnie zwiększać ich wrażliwość na inne terapie.

Najważniejsze jest to: to nie są po prostu „leki na robaki". To stare, dobrze znane leki, w których dziś odkrywa się nowe i bardzo interesujące właściwości w badaniach nad rakiem.

OCL: Czy na swojej drodze zawodowej spotkał Pan więcej osób podobnych do Joe Tippensa, amerykańskiego przedsiębiorcy, który po tym, jak usłyszał diagnozę: rak płuc z przerzutami (VI studium), zamiast poddać się, wypróbował na sobie z sukcesem fenbendazol, będący wtedy w fazie przedklinicznych badań na myszach? Czy zdarzało się, że pacjenci inspirowali Pana do zastosowania niekonwencjonalnej terapii albo do poszukiwania innych metod?

Dr med. Andreas Puttich: Tak, absolutnie. Tacy pacjenci pojawiają się wielokrotnie. Szczególnie w onkologii komplementarnej lekarz uczy się również z doświadczeń pacjentów. Wielu z nich przychodzi bardzo dobrze poinformowanych, przynosi własne materiały, opowiada o międzynarodowych protokołach albo o opisach przypadków. Oczywiście nie wolno wszystkiego przyjmować bezkrytycznie. Jednak nie należy też być aroganckim i z góry odrzucać takich wskazówek.

Jeżeli pewne obserwacje się powtarzają, a do tego dochodzą jeszcze wskazówki naukowe, powstaje z tego impuls, który trzeba potraktować poważnie. Dokładnie tak było również z lekami przeciwpasożytniczymi: relacje pacjentów, międzynarodowe doświadczenia i badania razem wzbudziły moje zainteresowanie.

OCL: Jakie inne terapie, które nie należą ściśle do medycyny konwencjonalnej, uważa Pan za godne uwagi? W czym pacjenci onkologiczni powinni pokładać nadzieję?

Dr med. Andreas Puttich: Uważam, że kilka podejść komplementarnych zasługuje na uwagę, ale zawsze tylko wtedy, gdy są włączone w rozsądną całościową koncepcję. W mojej praktyce pracuję z różnymi modułami, które bezpośrednio lub pośrednio są skierowane przeciwko komórkom nowotworowym. Należą do nich na przykład witamina B17, czyli amigdalina, artemizynina z bylicy rocznej, Low Dose Naltrexone oraz inne działania wzmacniające układ odpornościowy i własne mechanizmy obronne organizmu.

Bardzo ważną rolę odgrywają także odżywianie, kontrola metabolizmu i detoksykacja. Organizm musi odzyskać lepszą zdolność regulacji. Trzeba zmniejszać stany zapalne, stabilizować metabolizm i sprawić, aby pacjent lepiej znosił terapię.

Dlatego nadzieja nie powinna opierać się na jednej substancji. Nadzieja rodzi się z mądrej kombinacji: medycyna konwencjonalna tam, gdzie jest potrzebna, i metody komplementarne tam, gdzie wzmacniają organizm, wpływają na środowisko guza i wspierają siły samoregulacji.

OCL: Na koniec chciałabym zapytać: czy łagodne guzy, np. mięśniaki, również można leczyć iwermektyną, fenbendazolem i mebendazolem? Czy w takich przypadkach można stosować opracowany przez Pana protokół leczenia?

Dr med. Andreas Puttich: W przypadku guzów łagodnych, takich jak mięśniaki, byłbym ostrożniejszy. Iwermektyna, fenbendazol i mebendazol są interesujące przede wszystkim w kontekście guzów złośliwych, ponieważ tam mogą wpływać na podział komórkowy, metabolizm i określone mechanizmy przetrwania komórek nowotworowych.

Mięśniak nie jest jednak rakiem. Jest hormonozależnym, łagodnym guzem. Dlatego nie przenosiłbym tego protokołu po prostu jeden do jednego.

Zawsze trzeba indywidualnie ocenić: jakie są objawy? Jak szybko rośnie mięśniak? Jakie czynniki hormonalne odgrywają rolę? Czy istnieją inne sensowne działania?

Krótko mówiąc: teoretycznie ta myśl jest interesująca, ale praktycznie w przypadku guzów łagodnych należy decydować bardzo indywidualnie i raczej ostrożnie.

OCL: Bardzo dziękuję za rozmowę.

eprasa.pl f131f3709d

Sól – o co tyle hałasu?

Wyobraź sobie świat sprzed setek lat, bez soli. Jedzenie jest mdłe, mięso psuje się w kilka dni. Aż nagle odkrywamy to białe złoto i wydobywamy je z solanek, jezior i mórz oraz wykopujemy spod ziemi i... wszystko się zmienia.

Ludzie zaczęli używać soli bardzo wcześnie i już w neolicie (około 11 tysięcy lat temu) zbierali ją z naturalnych źródeł. Szybko zauważyli, że ta biało-szara lub różowa substancja ma 3 magiczne dla nich właściwości: pozwalała przechowywać mięso i ryby bez zepsucia przez długi czas, co w wielu przypadkach warunkowało przeżycie rodziny, a na dodatek sprawia, że nawet najprostsze danie smakowało jak uczta. Do tego, zastosowana na ranę zapobiegała zakażeniom. W kolejnych wiekach białe złoto znalazło wiele zastosowań: Egipcjanie mumifikowali ciała solą, Chińczycy lekarze leczyli nią bóle gardła, problemy gastryczne i dermatozy, garbarze wykorzystywali sól do oczyszczania skór, a metalurdzy do wytopu metali. Wykorzystywano ją także w obrzędach religijnych, do ochrony przed złem i odpędzania złych duchów. Dzięki swoim właściwościom, sól szybko stała się towarem strategicznym. Kto kontrolował kopalnie albo warzelnie, ten miał w ręku potężną kartę. Handlowano nią jak złotem – karawany z solą ciągnęły przez Saharę, oferując ją w zamian za złoto i niewolników, a w Europie powstawały całe szlaki solne. W niektórych regionach Afryki i Azji bryłki soli pełniły rolę pieniądza. Nawet łacińskie słowo salarium (pensja) pochodzi od słowa sal, oznaczającego sól. Rzymscy legioniści dostawali część żołdu w soli, a dla sprawnego transportu tego cennego surowca, budowano specjalne drogi.

Przez wieki sól była tak cenna, że wywoływała konflikty, budowała fortuny i kształtowała mapy. Od starożytności po XIX wiek prowadzono wojny o sól, głównie w Europie, Ameryce Północnej i Chinach, ponieważ sól przez wieki była kluczowym konserwantem żywności i od niej zależało przetrwanie człowieka. Dziś kupujemy ją w supermarkecie za kilka złotych, ale kiedyś była jedną z najważniejszych substancji na Ziemi – konserwantem, przyprawą i walutą w jednym. Krótko mówiąc, bez soli historia smakowałaby zupełnie inaczej. I byłaby o wiele krótsza. Odpowiedzmy sobie zatem na pytanie, dlaczego i do czego potrzebujemy soli? Jak korzystać z niej rozsądnie? Co sprawiło, że stała się w pewnym momencie wrogiem numer jeden naszego zdrowia i ile jest w tym prawdy?

eprasa.pl f131f3709d

Sól kuchenna to chemicznie chlorek sodu. Zawarty w nim jon sodu (Na+) jest absolutnie niezbędny do funkcjonowania naszego organizmu: reguluje m.in. objętość krwi i ciśnienie osmotyczne płynów, umożliwia przewodnictwo nerwowe, bierze udział w skurczu mięśni, pomaga wchłaniać składniki odżywcze i utrzymuje równowagę kwasowo-zasadową naszego ciała. Bez soli i zawartego w niej sodu nie moglibyśmy przeżyć. Problemem nie jest zatem sama sól, jako taka, ale dawka.

Mechanizm szkodliwości nadmiaru sodu znamy bardzo dobrze: prowadzi do zatrzymywania wody w przestrzeni naczyniowej, co zwiększa objętość krwi krążącej i obciąża naczynia. U niektórych, szczególnie wrażliwych osób prowadzi to do wzrostu ciśnienia tętniczego. Co istotne, ta wrażliwość nie jest cechą uniwersalną – zależy od wariantów genów, odpowiedzialnych za metabolizm sodu w nerkach i dotyka od jednej czwartej do połowy populacji z nadciśnieniem[1].

Sprawę komplikuje jeszcze jedna sprawa. Badania, obejmujące kilkadziesiąt tysięcy uczestników z 18 krajów, wykazały następującą zależność pomiędzy zdrowiem, a spożyciem soli –najniższe ryzyko sercowo-naczyniowe miały osoby, spożywające umiarkowaną ilość sodu (odpowiadającą 3–5 g soli dziennie), a wzrost tego ryzyka obserwowano zarówno przy spożyciu bardzo wysokim, jak i bardzo niskim. Oznacza to, że szkodliwy jest nie tylko nadmiar, ale i niedobór. Wynik ten wywołał ożywioną debatę wśród lekarzy. Krytycy zwracają uwagę na metodologiczne ograniczenia, ponieważ spożycie sodu szacowano na podstawie jednorazowej próbki moczu, co jest mniej precyzyjne niż pomiary wielodniowe. Dla osób z nadciśnieniem, chorobą nerek czy niewydolnością serca, ograniczenie soli wciąż jest zalecane i znajduje potwierdzenie w badaniach klinicznych, ale dla osób zdrowych drastyczne zmniejszenie ilości sodu w diecie nie ma równie silnego uzasadnienia naukowego, jak głosi popularny przekaz. Można zatem pokusić się o stwierdzenie, że, jak w wielu innych przypadkach, kluczem do zdrowia jest umiar i rozsądek – nie ma bowiem w biologii naszego organizmu zdecydowanego podziału na wrogów i przyjaciół. Te same substancje, których nadmiar nam szkodzi, są najczęściej niezbędne do przeżycia, ale w odpowiednich ilościach. I z solą jest podobnie. Przyjrzyjmy się jej zatem bliżej[2].

Dlaczego mamy chrapkę na słone przekąski, zwłaszcza wieczorem?

Ochota na coś słonego rzadko wynika z jednej, prostej przyczyny. To splot sygnałów fizjologicznych, hormonalnych i wyuczonych nawyków, a wieczór jest momentem, w którym większość z nich się nakłada.

Najczęstsze przyczyny ochoty na słone przekąski, to:

- **Rzeczywisty niedobór sodu** – po intensywnym wysiłku, upalnym dniu, ćwiczeniach na siłowni, wymiotach lub biegunce, organizm realnie potrzebuje uzupełnić elektrolity, w tym sód.
- **Przewlekły stres** – kortyzol, hormon stresu, wpływa na sposób, w jaki nerki gospodarują sodem, zatem silne emocje, wzburzenie i przewlekłe napięcie nerwowe nasilają apetyt na słone i tłuste pokarmy.
- **Zmęczenie i niedobór snu** – niedospanie zwiększa aktywność ośrodków nagrody w mózgu i słabnie samokontrola przy wyborze pokarmu, a do głosu dochodzą zachcianki.
- **Wyuczona nagroda** – kombinacja soli, tłuszczu i cukru silnie aktywuje układ dopaminergiczny, czyli układ nagrody. Doskonale wie o tym przemysł spożywczy i tak komponuje skład przekąsek, by odpowiadały na nasze potrzeby.
- **Wahania hormonalne** – w drugiej fazie cyklu miesiączkowego lub w ciąży zmienia się gospodarka wodno-elektrolitowa organi-



eprasa.pl f131f3709d

> Czy jesteśmy uzależnieni od soli? Nasze podniebienie ma zdolność adaptacji: im częściej jemy bardzo słone produkty, tym wyższy staje się próg wykrywania smaku słonego, a delikatne w smaku produkty zaczynają wydawać się mdłe. Badania nad redukcją soli w diecie pokazują jednak, że próg ten można zmienić – po kilku tygodniach ograniczenia spożycia, sól ponownie zaczynamy wyczuwać w mniejszych ilościach

zmu, a to sprawia, że mamy chrapkę na konkretne smaki.

- **Niedobory innych minerałów** – chęć na sól bywa mylnie odczytywana, czasem organizmowi brakuje magnezu lub potasu, a mózg sygnalizuje to jako ogólną potrzebę zjedzenia czegoś słonego, o zdecydowanym smaku.
- **Restrykcje dietetyczne** – zbyt rygorystyczne ograniczenie soli lub kalorii w ciągu dnia często kończy się wieczornym odreagowaniem.
- **Rytuał i skojarzenie** – słona przekąska po pracy bywa nie faktyczną potrzebą czy zaspokojeniem głodu, ale wyuczonym nawykiem, oznaczającym przejście od obowiązków do odpoczynku, niezależnym od głodu.

Wieczorna specyfika tej ochoty na słone ma zatem swoje wyjaśnienie fizjologiczne i najczęściej nie jest to jeden z powyższych czynników, ale kombinacja kilku z nich, które skutek mają jeden – sięgamy po precelki, słone paluszki, chipsy lub zamawiamy frytki. Aby ograniczyć ich spożycie trzeba zacząć od uświadomienia sobie, w jaki sposób i na jakie z wymienionych czynników reaguje nasz organizm i świadomie podjąć decyzję o ograniczeniu słonych przekąsek[3].

Sól a stres – jaki jest między nimi związek?

Związek sodu i stresu ma solidne podłoże biologiczne. Gospodarką sodową w nerkach zarządza układ renina–angiotensyna–aldosteron (RAA), oś zbudowana z wzajemnego oddziaływania trzech hormonów. W tej triadzie, aldosteron to hormon sterydowy, z tej samej rodziny co kortyzol, czyli hormon stresu. Receptory dla aldosteronu, znajdujące się w nerkach, choć zasadniczo reagują tylko na ten hormon, mają pewne powinowactwo także do kortyzolu, dlatego przewlekle podwyższony poziom kortyzolu może zaburzać sposób, w jaki organizm zatrzymuje lub wydala sód.

Ciekawy, choć mało znany, jest wątek historyczny badań nad tym zjawiskiem. Już w latach 30. i 40. XX wieku amerykański fizjolog, Curt Richter, przeprowadził eksperymenty na szczurach po usunięciu nadnerczy (co dramatycznie zaburza gospodarkę sodową) – zwierzęta te, mając wolny dostęp do roztworu soli, samoistnie zwiększały jej spożycie do poziomu, który ratował im życie, mimo że wcześniej nigdy nie wykazywały takiej preferencji. Richter nazwał to mądrością ciała, dowodem na to, że apetyt na sól bywa precyzyjnym, biologicznie zaprogramowanym i uzasadnionym sygnałem, a nie kwestią wyłącznie przyzwyczajenia.

U ludzi obserwuje się z kolei, że pod wpływem stresu częściej sięgamy po kombinację smaku słonego i pokarmów tłustych, rezygnując nawet ze słodkich przekąsek, co sugeruje, że nie chodzi jedynie o sód, lecz o poszukiwanie

Grupa/wiek	Sód (AI-wystarczające spożycie w mg/dzień)	Orientacyjna równoważna ilość soli (g)
Niemowlęta		
0–6 miesięcy	120	~0,3
7–11 miesięcy	370	~0,9
Dzieci		
1–3 lata	750	~1,9
4–6 lat	1000	~2,5
7–9 lat	1200	~3,0
Chłopcy / dziewczęta		
10–12 lat	1300	~3,3
13–15 lat	1500	~3,8
16–18 lat	1500	~3,8
Dorośli (mężczyźni i kobiety)		
19–50 lat	1500	~3,8
51+ lat	1500	~3,8
Kobiety w ciąży	1500	~3,8
Kobiety karmiące	1500	~3,8

Dane oparte głównie na polskich normach żywienia (AI) i międzynarodowych wytycznych WHO/EFSA. Polskie AI to poziom wystarczający dla zdrowych osób w normalnych warunkach, bez zwiększonego zapotrzebowania[5,6].

eprasa.pl f131f3709d

ogólnej nagrody sensorycznej. A tą ewolucyjnie od zawsze był pokarm wysokokaloryczny i zdecydowany w smaku. Część badań wskazuje także na mechanizm samoregulacji: teoria zakłada, że dieta bogatsza w sód może częściowo tłumić reaktywność osi podwzgórze-przysadka-nadnercza, która zawiaduje reakcją stresową. Tłumaczyłoby to, czemu sięganie po słone przekąski w trudnym momencie życia bywa chwilowo skuteczne, choć długofalowo niekorzystne dla zdrowia[4].

Sól w odpowiedniej ilości

Zanim sól trafi na czarną listę, warto przypomnieć, że jest jednym z niewielu składników mineralnych, absolutnie niezbędnych dla życia. Jon sodu odpowiada bowiem za powstawanie potencjałów czynnościowych w neuronach i komórkach mięśniowych, jako element tzw. pompy sodowo-potasowej – dzięki temu możliwe jest przewodzenie impulsów nerwowych. Sód odpowiada także za utrzymanie odpowiedniej objętości krwi i ciśnienia, a także, o czym mało się mówi, wchłanianie glukozy i niektórych aminokwasów w jelicie, które odbywa się przy udziale transportera zależnego właśnie od sodu. Sód utrzymuje również równowagę kwasowo-zasadową organizmu.

Sól jodowana ma w Polsce dodatkowe, historyczne znaczenie zdrowotne: obowiązkowe jodowanie soli kuchennej, wprowadzone etapami od lat 30. XX wieku, a w obecnej formie od 1997 roku, było jednym z najskuteczniejszych programów zdrowia publicznego – praktycznie wyeliminowało endemicznie występujące wole tarczycy i niedobór jodu, które wcześniej dotykały znaczną część populacji, zwłaszcza na terenach górskich i podgórskich.

Zbyt niskie spożycie sodu nie jest więc celem samym w sobie i bywa niebezpieczne – szczególnie u sportowców wytrzymałościowych, którzy przy intensywnym nawodnieniu bez uzupełniania elektrolitów ryzykują hiponatremię (czyli niebezpieczne rozcieńczenie sodu we krwi), a także u osób starszych przyjmujących leki moczopędne. Celem nie jest zatem wykluczenie soli, ale dopasowanie jej ilości do naszych potrzeb. Sól kuchenna (NaCl) to główne źródło sodu w naszej diecie. 1 g soli zawiera około 400 mg sodu (1 plaska łyżeczka soli wazy około 5-6 g).

BIBLIOGRAFIA

1. J Clin Hypertens (Greenwich). 2019 Aug;21(8):1030-1042.
2. Nutrients. 2021 Sep 16;13(9):3232.
3. Nutrition. 2018 Nov:55-56:15-20.
4. Chem Senses. 2023 Jan 1:48:bjad038.
5. https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy_zywienia_2020web-1.pdf
6. https://www.who.int/publications/i/item/9789241504836
7. Adv Chronic Kidney Dis. 2013 Mar;20(2):150-6.
8. Kessler David A. "The End of Overeating: Taking Control of the Insatiable American Appetite", Rodale Pr, 2010.
9. Foods. 2020 Oct 19;9(10):1490.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Podagrobon

suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:

prawidłowy poziom kwasu moczowego



- Ekstrakt z ziela fiołka trójbarwnego sprzyja usuwaniu kwasu moczowego i toksyn z surowicy krwi oraz wspiera prawidłowy przebieg procesu wytwarzania i wydalania moczu.
- Ekstrakt z owocu wiśni wspomaga funkcje wydalnicze układu moczowego.
- Ekstrakt z ziela podagrycznika sprzyja pracy nerek, wątroby i układu trawiennego.
- Ekstrakt z owocu róży wspomaga funkcje nerek i pęcherza moczowego. *

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

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

eprasa.pl f131f3709d



W jaki sposób obniżyć apetyt na sól?

Choć wydaje się to trudne, przystosowanie się do diety o obniżonej zawartości soli jest łatwiejsze niż myślisz.

Spożywamy za dużo sodu. Jest to problem, ponieważ pierwiastek ten, który stanowi 40% masy soli (chlorku sodu), a właściwie jego nadmiar, powiązano z licznymi problemami zdrowotnymi. Tymczasem spożycie soli przez Polaków znacząco przekracza zalecenia zdrowotne, choć w ostatnich latach obserwuje się powolne odwracanie tej tendencji. Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dorosła osoba nie powinna spożywać więcej niż 5 gramów soli dziennie (co odpowiada mniej więcej jednej płaskiej łyżeczce i mniej niż 2 g sodu). Tymczasem w Polsce średnie spożycie jest wyraźnie wyższe. Dane wskazują, że średnio spożywamy około 8,3 g soli na osobę dziennie, licząc łącznie sól dodaną z solniczki i zawartą w produktach spożywczych. W latach 90. XX wieku spożycie soli wynosiło około 12-15 g na osobę, zatem poprawa jest znaczna, ale nadal jest to ilość przekraczająca normę. Przy czym warto zaznaczyć, że mężczyźni zwykle spożywają więcej soli niż kobiety.

Głównymi źródłami soli w polskiej diecie, podobnie jak w innych krajach, nie jest solniczka, lecz produkty wysokoprzetworzone, po które sięgamy niemal codziennie: pieczywo, wędliny, sery żółte, zupy i sosy instant, chipsy, przekąski, a także gotowe posiłki i catering firmowy. Znaczna część soli trafia zatem do organizmu ukryta – bez wyraźnego słonego smaku.

eprasa.pl f131f3709d

Polskie i międzynarodowe wytyczne (m.in. Instytutu Żywności i Żywienia i WHO) konsekwentnie zalecają ograniczenie spożycia soli do maksymalnie 5 g na dobę dla dorosłych. Dla dzieci limity są odpowiednio niższe (w zależności od wieku i zapotrzebowania energetycznego).

Od czego zacząć, jeśli chcemy mniej solić?

Warto stopniowo odzwyczajać się od słonego smaku, nie dosalać potraw przy stole, zastępować sól ziołami i przyprawami (majeranek, oregano, czosnek, pieprz, natka pietruszki) oraz wybierać produkty o niższej zawartości soli, czytając etykiety. Warto także wybierać świeże, nieprzetworzone produkty, zamiast gotowych dań i wędlin – to znacząco pomaga obniżyć spożycie sodu. Aby jednak tak przyprawiane potrawy nam smakowały, należy dostosować kubki smakowe. Jak to zrobić?

Wybieramy słone potrawy, ponieważ jesteśmy do nich przyzwyczajeni od najmłodszych lat – kupujemy i gotujemy to, co nam smakuje, i to, co znamy. Żywność o mniejszej zawartości soli uważamy za zbyt mdłą.

Dobrą wiadomością jest to, że jeśli stopniowo zmniejszasz ilość spożywanej soli, twoje kubki smakowe mogą dostosować się do tej zmiany bez większych trudności. Nie trzeba dokonywać rewolucji, by z dnia na dzień ostawić sól. To by było nawet niewskazane, bo nasz organizm nie lubi szoku, zarówno fizycznego, jak i psychicznego, który towarzysz nagłym zmianom rutyny. Stopniowo zmniejszając ilość soli w diecie możemy sprawić, że w stosunkowo krótkim czasie potrawy, które kiedyś uważaliśmy za zbyt mdłe, staną się smaczne, a te, które kiedyś uważaliśmy za odpowiednio przyprawione, będą zbyt słone.

Kluczem do trwałej zmiany przyzwyczajeń jest stopniowe dostosowywanie organizmu i adaptacja kubków smakowych. W najnowszym badaniu, poświęconym zmianie preferencji dotyczących słonych potraw, 19 osób z nadciśnieniem tętniczym otrzymało edukację na temat diety niskosodowej i skupiono się na tym, co przeszkadza im w obniżeniu spożycia sodu, jak najlepiej osiągnąć cele, spożywając posiłki w domu lub w restauracjach. Po 16 tygodniach uczestnicy zmniejszyli dzienne spożycie sodu o około 30%. Co więcej, zwiększyli swoje upodobanie do żywności o niższej zawartości sodu. Większość uczestników potrzebowała zaledwie 3 tygodni, aby przyzwyczaić się do nowych smaków. Inne badanie analizowano skuteczność stosunkowo szybkiego (w ciągu 4 tygodni) i stopniowego (w ciągu 14 tygodni) zmniejszania zawartości sodu, w celu oduczenia podniebienia spożywania soli. Obie grupy spożywały soki pomidorowe o coraz niższym stężeniu sodu, aby osiągnąć

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Vernikabon
suplement diety w syropie

Vernikabon w kapsułkach
suplement diety



Naturalne wsparcie
układu pokarmowego u osób, u których mogą występować pasożyty jelitowe. *

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

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

eprasa.pl f131f3709d



Dodatki do żywności, które są zasadniczo solą

Każdy z wymienionych dodatków wprowadza do organizmu dodatkowy sód – niezależnie od tego, ile soli kuchennej dosypiemy do produktu przy stole czy podczas gotowania. Warto o tym pamiętać, czytając etykiety produktów.

- **Glutaminian sodu (E621)** – sól sodowa kwasu glutaminowego, wzmacniacz smaku obecny w zupach, chipsach, przyprawach w kostkach.
- **Benzoesan sodu (E211)** – konserwant stosowany w napojach, sosach i marynatach.
- **Azotan i azotyn sodu (E251, E250)** – konserwanty wędlin, odpowiadające również za ich różowy kolor.
- **Wodorowęglan sodu (E500)** – znany jako soda spożywcza, stosowany w wypiekach i proszkach do pieczenia.
- **Cytrynian sodu (E331)** – regulator kwasowości spotykany w napojach i przetworach mlecznych.
- **Inozynian i guanylan sodu (E631, E627)** – wzmacniacze smaku, często dodawane razem z glutaminianem sodu (efekt synergii smaku umami).
- **Fosforan sodu (E339)** – stabilizator i regulator kwasowości w wędlinach, serach i przetworach mięsnych.
- **Alginian sodu (E401)** – zagęstnik i stabilizator obecny w lodach, sosach i produktach light[7].

ten sam cel niskiej zawartości sodu pod koniec wspomnianych okresów. Chociaż zaobserwowano pewne różnice między obiema grupami, zwłaszcza w motywacji do obniżenia spożycia soli, ostatecznie obie grupy zwiększyły swoje upodobanie do soków o niższej zawartości sodu (choć nadal preferowali najbardziej słony). Badanie to dowiodło, że sposób ograniczenia soli trzeba dostosować do osobistych preferencji. Ponadto warto zauważyć, że ta zmiana w preferencjach dotyczących soli nie dotyczyła ogólnej diety niskosodowej, a pojedynczego produktu. Jak stwierdzono, podejście, polegające na zmniejszeniu zawartości sodu w jednym lub kilku produktach spożywczych na raz może być alternatywnym, ale równie skutecznym sposobem na zmniejszenie spożycia soli w diecie. Zatem znów, nie trzeba rewolucji, ale drobnej zmiany, a po niej kolejnej, i kolejnej…

W innym badaniu, trwającym zaledwie 8 dni, uczestnicy zostali podzieleni na trzy grupy, które każdego dnia spożywały zupę o różnej zawartości sodu. Pierwsza i druga grupa otrzymywała odpowiednio zupę o bardzo niskiej i niskiej zawartości sodu, a trzecia porcję z normalną zawartością sodu. Obie grupy ograniczające sól zwiększyły swoją sympatię do niesłonej potrawy już po 3 posiłku, w ciągu zaledwie 3-5 dni. Dane te sugerują, że zwykła ekspozycja na smak zupy bez dodatku soli była wystarczająca, aby zwiększyć smakowitość potrawy do poziomu, z jakim uczestnicy lubili ją w wersji słonej.

Badania dowodzą, że nasze preferencje smakowe, dotyczące soli, zmniejszają się po zastosowaniu diety niskosodowej i ograniczeniu sodu o 30–50%, średnio po około 2-3 miesiącach.

Jeśli zatem musisz zmniejszyć ilość soli w diecie ze względów zdrowotnych, nie rozpaczaj, myśląc, że skończysz jedząc bez smaku, mdłe potrawy na zawsze. Stopniowe zmniejszanie zawartości soli w zupach, gulaszach, twarogu, sosach sałatkowych i innych produktach spożywczych (gotowych lub przygotowywanych w domu) powinno przywrócić percepcję smaku w ciągu maksymalnie 2-3 miesięcy, jeśli nie wcześniej. Jeśli spożywasz żywność w puszkach lub inną wysokoprzetworzoną, możesz ostatecznie osiągnąć docelowy poziom sodu, mieszając je z wersjami o obniżonej zawartości sodu, niskosodowymi lub bez dodatku soli w różnych proporcjach. Inne zmiany w diecie mogą również mieć duży wpływ na spożycie sodu – zmniejszenie wielkości porcji lub częstotliwości spożywania słonych wysokoprzetworzonych potraw. Gdy jesz poza domem, poproś szefa kuchni, by nie dosalał potrawy. Możesz też wybrać opcje o niższej zawartości sodu, niezależnie od tego, czy chodzi o sery, krakersy, sosy sałatkowe czy zupy. W domu, podczas gotowania, zamiast polegać na soli, używaj cebuli, czosnku i ziół oraz przypraw, takich jak koperek i curry, soku z cytrusów (lub plasterków bądź skórki) oraz aromatyzowanych octów i olejów. Wiele smacznych przepisów z obniżoną zawartością sodu można znaleźć w Internecie.

eprasa.pl f131f3709d



Sól jodowana

Sposób na niedobory

Przez większą część historii ludzkości, niedobór jodu był jedną z najczęstszych, ale najmniej rozpoznawanych, przyczyn upośledzenia rozwoju intelektualnego – i to na masową skalę, w całych regionach geograficznych, oddalonych od morza. Zwykła kuchenna sól, wzbogacona jodem, jest dziś uważana za jedną z najskuteczniejszych i najtańszych interwencji zdrowia publicznego XX wieku. Ale dlaczego w Polsce sól jodujemy jodanem, a nie jodkiem, jak w wielu innych krajach? I czy głęboki wdech nad Bałtykiem naprawdę dostarcza jodu, jak głosi popularne przekonanie[1]?

Choć jod jest mikroelementem, którego zapotrzebowanie liczone jest w mikrogramach, to pierwiastek kluczowy dla naszego życia. Jego główną rolą w naszym organizmie jest udział w syntezie hormonów tarczycy: tyroksyny (T4) i trójjodotyroniny (T3), które nie tylko regulują metabolizm organizmu, ale wpływają m.in. na rozwój fizyczny i intelektualny płodów, a także późniejszy wzrost i rozwój dzieci oraz regulują pracę układu krążenia.

Regiony geograficznie oddalone od mórz i oceanów, zwłaszcza obszary górskie i podgórskie (Alpy, Himalaje, ale też polskie Podkarpacie i Sudety), historycznie miały gleby i wody wyjątkowo ubogie w jod, który został z nich wypłukany w trakcie zlodowacenia i wskutek erozji, i nigdy nie został uzupełniony. Zatem wszystko, co rosło na tych glebach, było naturalnie ubogie w jod. Skutkiem było pojawienie się w tych rejonach wola endemicznego – powiększenia tarczycy, widocznego jako charakterystyczny obrzęk na szyi – wynikającego z niedoborów jodu. W najcięższej dotkniętych regionach obserwowano także zespół wrodzonego niedoboru jodu, czyli nieodwracalne

eprasa.pl f131f3709d

> Niezależnie od formy, jod w soli jest wrażliwy na wysoką temperaturę, dlatego długie gotowanie czy pieczenie w wysokiej temperaturze może zmniejszać jego zawartość w potrawie. Dietetycy radzą zatem dosalanie potraw solą jodowaną już po zdjęciu z ognia, a nie w trakcie gotowania

upośledzenie rozwoju fizycznego i intelektualnego u dzieci, których matki w czasie ciąży miały głęboki niedobór tego pierwiastka.

Pierwsze systemowe rozwiązanie problemu niedoboru jodu wprowadzono w Szwajcarii w 1922 roku – to kraj o jednej z najwyższych w Europie częstości występowania wola endemicznego ze względu na górskie położenie. Krótko potem podobne programy uruchomiły Stany Zjednoczone i kraje skandynawskie. W Polsce pierwsze jeszcze niesystemowe próby jodowania soli, podjęto w latach 30. XX wieku, ale prawdziwie skuteczny, obowiązkowy program, wprowadzono dopiero po drugiej wojnie światowej, a w formie zbliżonej do dzisiejszej, dopiero w latach 90[1].

Polski model profilaktyki jodowej

Do początku lat 90. XX wieku Polska była krajem z umiarkowanym, ale wciąż istotnym niedoborem jodu w populacji, mimo wcześniejszych prób jodowania pożywienia. Przełomem było wprowadzenie w 1997 roku obowiązkowego jodowania soli kuchennej na poziomie 30±10 mg jodanu potasu na kilogram soli, w ramach programu opracowanego pod kierunkiem prof. Mariusza Lewińskiego i zespołu z Centrum Zdrowia Dziecka, znanego jako Polski Model Skutecznej Profilaktyki Jodowej. Program objął nie tylko sól kuchenną, sprzedawaną konsumentom, ale też sól używaną w piekarnictwie i mleko modyfikowane dla niemowląt, które nie są karmione mlekiem matki.

Efekty były wymierne i szybkie: badania populacyjne z końca lat 90. i początku lat 2000. wykazały istotny spadek częstości występowania wola u dzieci szkolnych oraz normalizację mediany wydalania jodu z moczem – standardowego wskaźnika stanu zaopatrzenia populacji w jod, rekomendowanego przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). Polska bywa dziś stawiana jako jeden z modelowych przykładów skutecznego programu jodowania w Europie Środkowo-Wschodniej, choć eksperci zwracają uwagę, że pewne grupy, w tym kobiety w ciąży i karmiące, u których zapotrzebowanie na jod jest wyraźnie wyższe, wciąż bywają na granicy niedoboru, mimo powszechnego jodowania soli – dlatego zaleca się im przyjmowanie witamin z dodatkiem jodu[2].

Jodek a jodan

Sól można wzbogacać jodem w dwóch chemicznie różnych formach, i to rozróżnienie ma praktyczne znaczenie, nie jest tylko techniczną ciekawostką.

- **Jodek potasu (KI):** to forma zredukowana, historycznie pierwsza, jaką zastosowano do jodowania soli, m.in. w USA i wcześniej w Polsce. Jest bardzo dobrze przyswajalna, ale chemicznie niestabilna – jod w tej formie łatwo utlenia się pod wpływem wilgoci, światła, wysokiej temperatury oraz zanieczyszczeń metalicznych (np. śladowych ilości żelaza czy miedzi w soli), przechodząc w lotny jod cząsteczkowy (I_2), który odparowuje z opakowania. W praktyce oznacza to, że sól jodowana KI, przechowywana kilka miesięcy w wilgotnym klimacie, może stracić znaczną część deklarowanej zawartości jodu jeszcze przed dotarciem na nasz talerz.
- **Jodan potasu (KIO_3):** to forma utleniona, znacznie bardziej stabilna chemicznie. Nie ulega tak łatwo rozpadowi pod wpływem wilgoci i światła, co czyni ją lepszym wyborem w krajach o wilgotnym klimacie, dłuższych łańcuchach dystrybucji i mniej hermetycznych opakowaniach soli. To właśnie z tego powodu Polska w 1997 roku, wzorem wielu krajów europejskich, zdecydowała się na jodan potasu, zapewniający bardziej przewidywalną, trwałą zawartość jodu w produkcie finalnym niż jodek. W organizmie jodan jest redukowany do jodku jeszcze w przewodzie pokarmowym, więc biologicznie oba związki są dla człowieka równie użyteczne – różnica dotyczy wyłącznie stabilności produktu na etapie produkcji, transportu i przechowywania, nie przyswajalności przez organizm[3].

Kto powinien uważać na jod?

Tarczyca ma zdolność adaptacji do zmieniającej się podaży jodu, ale u pewnych osób nagłe zwiększenie ekspozycji na jod – przyjmowanie suplementów w wysokich dawkach, podanie kontrastowych środków radiologicznych czy pozywanie alg morskich o bardzo wysokiej zawartości jodu – może wywołać tzw. efekt Jod-Basedowa, czyli nadczynność tarczycy wywołaną nad-

eprasa.pl f131f3709d

iana

I FEEL GOOD IN MY AGE



WELL-AGEING

to sztuka bycia sobą, w każdym wieku.

Aż tyle.

Dobre starzenie się nie oznacza zatrzymywania czasu. **To zachowanie energii, mobilności, równowagi i radości życia na co dzień.**

CODZIENNE WSPARCIE DLA CIAŁA I UMYSŁU

ELASTYCZNOŚĆ[1] +ENERGIA[2]

Wsparcie ruchu[1] i witalności[2]



Suplement diety

ODPORNOŚĆ CHRZĄSTKI[3] +ZDROWY SEN[4]

Spokojny sen i dobry nocny odpoczynek[4]



Suplement diety

ZDROWE STAWY[5] +DOBRY NASTRÓJ[6]

Równowaga emocjonalna i pozytywne nastawienie[6]



Suplement diety

JAKOŚĆ, NA KTÓREJ MOŻESZ POLEGAĆ

STANDARYZOWANE EKSTRAKTY
Jakościowa i ilościowa zawartość składników aktywnych w porcji produktu.

BADANIA I TESTY KONSUMENCKIE
Poprawa jakości życia i satysfakcja ze stosowania.

EUROPEJSCY DOSTAWCY
Składniki aktywne pochodzenia roślinnego od sprawdzonych dostawców.

MADE IN FRANCE
Wyprodukowano we Francji.

ODKRYJ MARKĘ **IANA**

Więcej o marce na **www.iana-polska.pl**

[1] Czarci Pazur pomaga w utrzymaniu elastyczności stawów. [2] Żeń-szeń Syberyjski przyczynia się do zwiększania energii fizycznej i psychicznej. [3] Skrzyp polny wspiera odporność chrząstki. [4] Passiflora incarnata wspomaga dobry i zdrowy sen. [5] Czarna porzeczka wspiera zdrowie stawów. [6] Szafran pomaga utrzymać równowagę emocjonalną, wspierając pozytywny nastrój. Suplement diety nie zastępuje zróżnicowanej diety. Zawiera składniki, które wspomagają funkcje organizmu poprzez uzupełnienie normalnej diety. Nie ma właściwości leczniczych.

eprasa.pl f131f3709d

miarem jodu, szczególnie u osób z wcześniej istniejącym wolem guzkowym lub autonomicznymi guzkami tarczycy. Z drugiej strony, u osób z chorobą Hashimoto (autoimmunologicznym zapaleniem tarczycy) nadmiar jodu bywa wskazywany jako czynnik, który może nasilać proces autoimmunologiczny, choć związek ten jest nadal przedmiotem toczącej się dyskusji naukowej i nie uzasadnia rutynowego unikania jodowanej soli[1].

Po jod nad morze?

Popularne przekonanie, że powietrze nad morzem jest bogate w jod i że wystarczy pojechać na wakacje do Kołobrzegu czy Sopotu, żeby uzupełnić jego niedobory, ma swoje źródło w realnym zjawisku chemicznym. Glony i makroalgi morskie, zwłaszcza brunatnice, potrafią bowiem kumulować jod z wody morskiej w koncentracjach tysiące razy wyższych niż otaczające środowisko, a następnie uwalniać go do atmosfery w postaci lotnych związków organicznych, głównie jodometanu (CH_3I) i jodoetanu, a także – w reakcjach fotochemicznych z ozonem przy linii brzegowej – jako reaktywne formy jodu nieorganicznego, które biorą udział w tworzeniu aerozoli morskich. Jeżeli zatem jesteśmy nad morzem i głęboko oddychamy morską bryzą, wraz z nią przyswajamy jod. Efekt ten jest najsilniejszy w trakcie i po sztormie, gdy wysokie fale mocno biją o brzeg i wytwarzaj aerozol.

Zjawisko to jest dobrze opisane w literaturze z zakresu chemii atmosfery, jednak jego znaczenie dla zaopatrzenia człowieka w jod jest ograniczone z prostego powodu: stężenia jodu w powietrzu nadmorskim, nawet w pobliżu skupisk wodorostów, są rzędu nanogramów na metr sześcienny powietrza, a dawka, którą można teoretycznie wchłonąć przez drogi oddechowe podczas kilkugodzinnego spaceru plażą, jest znikoma w porównaniu z dobową dawką jodu, dostarczaną przez dietę. Innymi słowy: efekt jest mierzalny, ale nie może być jedynym sposobem na uzupełnienie niedoboru jodu w organizmie. Dlatego będąc nam morzem lub oceanem warto cieszyć podniebienie regionalnymi warzywami i owocami oraz rybami, skorupiakami i algami, bo to one chłoną jod z gleby i wody i są dobrym źródłem tego pierwiastka[4].

Sól himalajska – czy naprawdę jest lepsza?

Sól himalajska pochodzi głównie z kopalni Khewra w Pakistanie (region Pendżab), pozyskiwana jest również ze starożytnych złóż morskich (prekambryjskich). Różowy kolor soli to efekt domieszki tlenków żelaza.

Sól himalajska ma jeden z najlepszych marketingów na runku, a jak jest w rzeczywistości?

Twierdzenie o ponad 80 minerałach jest technicznie prawdziwe, ale te minerały występują w śladowych ilościach, rzędu 1-2% masy soli. Żeby zatem uzyskać z niej dziennie znaczącą dawkę np. magnezu czy potasu, trzeba by zjeść ilości soli wielokrotnie przekraczające bezpieczne normy spożycia. Skład to wciąż około 95-98% NaCl, porównywalnie do soli kuchennej, kłodawskiej czy bocheńskiej. Nie ma dobrej jakości badań klinicznych, wykazujących zdecydowaną przewagę zdrowotną soli himalajskiej nad solą kuchenną w kontekście zwykłego, codziennego spożycia.

Czy każda różowa sól w sklepie to faktycznie sól himalajska?

Nie zawsze i to jest realny problem. Wiele produktów oznaczonych jako sól himalajska pochodzi z innych złóż, w tym z Polski, często to także zwykła, lekko barwiona sól. Prawdziwa sól z kopalni Khewra ma ograniczoną produkcję – globalna skala sprzedaży „soli himalajskiej" znacznie przewyższa realne możliwości wydobycia z tego jednego złoża, co samo w sobie jest sygnałem ostrzegawczym. Warto zatem sprawdzać kraj pochodzenia na etykiecie (Pakistan, konkretnie region Pendżab) – jeśli go nie ma, to produkt może nie być prawdziwą sola himalajską[9].



BIBLIOGRAFIA
1. Endocr Rev. 2009;30(4):376-408.
2. Arch Med Sci 2019;15(6):1468-1474
3. Arch Public Health. 2016 May 30:74:21.
4. Nature. 2002;417(6889):632-636

eprasa.pl f131f3709d



„Prawdziwe zdrowie nie polega na walce z chorobą, lecz na pielęgnowaniu długowieczności i harmonii wewnątrz nas."
– starożytna mądrość taoistyczna

Trzy rośliny z dwóch kontynentów w świetnej proporcji, czyli Renova MIX!

Czy natura może podpowiedzieć nam, jak lepiej zadbać o codzienną witalność? Twórcy Renova MIX postanowili połączyć trzy niezwykłe składniki roślinne, wywodzące się z odległych zakątków świata: amazońskie camu camu i miechunkę peruwiańską oraz azjatyckie reishi. Powstała w ten sposób receptura, której istotą jest nie tylko dobór składników, ale przede wszystkim ich wzajemne połączenie. Czy właśnie na takim założeniu można oprzeć współczesne podejście do codziennej troski o organizm?

– Skąd pomysł na Renova MIX?
– Z fascynacji roślinami, które od stuleci towarzyszą człowiekowi w różnych częściach świata. Z jednej strony mamy niezwykłe bogactwo Amazonii – camu camu i miechunkę peruwiańską, z drugiej zaś tradycję Dalekiego Wschodu i grzyb reishi. Zaczęło mnie interesować, co może się wydarzyć, kiedy te trzy różne składniki spotkają się w jednej formule.

– Czyli nie jest to przypadkowa mieszanka?
– Wręcz przeciwnie! Zależało mi na stworzeniu przemyślanej kompozycji. Każdy ze składników ma własną charakterystykę. Reishi (*Ganoderma lucidum*) od dawna zajmuje szczególne miejsce w tradycjach Dalekiego Wschodu. Jest cenione przede wszystkim jako element tradycyjnych praktyk związanych z witalnością i równowagą organizmu, wspomaganiem układu krążenia i odporności. Camu camu (*Myrciaria dubia*) pochodzi z obszarów Amazonii i jest szczególnie interesujące ze względu na naturalnie wysoką zawartość witaminy C oraz związków polifenolowych o znacznym potencjale antyoksydacyjnym. Wykazuje działanie przeciwcukrzycowe i przeciwmiażdżycowe. Miechunka peruwiańska (*Physalis peruviana)*, znana również jako Goldenberry, Aguaymanto czy Poha, to kolejny amazoński akcent. Jej owoce zawierają liczne związki bioaktywne, w tym polifenole, karotenoidy i witanolidy. Przypisuje się im m.in. korzystny wpływ na neurony mózgowe, komórki wątroby i ochronę narządów wewnętrznych. W tradycjach medycyny przedkolumbijskiej była wykorzystywana m.in. w praktykach związanych z leczeniem nowotworów.

Najbardziej interesujące dla mnie było jednak to, czy ich połączenie może dać efekt większy niż wykorzystanie ich osobno. Badania z wykorzystaniem testu Allium, przeprowadzone na Wydziale Biologii Uniwersytetu Warszawskiego, wskazują, że Renova MIX może wspierać organizm w profilaktyce chorób przewlekłych.

– Czy to był już koniec poszukiwań?
– Nie. Postanowiłam sprawdzić także, czy różne proporcje składników będą różnić się pod względem tzw. parametrów energetycznych. Dlatego została wykonana ekspertyza energetyczna metodą Bovisa przez Leszka Matelę, specjalistę w zakresie radiestezji.

– Czy wynik tej ekspertyzy miał wpływ na ostateczną recepturę Renova MIX?
– Tak. To był dla nas bardzo interesujący element całego procesu. Chcieliśmy nie tylko połączyć trzy wartościowe składniki, ale również poszukać proporcji, która w przeprowadzonym teście da najlepszy rezultat. Dlatego właśnie Renova MIX opiera się na proporcji odpowiadającej wariantowi, który uzyskał najwyższy wynik w ekspertyzie. Co więcej, w teście, po 30 minutach od spożycia tak skomponowanego preparatu, odnotowano średni wzrost badanego parametru u uczestnika o +1200 jednostek Bovisa.

– Jaka proporcja okazała się najlepsza?
– Dzienne spożycie preparatu stanowi 6 kapsułek, zawierających łącznie: 1440 mg ekstraktu z reishi, 480 mg sproszkowanego miąższu camu camu i 480 mg ekstraktu z miechunki peruwiańskiej.

– To rzeczywiście nie wygląda jak przypadkowa mieszanka…
– Zgadza się! Nasz produkt Renova MIX powstał z poszukiwania najwyższej synergii, a nie z przypadku.

Z Martą Skolmowską, właścicielką Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora w Łomiankach, rozmawiała Jo.An.

Zapraszamy: Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora (od 1994 roku), Łomianki pod Warszawą.
www.unadegato.pl
22 751 65 07
– konsultacje 14.00-17.00
Masz problem, napisz do nas: vilcacora@biorelax.pl
Ty jesteś dla nas pierwszy. Potrzebujesz odpowiedzi? Znajdziemy odpowiedź.

*Biologically active withanolides from Physalis peruviana Mayuramas Sang-Ngern i inni Pub Med. 2025

eprasa.pl f131f3709d



Haloterapia

Czyli słów kilka o leczeniu solą

Leczenie solą – czy to moda wellness czy sprawdzony sposób na podreperowanie zdrowia? Groty solne i tężnie wyrosły w Polsce jak grzyby po deszczu – znajdziemy je już nie tylko w uzdrowiskach czy parkach, ale nawet w centrach handlowych, na osiedlach i przy gabinetach fizjoterapii. Obiecują ulgę w astmie, alergiach, przewlekłym kaszlu i problemach skórnych, a przy tym pół godziny relaksu w scenerii przypominającej kopalnię soli lub przy wtórze kapiącej po ścianie wody. Co na to nauka? Komu haloterapia rzeczywiście może pomóc, a kto powinien z niej zrezygnować?

eprasa.pl f131f3709d

Haloterapia, której nazwa pochodzi od greckiego słowa hals, oznaczającego sól, to metoda terapii, polegająca na wdychaniu powietrza nasyconego mikroskopijnymi cząsteczkami suchego aerozolu chlorku sodu (NaCl), o wielkości zwykle od 1 do 5 mikrometrów. Cząsteczki tej wielkości są wystarczająco małe, by dotrzeć nie tylko do górnych dróg oddechowych, ale i głęboko do oskrzeli i pęcherzyków płucnych, a jednocześnie wystarczająco duże, by nie przenikać do krwiobiegu w istotnych ilościach.

Warto rozróżnić dwa pojęcia, które w języku potocznym często się myli: speleoterapię – pobyt w naturalnych podziemnych mikroklimatach, takich jak kopalnie soli czy jaskinie, gdzie odpowiednia wilgotność, stałe zasolenie powietrza i niska liczba alergenów działają terapeutycznie same z siebie, oraz haloterapię w rozumieniu współczesnym, czyli sztucznie wytworzone środowisko solne w pomieszczeniach naziemnych (tzw. grotach solnych). Tu aerozol wytwarza urządzenie, zwane halogeneratorem, rozdrabniające sól farmaceutyczną do postaci suchego aerozolu o kontrolowanej koncentracji. Obie metody czerpią z tej samej idei, ale działają nieco odmiennie.

Tradycja lecznicza wykorzystania mikroklimatu solnego w Polsce ma głębokie korzenie – już w XIX wieku zauważono, że górnicy, pracujący w kopalniach soli w Wieliczce i Bochni, rzadziej chorowali na choroby układu oddechowego niż mieszkańcy okolicznych wsi. Obserwacje te dały początek rozwojowi podziemnych uzdrowisk, które działają do dziś, jako placówki lecznictwa uzdrowiskowego, finansowanego częściowo przez NFZ[1].

Jak to działa?

Działanie haloterapii opiera się na kilku uzupełniających się mechanizmach. Chlorek sodu ma właściwości hydroskopijne, co oznacza, że wiąże wodę, a to z kolei **pomaga rozrzedzić gęsty, zalegający w drogach oddechowych śluz i usprawnia jego usuwanie** przez rzęski nabłonka. Drobny aerozol solny **działa też miejscowo przeciwzapalnie i antybakteryjnie** – wysokie stężenie sodu na powierzchni błony śluzowej utrudnia namnażanie się niektórych patogenów i zmniejsza obrzęk tkanek.

Dodatkowym elementem, który bywa niedoceniany, jest sam mikroklimat pomieszczenia: stała temperatura, wysoka wilgotność, niska zawartość alergenów (pyłków, roztoczy, zarodników grzybów) i brak zanieczyszczeń powietrza typowych dla miast. Sama ekspozycja na czyste, nawilżone powietrze, niezależnie od obecności soli, **może częściowo łagodzić objawy nadreaktywności oskrzeli**, co jest jednym z powodów, dla których trudno jednoznacznie oddzielić efekt samej soli od efektu środowiska sesji. Jakie są zatem zalety i wskazania do haloterapii?

- **Choroby układu oddechowego:** wspomagająco w astmie oskrzelowej, przewlekłej obturacyjnej chorobie płuc (POChP), przewlekłym i alergicznym nieżycie nosa, zapaleniu zatok oraz przewlekłym zapaleniu oskrzeli.
- **Mukowiscydoza:** hipertoniczny aerozol solny ma zastosowanie kliniczne w upłynnianiu gęstej wydzieliny oskrzelowej.

REKLAMA





Tężnie solne

Tężnia solna to drewniana konstrukcja, wypełniona wiązkami tarniny, po których spływa solanka – najczęściej z pobliskiego źródła lub odwiertu geotermalnego. Solanka kapie po gałązkach, tworząc mikroskopijne kropelki, które rozpylają się w powietrzu. W efekcie powstaje mikroklimat bogaty w aerozol solny, a powietrze wysyca się jonami sodu, chlorkami, magnezem i innymi mikroelementami, tworząc klimat podobny do morskiego. Historycznie tężnie powstały jako etap produkcji soli (odparowywanie wody z solanki przed warzeniem), ale od XIX wieku zauważono ich korzystny wpływ na drogi oddechowe i tak narodziła się ich funkcja zdrowotna.

Wdychanie mikrocząsteczek solanki działa nawilżająco i rozrzedzająco na wydzielinę w drogach oddechowych, przeciwzapalnie na błonę śluzową i delikatnie bakteriostatycznie[4].

- **Choroby skóry:** łagodzenie objawów atopowego zapalenia skóry i łuszczycy.
- **Redukcja stresu i poprawa jakości snu:** sesje w grotach solnych często łączą aerozoloterapię z elementami relaksacji (przyciemnione światło, muzyka, wygodne leżanki), co samo w sobie obniża poziom kortyzolu przynosi ulgę w napięciu i bezsenności[2].

Kiedy zrezygnować z haloterapii?

Jak każda metoda naturalnego wspomagania organizmu, także terapia solna ma swoje przeciwwskazania. Należą do nich przede wszystkim: ostre infekcje z gorączką, gruźlica i inne aktywne choroby zakaźne układu oddechowego, zaostrzenie astmy lub POChP, choroby nowotworowe, niewydolność serca i nadciśnienie tętnicze, krwioplucie i skłonność do krwawień z dróg oddechowych, ciąża i klaustrofobia oraz silny lęk w zamkniętych, ciemnych pomieszczeniach[2].

Gdzie w Polsce skorzystać z haloterapii?

W Polsce dostępne są dwa zasadniczo różne modele haloterapii: podziemne uzdrowiska w naturalnych kopalniach soli (najlepiej udokumentowana forma mikroklimatu solnego) oraz naziemne, komercyjne groty solne, których w miastach są już setki. Podziemne uzdrowiska i komory solne o ugruntowanej tradycji leczniczej to:

- **Kopalnia Soli „Wieliczka”:** część leczniczą tworzy Uzdrowisko Kopalnia Soli Wieliczka, prowadzące podziemną komorę na głębokości około 135 m, z turnusami leczniczymi i sanatoryjnymi, refundowanymi częściowo przez NFZ dla pacjentów ze skierowaniem. To jeden z najstarszych tego typu w Europie.
- **Kopalnia Soli „Bochnia”:** Podziemne Uzdrowisko Bochnia oferuje pobyty leczniczo-rehabilitacyjne na głębokości około 212 m, z programami dla dzieci i dorosłych z chorobami układu oddechowego i alergiami, również częściowo w ramach kontraktu z NFZ.
- **Kopalnia Soli „Kłodawa”:** oferuje podziemną trasę turystyczną oraz komory o funkcji rekreacyjno-zdrowotnej, choć w mniejszej skali niż Wieliczka i Bochnia.
- **Ciechocinek:** uzdrowisko znane z tężni solankowych (drewnianych konstrukcji, po których spływa solanka, tworząc mikroklimat zbliżony do nadmorskiego) to inna technika niż haloterapia w grocie, ale

eprasa.pl f131f3709d



Punkt błogości

Amerykański lekarz i były szef Agencji Żywności i Leków (FDA) David Kessler opisał w książce „The End of Overeating" koncepcję tak zwanego punktu błogości – optymalnej, starannie wyliczanej kombinacji soli, cukru i tłuszczu, która maksymalizuje atrakcyjność produktu i aktywuje te same szlaki nagrody w mózgu, które biorą udział w mechanizmach uzależnień. Sól w tej triadzie ma dodatkową, mniej oczywistą funkcję – maskuje gorycz i wzmacnia odczuwanie słodyczy, dlatego bywa dodawana nawet do produktów, które nie kojarzą się nam ze słonym smakiem, w tym płatków śniadaniowych, pieczywa, lodów czy słodkich sosów. W efekcie największym źródłem sodu w typowej zachodniej diecie nie jest solniczka na stole, a produkty przetworzone, takie jak pieczywo, wędliny, sery, sosy, dania gotowe i przekąski, które według wielu szacunków odpowiadają za większość dziennego spożycia sodu[9].

oparta na tym samym mechanizmie inhalacji aerozolu solnego, dostępna bezpłatnie w plenerze.

- **Inowrocław:** uzdrowisko z tężniami solankowymi i tradycją balneoterapii solankowej[3].

Komercyjne grota solne

Prywatne groty solne, czasem nazywane jaskiniami solnymi lub pokojami haloterapii, działają obecnie w większości większych i średnich miast w Polsce, często jako samodzielne gabinety albo część centrów SPA i klinik fizjoterapii. Ich standard, wielkość pomieszczenia, typ halogeneratora i stężenie aerozolu bywają bardzo różne, dlatego przy wyborze warto zwrócić uwagę na parametry pomieszczenia i możliwość konsultacji ze specjalistą[1].

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2014;9:239-246.
2. J Aerosol Med. 1995;8(3):221-232.
3. www.sanatoria.com.pl
4. Extremophiles. 2018 Mar;22(2):233-246.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Lipobon complex

suplement diety

Na cholesterol



Sfermentowany czerwony ryż (zawierający monakolinę K), korzeń berberysu oraz liść karczocha sprzyjają utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu w surowicy krwi.

Ponadto korzeń berberysu wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu trójglicerydów we krwi oraz wspomaga funkcje wątroby.

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

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

eprasa.pl f131f3709d



Oś jelita-płuca

Nowy cel wzmacniania odporności

Najnowsze badania wskazują, że poza dobrze poznaną już osią jelita-mózg, mikrobiota jelitowa nawiązuje podobne połączenia z innymi układami w naszym ciele. To właśnie to zjawisko może wyjaśniać, czemu jedni z nas łapią każdą infekcję sezonową, a inni przechodzą przez zimę bez jednego dnia zwolnienia. Drobnoustroje zasiedlające nasze jelita rozmawiają z układem oddechowym dosłownie – językiem chemicznych sygnałów, które wpływają na to, jak silna i jak dobrze wyregulowana jest nasza odporność w płucach.

Układ pokarmowy i układ oddechowy wydają się odległymi sąsiadami w organizmie, ale embriologicznie i immunologicznie mają znacznie więcej wspólnego, niż podejrzewano jeszcze dekadę temu. Obie struktury są bowiem wysłane błoną śluzową, obie stanowią pierwszą linię kontaktu ze światem zewnętrznym, i obie dysponują własną, zorganizowaną tkanką limfatyczną – w jelicie jest to GALT (od ang. gut-associated lymphoid tissue), w drogach oddechowych BALT (od ang. bronchus-associated lymphoid tissue).

Immunolodzy mówią zatem coraz częściej o wspólnym systemie odpornościowym błon śluzowych naszego organizmu, bowiem gdziekolwiek występuje błona śluzowa, jej funkcje zależą od przynależnej tkanki limfatycznej i reakcji na sygnały z innych błon śluzowych. Dzięki temu mikroorganizmy, zamieszkujące jelita i ich metabolity, komórki odpornościowe i mediatory zapalenia mogą wpływać na siebie nawzajem, kształtując homeostazę immunologiczną i przebieg chorób układu oddechowego[1].

eprasa.pl f131f3709d

Siec komunikacji

W jaki sposób informacje z jelit trafiają do płuc? Limfocyty, aktywowane w kępkach Peyera (skupiska tkanki łącznej, znajdujące się w ścianie jelit) w jelicie krętym nie pozostają na miejscu, ale wraz z krwią i limfą krążą po organizmie i w trakcie tej podróży migrują także do błony śluzowej oskrzeli. To dlatego to, co wydarzyło się w świetle jelit, nie jest jedynie lokalna sprawą. Drugim sposobem komunikacji są krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (ang. short-chain fatty acids, SCFA), głównie octan, propionian i maślan. Powstają one podczas fermentacji przez bakterie niestrawionego w górnych odcinkach przewodu pokarmowego błonnika. SCFA, których zadaniem jest m.in. odżywianie i dbanie o integralność błony śluzowej jelit, nie działają jednak tylko lokalnie – przenikają do krwiobiegu i docierają do odległych tkanek, w tym do płuc, gdzie wpływają na dojrzewanie i aktywność komórek odpornościowych, między innymi limfocytów T regulatorowych (Treg), które tłumią nadmierną, szkodliwą reakcję zapalną. Ponadto inne ważne metabolity, w tym pochodne tryptofanu (indole, kynurenina) oraz poliaminy, modulują funkcje nabłonka oddechowego i makrofagów pęcherzykowych – te białe krwinki stoją na straży układu oddechowego, znajdują się w pęcherzykach płucnych i oczyszczają trafiające do nich powietrze z pyłów, kurzu, dymu i bakterii oraz regulują przebieg stanu zapalnego w płucach. Trzecim sposobem komunikacji jest migracja komórek dendrytycznych. To wyspecjalizowane jednostki układu odpornościowego, które jednym końcem zakotwiczone są w skupiskach tkanki limfatycznej w ścianie jelit, a swoimi wypustkami sięgają światła jelit – tam prezentują antygeny, czyli obce białka, limfocytom, a te niosą informację o zagrożeniu lub jego braku do układu immunologicznego. W pewnych warunkach, np. w stanie zapalnym czy infekcji, komórki dendrytyczne mogą opuścić GALT i wraz z krwią powędrować do BALT. Podobnie dzieje się z aktywowanymi przez te komórki limfocytami T i B, które regulują odpowiedź immunologiczną naszego organizmu[1].

Nie tylko dobre sygnały

Z jelit do płuc płyną jednak nie tylko sygnały wspierające odporność i wspomagające płuca w walce



SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

SYNBIOTIC
ŻURAWINA CRAN NATURELLE®
+ PROBIOTYK LACTOSPORE®
SUPERIOR

Produkt zawiera LactoCran®, który jest symbiotycznym produktem organicznej kanadyjskiej żurawiny CRAN NATURELLE® (Vaccinium macrocarpon) oraz probiotyku LACTOSPORE® (Bacillus coagulans MTCC 5856). Cran naturelle® to 100% organiczna wytworzona z całych owoców kanadyjska żurawina pochodząca z kontrolowanych upraw. Bakterie probiotyczne LactoSpore® mają zdolność przetrwania w bardzo trudnym środowisku.



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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP9-15
Kod ważny do: 30.09.2026 r.

REKLAMA

eprasa.pl f131f3709d

z infekcjami. Jeżeli błona śluzowa jelit zostanie uszkodzona i utraci swoją ciągłość (stan taki nazywamy przeciekaniem jelit), do krążenia przedostają się endotoksyny, w tym bakteryjne lipopolisacharydy, fragmenty DNA bakteryjnego, peptydoglikany czy elementy komórek bakteryjnych, dochodzi do aktywacji receptorów w makrofagach pęcherzykowych i komórkach śródbłonka naczyń krwionośnych płuc, co prowadzi do rozwoju stanu zapalnego. W skrajnych sytuacjach, takich jak sepsa czy niedokrwienie jelit, to właśnie limfa pochodząca z jelit, niosąca wspomniane substancje, staje się głównym nośnikiem czynników uszkadzających płuca.

Co równie ważne, oś jelito-płuca działa dwukierunkowo, zatem zapalenie płuc wywołuje ogólnoustrojową odpowiedź zapalną i stres, które zaburzają przepływ krwi w jelitach, uszkadzają barierę nabłonkową i prowadzą do dysbiozy. A to wiąże się ze zwiększeniem przepuszczalności błony śluzowej jelit, która sprzyja przedostawaniu się do krwi endotoksyn, co z kolei pogłębia uszkodzenie płuc – i powstaje błędne koło[1].



„W jednym z eksperymentów, przeprowadzonym przez szwajcarskich naukowców, podzielono myszy na dwie grupy: jedną karmiono dietą bogatą w błonnik, drugą dietą niskobłonnikową. Okazało się, że myszy, które otrzymywały dietę z błonnikiem, miały we krwi wyższy poziom propionianu (jeden z SCFA) i, co zaskakujące, zaobserwowano u nich znacznie łagodniejszy przebieg alergicznego zapalenia dróg oddechowych niż u myszy na diecie niskobłonnikowej. Efekt ten zniknął, gdy w pierwszej grupie zablokowano receptor SCFA na komórkach odpornościowych – w ten sposób dowiedziono, że to, co myszy jadły, dosłownie zmieniało reakcję ich płuc na alergen[4]”

Gdy oś się rozregulowuje

Zaobserwowano, że dysbioza jelitowa, czyli zaburzenie równowagi ilościowej i jakościowej mikrobioty, wiąże się z częstszymi infekcjami dróg oddechowych i ich cięższym przebiegiem. Klasyczny, dziś już podręcznikowy eksperyment amerykańskich naukowców z 2011 roku dowiódł, że mikrobiota jelitowa reguluje odpowiedź immunologiczną przeciwko wirusowi grypy – myszy, których jelita oczyszczono z mikrobiomu z pomocą antybiotyków, miały wyraźnie słabszą odpowiedź immunologiczną na zakażenie wirusem grypy niż myszy z prawidłową florą jelitową, mimo że infekcja dotyczyła wyłącznie układu oddechowego, a nie przewodu pokarmowego. Nie jest to dowód na związek przyczynowo-skutkowy, ale mocna wskazówka, że stan jelit i stan płuc idą ze sobą w parze częściej, niż wynikałoby to z przypadku. Dowiedziono również, że bardzo ważny jest też okres wczesnego dzieciństwa. Antybiotykoterapia w pierwszym



eprasa.pl f131f3709d

roku życia, szczególnie powtarzana, wiąże się bowiem ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na astmę i alergiczny nieżyt nosa w późniejszym wieku – co tłumaczy się właśnie zaburzeniem kształtowania się mikrobioty w krytycznym oknie rozwojowym układu odpornościowego[2].

Jak wspierać oś jelita-płuca?

Wnioski z dotychczas przeprowadzonych badań są jednoznaczne – im zdrowsze mamy jelita i mikrobiotę jelitową, tym większa jest nasza odporność na infekcje, a jeśli już jakąś złapiemy, przechodzimy ją lżej. Kluczowe jest zatem wpieranie populacji bakterii, zamieszkujących jelita – a tu mamy, całe szczęście, cały wachlarz możliwości. **Probiotyki** to żywe mikroorganizmy, które podane w odpowiedniej dawce wywierają korzystny wpływ na zdrowie gospodarza. W kontekście odporności układu oddechowego najlepiej przebadane zostały szczepy *Lactobacillus rhamnosus GG, Lactobacillus plantarum* oraz *Bifidobacterium animalis subsp. lactis BB-12*. Wykazano, że probiotyki te zmniejszają liczbę epizodów ostrych infekcji górnych dróg oddechowych i skracają czas ich trwania. **Prebiotyki** to pokarm dla naszego mikrobiomu jelitowego – niestrawne dla człowieka frakcje błonnika pokarmowego, takie jak inulina, fruktooligosacharydy (FOS) czy galaktooligosacharydy (GOS), selektywnie odżywiają korzystne bakterie jelitowe, zwłaszcza z rodzaju *Bifidobacterium*. Im zatem więcej prebiotyków znajdzie się w naszej diecie, tym więcej pożywienia dla bakterii fermentujących błonnik, a to z kolei oznacza więcej SCFA – tych samych metabolitów, które, jak opisano wyżej, trenują odporność w płucach.

Synbiotyki to z kolei preparaty, łączące probiotyk z prebiotykiem, zaprojektowane tak, by prebiotyk odżywiał właśnie ten szczep bakterii, który jest podawany razem z nim. Badania dowiodły, że suplementacja synbiotykami przez kilka miesięcy wiąże się ze zmniejszoną częstością i skróconym czasem trwania przeziębień i grypy w porównaniu z placebo. Efekt tłumaczy się synergią: prebiotyk zwiększa przeżywalność i ułatwia kolonizację jelit przez szczep probiotyczny, co potęguje jego działanie immunomodulujące. **Postbiotyki** to najmłodsza kategoria w tej rodzinie, formalnie zdefiniowana przez międzynarodowe konsorcjum naukowe dopiero w 2021 roku jako preparat nieżywych mikroorganizmów i/lub ich składników, który przynosi korzyść zdrowotną gospodarzowi. W praktyce chodzi o inaktywowa-

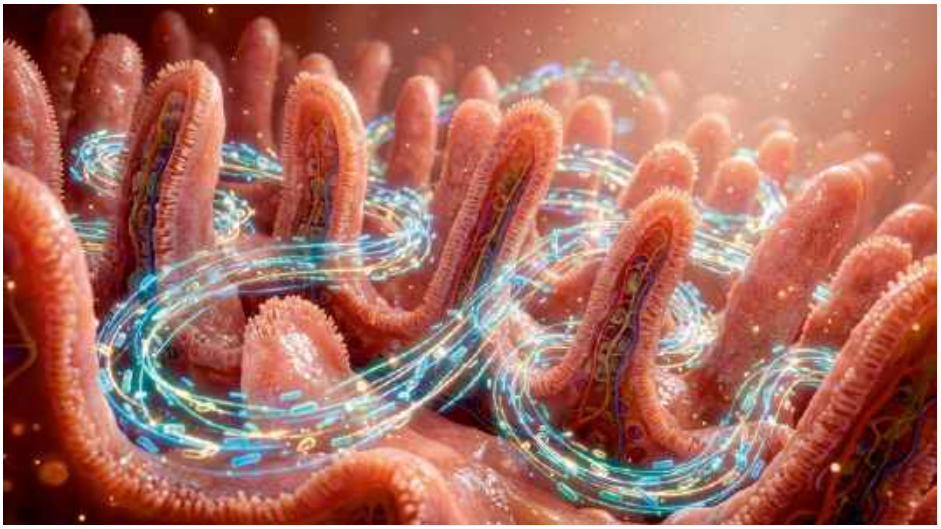
REKLAMA



eprasa.pl f131f3709d

ne termicznie bakterie, ich fragmenty komórkowe, a także same metabolity, w tym wspomniane SCFA, podawane bezpośrednio w formie suplementu. Zaletą postbiotyków jest większa stabilność (nie trzeba dbać o żywotność bakterii w trakcie przechowywania) i teoretycznie mniejsze ryzyko powikłań infekcyjnych u osób z obniżoną odpornością, ponieważ nie wprowadza się do organizmu żywych mikroorganizmów.

Błonnik pokarmowy stanowi pożywkę dla mikroflory jelit. A skoro wytwarzane przez nią SCFA są kluczowym łącznikiem osi jelita–płuca i powstają z fermentacji błonnika, to odpowiednia jego ilość w diecie jest właściwie warunkiem wstępnym zadziałania całej osi. Tymczasem większość Polaków spożywa znacznie mniej błonnika niż wynoszą zalecenia (25–30 g dziennie dla osoby dorosłej). Badania dowodzą, że osoby o najwyższym spożyciu błonnika mają istotnie niższe ryzyko zgonu z przyczyn oddechowych w porównaniu z osobami spożywającymi go najmniej. Podobne, choć mniej liczne dane epidemiologiczne wskazują, na związek między wyższym spożyciem błonnika a lepszymi parametrami spirometrycznymi (badającymi wydolność płuc) i mniejszym ryzykiem rozwoju przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP) u palaczy i byłych palaczy. Warto jednak zachować ostrożność – gwałtowne zwiększenie spożycia błonnika, zwłaszcza w postaci suplementów inuliny czy izolatów FOS, zwłaszcza u osób z zespołem jelita nadwrażliwego (IBS) lub skłonnością do wzdęć, może początkowo pogłębiać dyskomfort trawienny. Błonnik i prebiotyki warto więc wprowadzać stopniowo, w małych porcjach rozłożonych w ciągu dnia, i zawsze z odpowiednim nawodnieniem[1,3].



> Zaburzenia osi jelito–płuca powiązano z astmą, przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POChP), ostrym uszkodzeniem płuc, zakażeniami dróg oddechowych i zwłóknieniem płuc. Dysbioza jelitowa, czyli zmniejszenie różnorodności, spadek liczby bakterii wytwarzających SCFA i wzrost patogenów, często poprzedza lub towarzyszy zaostrzeniom chorób oddechowych. Z kolei infekcje płucne mogą pogarszać stan mikrobioty jelitowej

Co warto włączyć do diety?

Najlepiej przebadanymi i najbardziej dostępnymi źródłami wsparcia dla osi jelita–płuca są produkty fermentowane – kefir, jogurt naturalny z żywymi kulturami bakterii, kiszona kapusta i ogórki – jako naturalne źródła probiotyków, a także cebula, czosnek, por, karczochy, banany (zwłaszcza lekko niedojrzałe) i cykoria jako źródła inuliny i innych prebiotyków. Warzywa strączkowe, płatki owsiane, otręby i pełnoziarniste produkty zbożowe dostarczają za to błonnika ogólnie, zarówno rozpuszczalnego, jak i nierozpuszczalnego, wspierając różnorodność mikrobioty jako całości[1].

Oś jelita–płuca to jeden z bardziej obiecujących obszarów współczesnej immunologii i jeden z tych rzadkich przypadków, gdzie sprawdzają się proste, dostępne dla każdego metody wspomagania odporności. Interwencje dietetyczne mają bowiem w tym przypadku realne, mierzalne w badaniach klinicznych przełożenie na odporność układu oddechowego. Probiotyki, prebiotyki, synbiotyki, postbiotyki i sam błonnik pokarmowy nie zastąpią leczenia infekcji, ale mogą być cennym, dobrze uzasadnionym naukowo elementem codziennej profilaktyki, szczególnie w sezonie infekcyjnym, który tradycyjnie w Polsce trwa od października do kwietnia.

BIBLIOGRAFIA

1. Front Cell Infect Microbiol. 2020 Feb 19:10:9.
2. Proc Natl Acad Sci USA. 2011;108(13):5354-5359. Ichinoe
3. Front Nutr. 2025 Jul 30:12:1624803.
4. Nat Med. 2014 Feb;20(2):159-66. Trompette

eprasa.pl f131f3709d



Olejek oregano - ostry i skuteczny w działaniu

Liliann Kristinn Elmborg

Hipokrates, starożytny grecki lekarz, powszechnie uznawany za ojca medycyny, niemal na wszystkie dolegliwości stosował oregano ze względu na jego właściwości prozdrowotne. Głównie przy problemach trawiennych, do ochrony układu oddechowego i jako środek antyseptyczny.

Lebiodka pospolita, czyli *Origanum vulgare*, bo tak w swoim zielniku nazwał tę roślinę XVIII-wieczny wybitny szwedzki botanik i lekarz **Karol Linneusz**, znana była już w starożytnej Grecji, gdzie tę roślinę nazywano *Oros ganos* czyli „radość z gór". Była to bylina przynosząca szczęście, zachwycająca urodą i wonią swoich różowo-fioletowych kwiatów. To nią zdobiono głowy nowożeńców, by zapewnić im beztroskie życie, o niej mówiono, że *narodziła się z oddechu Afrodyty*. Jest bowiem tak piękna i zawiera w sobie tak dużo dobra.

W medycynie ludowej olejek oregano zawsze cieszył się ogromnym uznaniem. Używano go jako środka antyseptycznego i przeciwbakteryjnego, zapobiegającego zwłaszcza przeziębieniom i innym chorobom dróg oddechowych. Stosowano go przy dolegliwościach żołądkowych i wzdęciach. Uchodził także za skuteczny oręż w walce z pasożytami i infekcjami grzybiczymi.

Współczesna nauka z dużym zainteresowaniem bada potencjał składników aktywnych zawartych w lebiodce pospolitej. Badania nad nimi, czyli nad karwakrolem i tymolem [1, 2] koncentrują się wokół ich potencjału biologicznego wpływającego na zachowanie prawidłowej równowagi mikrobiologicznej. To właśnie ta naturalna siła izolowanych związków sprawia, że olejek oregano jest tak ważnym elementem w zachowaniu harmonii i zdrowia organizmu.

Obecnie olejek oregano pozyskiwany jest przez destylację lebiodki pospolitej (*Origanum vulgare*) z użyciem pary wodnej. Charakteryzuje się wysoką zawartością związków z grupy fenoli, zwłaszcza karwakrolu i tymolu, a tym samym dużą siłą działania.

Firma Medi-Flowery poleca **Olejek oregano ekologiczny** suplement diety wspierający naturalne mechanizmy obronne organizmu, w tym:
1. Utrzymanie prawidłowej równowagi mikrobiologicznej jelit.
2. Ograniczanie rozrostu niepożądanych bakterii i drożdżaków w jelitach.
3. Prawidłowy metabolizm.
4. Zdrowie układu oddechowego.
5. Ochronę komórkową.

Sposób użycia
Olejek oregano ekologiczny przyjmuje się doustnie dwa razy dziennie przed posiłkiem.
2 krople Olejku oregano wkroplić do szklanki (250 ml) zimnej wody. Podczas picia należy cały czas mieszać roztwór. Zamiast do wody można 2 krople Olejku oregano wkroplić na łyżkę stołową (15 ml) oleju lnianego i wypić. Niezależnie od celów stosowania nie można używać nierozcieńczonego olejku oregano.

Uwaga. Kobiety w ciąży i karmiące piersią nie powinny przyjmować olejku oregano doustnie ze względu na brak badań potwierdzających jego bezpieczeństwo oraz ryzyko wpływu na przebieg ciąży i laktację.
Nie powinny go także używać dzieci do 16 roku życia.

Przekonaj się, jak silny w działaniu jest 100% naturalny, nierozcieńczony olejek oregano o wysokiej zawartości karwakrolu.
Spróbuj Olejku oregano ekologicznego firmy Medi-Flowery.

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

Bibliografia:
1. Force M., Sparks W. S., Ronzio R. A., Inhibition of enteric parasites by emulsified oil of oregano in vivo, „Phytotherapy Research" 2000, 14(3), 213-214.

2. Nostro A. i wsp., Effects of oregano, carvacrol and thymol on Staphylococcus aureus and Staphylococcus epidermidis biofilms, „Journal of Medical Microbiology" 2006, 55(11), 1541-1547.

eprasa.pl f131f3709d



Sekrety gór, pustyni i kuchni

Naturalne sposoby na odporność

O mumio mówi się, że jest czarnym skarbem gór, o czarnym czosnku, że to czarne złoto kuchni azjatyckiej, a o czarnuszce, że te małe czarne nasionka wyleczą wszystko, oprócz śmierci. Te trzy skarby to prawdziwa tarcza ochronna dla naszej odporności, a wrzesień – gdy dni robią się krótsze, a pierwsze przeziębienia krążą już po biurach i szkołach – jest najlepszym momentem, by zacząć ją wzmacniać przed szczytem sezonu infekcji.

Każdy z tych czarnych darów natury pochodzi z zupełnie innego zakątka świata i powstał w zupełnie innych warunkach. Mumio kryje się w niedostępnych szczelinach wysokich gór Azji Środkowej, czarny czosnek to efekt długotrwałej, cierpliwej fermentacji zwykłego czosnku w kontrolowanej wilgoci i cieple, a czarnuszka siewna od tysięcy lat rośnie na suchych, nasłonecznionych terenach Bliskiego Wschodu i w krajach basenu Morza Śródziemnego. Mimo tak odmiennego pochodzenia łączy je jedno: wyjątkowa koncentracja substancji aktywnych, które wspierają układ odpornościowy, łagodzą stany zapalne i pomagają organizmowi lepiej radzić sobie z wirusami i bakteriami.

W nadchodzących tygodniach, kiedy temperatura zacznie spadać, a powietrze w pomieszczeniach stanie się suche za sprawą ogrzewania, warto poznać ich sekrety. Odporność nie włącza się bowiem z dnia na dzień – odporność trzeba zbudować. Wrzesień, gdy dzieci wracają do szkół i przedszkoli, a dorośli po urlopach do biur pełnych współpracowników, wymieniających się patogenami, jest najlepszym momentem na to, by zacząć budować rezerwę odpornościową na wiele tygodni przed szczytem sezonu zachorowań. Zanim zatem sezon infekcji rozkręci się na dobre, mamy czas na to, by wzmocnić organizm, poprawić odporność, odzyskać równowagę wewnętrzną i uregulować metabolizm. W ten sposób będziemy mogli wkroczyć w jesień silni, przygotowani i odporni.

eprasa.pl f131f3709d

Czarnuszka i olej z czarnuszki

Małe nasiona o wielkiej mocy



Czarnuszka siewna (*Nigella sativa*), znana też jako kalonji lub czarny kmin, to roślina uprawiana od tysięcy lat na Bliskim Wschodzie, w Azji Południowej i Afryce Północnej, odgrywająca ważną rolę w medycynie tradycyjnej – egipskiej, indyjskiej (ajurweda) i arabskiej. W starożytnym Egipcie nazywano ją złotem faraonów, a w tradycji islamskiej określano jako substancję leczącą wszystko oprócz śmierci. Nasiona i tłoczony z nich olej wykorzystywano przy dolegliwościach układu oddechowego, pokarmowego, skóry, a także jako przyprawę. Współczesne badania naukowe potwierdzają wiele z tych tradycyjnych zastosowań, wskazując na wielokierunkowe działanie biologicznie aktywnych składników.

Najważniejszym z nich to tymochinon, substancja odpowiadająca za większość udokumentowanych właściwości prozdrowotnych czarnuszki siewnej. Ponadto jej nasiona zawierają 30–40% oleju, 16–27% białka, węglowodany, błonnik, minerały (wapń, magnez, żelazo, cynk, potas, selen) oraz witaminy, w tym witaminę E i beta-karoten. Olej tłoczony na zimno ma charakterystyczny ciemnobrązowy lub złocisto-brunatny kolor, korzenny, nieco gorzkawy smak i intensywny aromat. Główne kwasy tłuszczowe czarnuszki to kwasy nienasycone: kwas linolowy (omega-6, zwykle 48–60%) i oleinowy (omega-9, około 18–25%) oraz niewielkie ilości kwasu α-linolenowego (omega-3) i eikozadienowego. Kwasy nasycone stanowią około 14–16% oleju. Olejek eteryczny (stanowi 0,4–2,5%) jest szczególnie cennym składnikiem nasion czarnuszki – jego kluczowym składnikiem jest wspomniany tymochinon, którego zawartość waha się od około 27% do nawet 57% w zależności od pochodzenia i metody ekstrakcji. Ponadto nasiona zawierają alkaloidy (nigellina, nigellamina, nigellicyna), saponiny triterpenowe (α-hederyna), flawonoidy (pochodne kwercetyny i kemferolu) oraz osiem z dziewięciu niezbędnych aminokwasów. To właśnie kompleks tych substancji – unikalna mieszanina aktywnych składników sprawia, że czarnuszka jest tak wyjątkowa.

Badania laboratoryjne i coraz liczniejsze badania kliniczne wskazują na szerokie spektrum działania czarnuszki i jej oleju. Zarówno nasiona, jak i wytłaczany z nich olej, działają przede wszystkim **antyoksydacyjnie i przeciwzapalnie** – zwiększają aktywność enzymów antyoksydacyjnych i ograniczają wytwarzanie mediatorów zapalnych, wspierają także **układ odpornościowy i działają przeciwalergicznie** – olej moduluje odpowiedź immunologiczną, łagodzi objawy alergicznego nieżytu nosa i zmniejsza nasilenie objawów astmy. Ponadto czarnuszka **reguluje metabolizm**, a jej regularne spożywanie może **obniżać poziom glukozy we krwi, poprawiać wrażliwość komórek na insulinę, zmniejszać stężenie cholesterolu całkowitego, a także frakcji LDL i trójglicerydów, a podnosić poziom dobrego cholesterolu HDL**. Obserwowano również lekkie **obniżenie ciśnienia tętniczego** i **korzystny wpływ na masę ciała** i obwód talii u osób z nadwagą. Jednoczesnie czarnuszka działa **przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo i przeciwpasożytniczo**, chroni także wątrobę i nerki przed uszkodzeniem, **działa żółciopędnie i moczopędnie** oraz łagodzi bóle brzucha.

Za to olej, zastosowany na skórę, łagodzi objawy egzemy, trądziku i atopowego zapalenia skóry, działa przeciwzapalnie i nawilżająco. Olej można stosować także na skórę głowy i do pielęgnacji włosów. Trzeba jednak zaznaczyć, że zarówno nasiona, jak i olej mogą wchodzić w interakcje z lekami obniżającymi ciśnienie, poziom glukozy we krwi czy wpływającymi na krzepliwość – osoby przyjmujące takie leki powinny skonsultować się z lekarzem.

Wskazania do stosowania czarnuszki:

- Alergie.
- Choroby układu oddechowego (alergiczny nieżyt nosa, kaszel, duszność, infekcje, astma).
- Osłabienie odporności.
- Stany zapalne skóry.
- Dermatozy (egzema, atopowe zapalenie skóry, trądzik).
- Insulinooporność, cukrzyca typu 2.
- Hiperlipidemia.
- Nadciśnienie tętnicze.
- Wzdęcia, bóle brzucha, zaburzenia trawienia.
- Stany zapalne i ból (m.in. przy reumatoidalnym zapaleniu stawów).
- Trudno gojące się rany.
- Infekcje bakteryjne, grzybicze i pasożytnicze.
- Niealkoholowe stłuszczenie wątroby.
- Przewlekły stres[1].

eprasa.pl f131f3709d

Mumio

Czarny skarb gór



Mumio, znane też jako shilajit, to gęsta, żywiczna substancja o barwie od brązowej do czarnej, która przez wieki wysączała się ze szczelin skalnych w wysokich partiach Himalajów, Ałtaju, Pamiru i Kaukazu. Powstaje w wyniku wielowiekowego rozkładu materii roślinnej, mikrobiologicznej działalności bakterii i porostów naskalnych, pod wpływem specyficznego, chłodnego mikroklimatu wysokogórskiego. W medycynie tybetańskiej i ajurwedyjskiej mumio stosowane jest od tysięcy lat jako odmładzająca i wzmacniająca odporność organizmu substancja.

Skład chemiczny mumio jest bardzo bogaty. Znajdziemy w nim m. in. kwasy fulwowe i huminowe, ponad 80 minerałów (w tym żelazo, magnez, wapń, cynk, selen) w chelatowanej, czyli łatwiej przyswajalnej formie, żywice, woski, olejki eteryczne i naturalne substancje roślinne, powstałe ze szczątków skalnych alg oraz porostów, oraz niewielkie ilości aminokwasów. Kwasy fulwowe uważane są przy tym za nośnik, który zwiększa przyswajalność innych składników mumio na poziomie komórkowym oraz wykazują własne **właściwości antyoksydacyjne** – unieszkodliwiają nadmiar wolnych rodników tlenowych, przyspieszających m.in. starzenie organizmu i przyczyniających się do rozwoju chorób cywilizacyjnych. Jakie jeszcze właściwości ma czarny skarb gór? Co nam mówi tradycja i czego dowodzą badania?

Mumio działa **przeciwzapalnie** poprzez hamowanie wydzielania mediatorów stanu zapalnego i regulowanie odpowiedzi immunologicznej. **Pomaga nam także radzić sobie ze stresem** i zapobiega jego skutkom, dlatego mumio coraz częściej wymienia się wśród adaptogenów. Ponadto **zmniejsza zmęczenie** i wspiera wytwarzanie energii komórkowej oraz procesy regeneracji. Do tego **reguluje wydzielanie hormonów**, w tym hormonów płciowych, co **korzystnie wpływa na płodność (szczególnie mężczyzn) i samopoczucie**. Mumio dostarcza także minerałów, które są **niezbędne dla zdrowia kości i stawów** oraz regeneracji tkanek oraz wykazuje **działanie immunomodulujące**, czyli wspiera naszą odporność na infekcje. Kwas fulwowy, jak dowiodły badania, może hamować agregację białka tau (związaną z rozwojem choroby Alzheimera) co wyjaśnia jego tradycyjne zastosowanie w celu **wspierania funkcji poznawczych i ochrony układu nerwowego**. Mumio, jak mówi tradycja, **wspiera także metabolizm, oczyszcza organizm z toksyn, wspomaga gojenie ran i wspomaga leczenie choroby wrzodowej.**

Kupując mumio, warto wybierać produkty od producentów, deklarujących badania czystości surowca pod względem mikrobiologicznym i zawartości metali ciężkich. Ze względu na brak wystarczających danych o bezpieczeństwie, mumio nie jest rekomendowane w ciąży i w okresie karmienia piersią.

Wskazania do stosowania mumio:

- Przewlekłe zmęczenie.
- Osłabienie wydolności organizmu i sprawności fizycznej.
- Wyczerpanie po intensywnym wysiłku fizycznym.
- Niski poziom testosteronu, obniżenie libido.
- Zaburzenia płodności.
- Osteopenia i osteoporoza.
- Osłabienie mięśni.
- Stany zapalne.
- Osłabienie odporności.
- Osłabienie funkcji poznawczych, zapobieganie chorobom neurodegeneracyjnym.
- Przewlekły stres psychiczny.
- Podwyższenie poziomu glukozy we krwi, stan przedcukrzycowy.
- Hiperlipidemia.
- Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy.
- Rekonwalescencja po chorobach.
- Niedobory witamin i mikroelementów.

Przed stosowaniem skonsultuj się z lekarzem, szczególnie przy chorobach przewlekłych, ciąży lub jeśli przyjmujesz na stałe jakiekolwiek leki. Wybieraj tylko oczyszczone preparaty sprawdzonej jakości[2].

eprasa.pl f131f3709d

Żywe Mumio i bursztyn dla Twojego zdrowia, włosów i skóry

NOWY WYMIAR ZDROWIA I PIELĘGNACJI!

Żywe Mumio – przyspiesza procesy regeneracyjne w tkankach i organach. Wykazuje działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne, ogólnie wzmacnia organizm, ułatwia regenerację w przypadkach obniżonego funkcjonowania nerwów peryferyjnych i centrów analizy mózgu. Aktywuje biosyntezę kwasu dezoksyrybonukleinowego. Objawia się to w zmniejszeniu uczucia zmęczenia, poprawie nastroju, przypływie sił fizycznych i umysłowych.

Luksusowy peeling do ciała z bogactwem naturalnych olejów, które pomagają zrewitalizować, złagodzić podrażnienia i wygładzić Twoją skórę. Skutecznie usuwa martwy naskórek, pozostawiając skórę jedwabiście gładką i odświeżoną. Zawarte w nim Żywe Mumio i pył bursztynowy regenerują skórę, pozostawiając ją doskonale nawilżoną.

Krem – poczuj wspaniałą moc Żywego Mumio tej naturalnej substancji, cenionej za swoje właściwości regeneracyjne i pielęgnacyjne, szczególnie w kosmetykach dla wrażliwej skóry. Szybko się wchłania, doskonale nadaje się do codziennej pielęgnacji Twojej twarzy i całego ciała.

Szampon do włosów – z Żywym Mumio i sproszkowanym bursztynem oraz kozim mlekiem nawilży skórę głowy oraz odżywi i wzmocni włosy od cebulek aż po końce. Delikatne środki czyszczące eliminują zanieczyszczenia, podczas gdy Żywe Mumio zregeneruje włosy, przywracając im elastyczność.

Żelki z Shilajit-Mumio o pomarańczowym smaku są zdrową i dobrą przekąską – może je przyjmować każdy – zarówno dzieci od 4. roku życia, jak i seniorzy.
Chcesz wzmocnić odporność? Poprawić stan skóry? Odzyskać witalność? A może przyspieszyć procesy regeneracyjne lub gojenie po złamaniu kości?
W tym wszystkim może pomóc Żywe Mumio!
Ta niesamowita substancja pozyskiwana w górach Ałtaju wykazuje działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne i adaptogenne. Teraz możesz przyjmować je w nowej, wygodnej formie żelków. To jedyny taki preparat w kraju!
Żelki z Shilajit-Mumio są łatwe w stosowaniu:

- Nie musisz nic odmierzać ani mieszać
- Nie musisz popijać
- Nie musisz zastanawiać się nad dawkowaniem – wystarczą 2 żelki dziennie

Świeca sojowa zapachowa – wykonana z certyfikowanego wosku sojowego bez GMO z dodatkiem naturalnych bryłek bursztynu. Kupując ją, nie tylko zyskujesz dłuższy czas palenia, ale także dbasz o środowisko. Jej pachnący płomień, wypełni na długo pomieszczenie, świeżym, kojącym zapachem, tworząc przytulny i relaksujący nastrój. To idealny nastrojowy bukiet dla aromaterapii.

Bursztynowe Perfumy Damskie MOLLY 24 – SOLEIL (50 ml)
Eau de Parfum – Dame (W) Parfum verse dla kobiet, inspirowane ciepłem słońca i świeżą bryzą morską. Delikatne i eleganckie nuty zapachowe, które doskonale podkreślą kobiecą osobowość.

Bursztynowe Perfumy Męskie BARRY 22 – AVENTURA (50 ml)
Eau de Parfum – Man (M) Parfum verse dla mężczyzn, idealne na każdą okazję. Zapach o wyrazistych nutach, bursztynu i jodu, który dodaje pewności siebie i podkreśla męską charyzmę.



www.mumiozywe.gsm.pl bjuro@mumiozywe.gsm.pl **tel. 690 135 952**

eprasa.pl 131137090

Czarny czosnek

Czarne złoto kuchni azjatyckiej



Czarny czosnek nie jest odrębną odmianą rośliny, a produktem, powstającym w wyniku długotrwałej, trwającej od 3 do nawet 8 tygodni, fermentacji zwykłego czosnku w warunkach kontrolowanej temperatury (60–90°C) i wysokiej wilgotności. W tym procesie ostry, charakterystyczny zapach surowego czosnku zanika, ząbki nabierają czarnej barwy, słodko-kwaśnego i balsamicznego smaku z nutą umami. Ale najważniejsza zmiana zachodzi w składzie chemicznym ząbków – allicyna, substancja odpowiedzialna za ostry zapach i smak surowego czosnku, podczas fermentacji ulega przemianie do bardziej stabilnych związków, w tym S-allilocysteiny (SAC), łatwiej przyswajalnej i lepiej rozpuszczalnej w wodzie niż związki siarkowe surowego czosnku. Jednocześnie znika intensywny, nieprzyjemny zapach, który często odstrasza od spożywania świeżego czosnku. Podczas dojrzewania rośnie także poziom polifenoli, flawonoidów, aminokwasów i antyoksydantów, a także cennych związków siarki. W czarnych ząbkach znajdziemy również witaminy z grupy B, witaminę C i minerały, w tym magnez, wapń, cynk, żelazo i mangan. Jak działa czarny czosnek?

Przede wszystkim **przeciwutleniająco (unieszkodliwia wolne rodniki tlenowe)**, dzięki czemu nie tylko zapobiega chorobom cywilizacyjnym, ale także opóźnia starzenie organizmu i wspiera metabolizm. Ponadto **chroni układ sercowo-naczyniowy, pomaga obniżać ciśnienie tętnicze** (zarówno skurczowe, jak i rozkurczowe), **poprawia profil lipidowy** – zmniejsza stężenie cholesterolu całkowitego, frakcji LDL i trójglicerydów, a także, jak wykazały badania, podnosi poziom dobrego cholesterolu HDL. Działa też przeciwzapalnie na śródbłonek naczyń, **ograniczając rozwój miażdżycy**. Jednocześnie wspomaga metabolizm węglowodanów i **reguluje poziom glukozy** we krwi. Ekstrakty z czarnego czosnku **poprawiają także wrażliwość komórek na działanie insuliny**, obniżają poziom markera cukrzycy – hemoglobiny glikowanej (HbA1c). Do tego czarny czosnek działa **przeciwzapalnie i immunomodulująco –** zmniejsza wydzielanie cytokin prozapalnych i jednocześnie działa immunostymulująco (pobudza układ odpornościowy do działania), a dzięki **właściwościom przeciwdrobnoustrojowym** pomaga w walce z bakteriami i wirusami. Trwają także badania nad **potencjałem przeciwnowotworowym czarnego czosnku** – do tej pory, w badaniach *in vitro* i na zwierzętach, wykazano, że związki obecne w czarnym czosnku hamują namnażanie komórek nowotworowych, pobudzają apoptozę (programowaną śmierć komórek) i ograniczają angiogenezę (tworzenie naczyń odżywiających guz). Efekty te obserwowano m.in. wobec komórek raka żołądka, jelita grubego, piersi i płuc. Ponadto czarny czosnek wykazuje **działanie hepatoprotekcyjne** – wspiera regenerację wątroby i chroni ją przed uszkodzeniami toksycznymi. Działa także **nefroprotekcyjnie (chroni nerki) i moczopędnie**. Dzięki działaniu antyoksydacyjnemu i przeciwzapalnemu może również **wspierać funkcje poznawcze** oraz chronić komórki nerwowe przed stresem oksydacyjnym. Co ważne, w przeciwieństwie do świeżego czosnku, czarny czosnek nie podrażnia żołądka, nie powoduje zgagi ani nieprzyjemnego zapachu z ust. Jest więc dobrym wyborem dla osób z wrażliwym przewodem pokarmowym.

Czarny czosnek jest generalnie bezpieczny i lepiej tolerowany niż świeży. Osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe, hipotensyjne lub przeciwcukrzycowe powinny jednak skonsultować się z lekarzem, ze względu na możliwe interakcje. Ostrożność zaleca się także w ciąży, podczas karmienia piersią oraz osobom z alergią na czosnek.

Wskazania do stosowania czarnego czosnku:

- Osłabienie odporności, sezon jesienno-zimowy.
- Nadciśnienie tętnicze.
- Hiperlipidemia.
- Miażdżyca i wysokie ryzyko tej choroby.
- Insulinooporność i cukrzyca typu 2.
- Zespół metaboliczny.
- Stany zapalne.
- Przeciążenie wątroby, niealkoholowe stłuszczenie wątroby.
- Zaburzenia gastryczne.
- Ochrona układu nerwowego i zapobieganie chorobom neurodegenracyjnym.
- Przewlekły stres.
- Słaba kondycja skóry, włosów i paznokci[3].

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Mol Sci. 2024 Dec 14;25(24):13410.
2. Phytother Res. 2014 Apr;28(4):475-9.
3. Molecules. 2021 Aug 19;26(16):5028.

eprasa.pl f131f3709d



MEDIXIL – linia wysoce skutecznych antyperspirantów z międzynarodowym certyfikatem AllergyCertified®

świat farmacji
Produkt Roku 2026
antyperspiranty
MEDIXIL – seria
Preparaty przeciw nadmiernej potliwości
Apteka Media Sp. z o.o.



MEDIXIL SENSITIVE

do skóry wrażliwej i delikatnej, zapewnia ochronę przed potem i jego nieprzyjemnym zapachem **od 3 do 5 dni** a jednocześnie zapewnia ochronę wrażliwej skóry

Ochrona przed potem: ★★★☆☆

Przyjazność dla skóry: ★★★★★



MEDIXIL NORMAL

do skóry normalnej - wysoceskuteczna formuła z 15% stężeniem soli glinu, blokuje wydzielanie potu **od 3 do 5 dni** po jednorazowej aplikacji

Ochrona przed potem: ★★★★☆

Przyjazność dla skóry: ★★★★☆



MEDIXIL STRONG

do skóry normalnej **Najmocniejszy** na rynku ! dla osób mających dokuczliwy problem z nadmiernym poceniem lub nadpotliwością (Hiperhydrozą)

Ochrona przed potem: ★★★★★

Przyjazność dla skóry: ★★☆☆☆

Bezpieczny dla alergików

Bloker Potu

Ochrona od 5 do 7 dni !

MEDIXIL JEST DOSTĘPNY DO KUPIENIA W APTEKACH I DROGERIACH ROSSMANN

ZAWIERA SKŁADNIKI PRZECIWBAKTERYJNE O NATURALNYM DZIAŁANIU KONSERWUJĄCYM
HIPOALERGICZNY, VEGAŃSKI, BEZBARWNY, BEZWONNY I SAMOKONSERWUJĄCY

www.medixil.pl | www.kupmedixil.com

eprasa.pl f131f3709d



Para doskonała

Gdy substancje działają lepiej razem niż w pojedynkę

Są takie substancje, które choć same spisują się doskonale, w parach działają jeszcze lepiej. Kurkumina ma właściwości przeciwzapalne, ale w połączeniu z piperyną z czarnego pieprzu działa nawet ponad tysiąc razy lepiej. Koenzym Q10 i selen tworzą za to duet, który nawzajem uzupełnia swoje działanie w ochronie serca. A bez witaminy C cóż nam po pokarmie bogatym w żelazo... Poznajmy chemiczne mariaże, które warto wziąć pod uwagę planując dietę lub sięgając po suplementy.

Dlaczego natura woli duety niż solistów? Gdyby przyroda projektowała suplementy, rzadko sięgałaby po pojedyncze substancje, a jednak właśnie w taki sposób, przez dekady, traktował je przemysł farmaceutyczny i suplementacyjny, wyodrębniając aktywny składnik i odrzucając resztę. Rośliny, zwierzęta i mikroorganizmy ewoluowały jednak jako złożone systemy biochemiczne, w których poszczególne molekuły od milionów lat pracują w zespołach, a nie solo. Synergia, zjawisko, w którym efekt działania dwóch substancji razem jest większy niż suma ich działań pojedynczych, nie jest ciekawostką biochemiczną, lecz regułą, na której zbudowana jest większość mecha-

eprasa.pl f131f3709d

nizmów ochronnych żywych organizmów. Sposoby tej współpracy są zaskakująco różnorodne. Jedna substancja może chronić drugą przed rozkładem, ułatwiać jej wchłanianie przez błony komórkowe, wzmacniać lub celowo osłabiać działanie, regenerować ją po tym, jak została zneutralizowana albo działać na inny etap tego samego szlaku biochemicznego, domykając reakcję, którą pierwsza substancja tylko zainicjowała. Klasycznym przykładem z natury jest sieć antyoksydacyjna witamin C i E: witamina E neutralizuje niszczycielskie wolne rodniki tlenowe, ale w tym procesie ulega „zużyciu", przekształcając się w nieaktywną formę. To właśnie witamina C, rozpuszczalna w wodzie i krążąca w płynie otaczającym błony komórkowe, oddaje jej elektron i regeneruje do formy aktywnej, umożliwiając kolejny cykl obrony. To m.in. właśnie z tego powodu owoce i warzywa zawierają tak wiele substancji, które nie są zebrane w przypadkowy zestaw – to gotowy, ewolucyjnie sprawdzony system wzajemnego wsparcia.

Podobną logikę widać w symbiozach na poziomie całych organizmów. Mitochondria, wytwarzające energię organella, są pozostałością po bakteriach, które ponad miliard lat temu połączyły siły z komórkami-gospodarzami – żadna ze stron osobno nie osiągnęłaby takiej efektywności energetycznej i nie dokonała dzięki temu późniejszego skoku ewolucyjnego. Inny przykład to rośliny motylkowe (np. koniczyna, soja), które żyją w symbiozie z bakteriami z rodzaju *Rhizobium*, które wiążą dla nich azot z powietrza w zamian za cukry z fotosyntezy – ani rośliny, ani bakterie nie potrafią tego zrobić równie sprawnie samodzielnie. Niektóre grzyby oplatają zaś korzenie roślin lądowych, wymieniając fosfor i wodę na węgiel, rozszerzając tym samym zasięg systemu korzeniowego dziesiątki razy. Nasz własny mikrobiom jelitowy to kolejny przykład idealnej współpracy: fermentuje błonnik niedostępny dla ludzkich enzymów, wytwarzając krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, którymi żywią się komórki jelita.

Cel takiej strategii ewolucyjnej jest, z punktu widzenia biologii, dość pragmatyczny: redundancja i efektywność. Redundancja, inaczej nadmiarowość, polega na powielaniu tych samych lub bardzo podobnych funkcji przez różne elementy żywego organizmu. Oznacza to, że usunięcie lub uszkodzenie jednego elementu (np. genu, komórki czy narządu) nie powoduje śmierci organizmu, ponieważ jego zadanie przejmuje inny komponent. Organizmy, które rozkładają funkcję ochronną czy metaboliczną na kilka współpracujących molekuł, zyskują większą odporność na zmiany środowiska (jeśli zabraknie jednego składnika, drugi częściowo kompensuje niedobór), a jednocześnie mogą osiągnąć dany efekt mniejszym kosztem energetycz-



REKLAMA

eprasa.pl f131f3709d



nym niż budując jedną, uniwersalną supersubstancję do wszystkiego. Ewolucja nie projektuje z góry – selekcjonuje to, co działa, a układy synergistyczne po prostu działają lepiej niż ich pojedyncze elementy – dlatego przetrwały i rozprzestrzeniły się w naturze. Dla nas wniosek jest praktyczny: pełnowartościowa, zróżnicowana dieta odtwarza te naturalne zestawienia znacznie lepiej niż pojedynczy, wyekstrahowany suplement – a znajomość konkretnych par, wspomagających swoje działanie, pozwala świadomie wzmacniać efekty.

Kurkumina i piperyna

Kurkumina, żółty barwnik, zawarty w kłączu ostryżu długiego (*Curcuma longa*), powszechnie nazywanego kurkumą, od dekad przyciąga uwagę naukowców ze względu na silne właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne, potwierdzone licznymi badaniami. Problem w tym, że wyjątkowo słabo przyswajamy kurkuminę z przewodu pokarmowego i jest ona bardzo szybko metabolizowana w wątrobie i jelitach, co sprawia, że jej biodostępność po podaniu doustnym jest znikoma. Przełomowe badanie z 1998 roku wykazało jednak, że dodanie zaledwie 20 mg piperyny, głównego alkaloidu czarnego pieprzu, do 2 g kurkuminy zwiększało jej biodostępność u zdrowych ochotników o 2000%, czyli dwudziestokrotnie, w porównaniu z kurkuminą podaną samodzielnie. Piperyna działa tu na dwóch frontach: hamuje enzymy odpowiedzialne za rozkład kurkuminy w wątrobie i jelitach oraz zwiększa jej wchłanianie przez ścianę jelita. Warto jednak pamiętać, że piperyna nie jest selektywna – hamując rozkład kurkuminy działa na te same enzymy, które metabolizują wiele leków, w tym niektóre leki przeciwzakrzepowe, przeciwdrgawkowe czy stosowane w chorobach serca. Zatem osoby przyjmujące jakiekolwiek leki, powinny skonsultować z lekarzem lub farmaceutą, zanim sięgną po suplementy z kurkuminą i piperyną. Co ciekawe inne badanie dowiodło, że biodostępność kurkuminy jest większa, jeśli spożywamy całe kłącze niż tylko wyselekcjonowany składnik aktywny. Okazuje się bowiem, że pozostałe substancje, zawarte w ostryżu, wspierają kurkuminę i zwiększają jej wchłanianie. Kiedy warto po nią sięgnąć i jak działa na nasz organizm? Kurkumina działa przeciwzapalnie, antyoksydacyjnie, przeciwdrobnoustrojowo (zwalcza patogenne grzyby i bakterie), przeciwwirusowo, neuroprotekcyjnie (chroni układ nerwowy), hepatoprotekcyjnie (chroni wątrobę), kardioprotekcyjnie (wspiera serce), przeciwcukrzycowo, przeciwbólowo, immunomodulująco (reguluje pracę układu odpornościowego) i przeciwwrzodowo oraz przyspiesza gojenie ran. Jeśli dodamy do niej piperynę, listę właściwości takiego suplementu możemy rozszerzyć o regulację procesów trawienia i działanie termogeniczne – czarny pieprz pobudza wytwarzanie ciepła przez nasz organizm, a tym samym przyspiesza spalanie kalorii[1,2].

Koenzym Q10 i selen

Koenzym Q10 jest kluczowym elementem łańcucha transportu elektronów w mitochondriach,



eprasa.pl f131f37

organellach wytwarzających energię w komórkach naszego ciała – to dzięki niemu proces ten jest możliwy. Jednocześnie ta witaminopodobna substancja jest silnym antyoksydantem, chroniącym błony komórkowe przed uszkodzeniem przez wolne rodniki tlenowe, które powstają w tym procesie. To idealny przykład genialnej inżynierii Matki Natury – z jednej strony mamy proces, który jest niezbędny do przeżycia, z drugiej jego produkt uboczny, który w nadmiarze nam szkodzi i… koenzym Q10, który w obu przypadkach jest niezbędny i nie dość, że umożliwia pracę mitochondriów, to jednocześnie chroni je przed uszkodzeniem. Dlatego warto zadbać o odpowiednią ilość koenzymu Q10 w diecie – znajdziemy go w podrobach, tłustych robach (makrela, łosoś, tuńczyk) i mięsie, a także w szpinaku, brokułach, kalafiorze i oleju rzepakowym. Jest to o tyle ważne, że choć nasz organizm sam wytwarza koenzym Q10, proces ten ulega wraz z wiekiem osłabieniu i już po 40-tce możemy odczuwać pierwsze niedobory. Dodatkowo stężenie tej substancji spada wskutek przyjmowania statyn.

Selen wchodzi w skład selenoprotein, które, tak jak koenzym Q10, zwalczają wolne rodniki tlenowe, pierwiastek ten znajdziemy także w peroksydazie glutationowej, czyli enzymie, który również działa antyoksydacyjnie. Zatem selen wkracza do akcji tam, gdzie naturalne działanie koenzymu Q10 prowadzi do powstawania wolnych rodników, a razem stoją na straży naszego organizmu. To wspólne, uzupełniające się działanie, najlepiej widać w sercu, które potrzebuje olbrzymich pokładów energii, a jej wytwarzanie generuje duże ilości wolnych rodników tlenowych – z tego powodu mięsień sercowy potrzebuje szczególnej ochrony antyoksydacyjnej.

Najsilniejszym dowodem na kliniczne znaczenie tego duetu jest szwedzkie badanie KiSel-10, w którym niemal 450 zdrowych osób starszych (średni wiek około 76 lat) przez 4 lata otrzymywało codziennie 200 mg koenzymu Q10 połączonego z 200 μg selenu w formie drożdży selenowych albo placebo. W grupie suplementowanej odnotowano istotnie niższą śmiertelność sercowo-naczyniową – efekt ten był widoczny już po 4 latach interwencji, a w analizach obserwacyjnych po 10 i nawet 12 latach od zakończenia suplementacji wykazano, że nie zanikał. Naukowcy podkreślali, że efekt kardioprotekcyjny był wyraźniejszy dla połączenia obu składników niż dla samego koenzymu Q10 lub samego

REKLAMA



eprasa.pl f131f3709d



selenu. Drugim ważnym badaniem, tym razem dotyczącym samego koenzymu Q10 (bez selenu), jest Q-SYMBIO, międzynarodowe badanie z udziałem ponad 400 pacjentów z przewlekłą niewydolnością serca. Osoby otrzymujące 100 mg koenzymu Q10 trzy razy dziennie, jako terapię wspomagającą standardowe leczenie, miały po 2 latach istotnie mniej poważnych zdarzeń sercowo-naczyniowych i niższą śmiertelność z przyczyn sercowych w porównaniu z grupą placebo. Warto wiedzieć, że Q-SYMBIO było jednym z pierwszych badań, które przełamało wcześniejszy sceptycyzm wobec suplementacji koenzymem Q10 w kardiologii. Po nim wiele ośrodków na świecie wprowadziło koenzym Q10 do profilaktyki chorób serca[3,4]. Kiedy, poza wsparciem serca i układu krążenia, warto sięgnąć po koenzym Q10 i selen? Obie substancje polecane są w stanach wyczerpania, osłabienia odporności, stanach zapalnych, zaburzeniach płodności (zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn), a także jeśli chcemy oczyścić organizm z toksyn i wspomóc jego regenerację. Koenzym Q10 jest ponadto obecnie jedną z najczęściej badanych substancji w kontekście długowieczności i ochrony układu nerwowego, za to selen znajduje zastosowanie w medycynie estetycznej, z uwagi na to, że poprawia stan skóry, włosów i paznokci. Źródłami tego pierwiastka w diecie są głównie orzechy brazylijskie, ryby i owoce morza, podroby i jaja.

Musimy też wspomnieć o tym, że koenzym Q10 ma budowę strukturalnie zbliżoną do witaminy K i w niektórych badaniach obserwowano, że może nieznacznie obniżać skuteczność leków przeciwzakrzepowych z grupy antagonistów witaminy K, co teoretycznie zwiększa ryzyko zakrzepów. Pacjenci przyjmujący te leki powinni zatem suplementować koenzym Q10 pod kontrolą lekarza. Selen z kolei ma wąski zakres bezpiecznej dawki – górna tolerowana granica dla dorosłych to około 400 μg dziennie, a jej przewlekłe przekraczanie (np. przez łączenie kilku suplementów) prowadzi do selenozy: wypadania włosów, łamliwości paznokci, charakterystycznego czosnkowego zapachu z ust, a w ciężkich przypadkach do zaburzeń neurologicznych. Nie ma jednak ryzyka przedawkowania selenu z diety, podobnie przyjmowanie suplementów, łączących obie substancje, zgodnie z zaleceniami producentów jest całkowicie bezpieczne[5].

Żelazo i witamina C

Żelazo występuje w pokarmach w dwóch formach: hemowej (z mięsa, ryb, drobiu), która jest dobrze wchłaniana niezależnie od innych składników diety, oraz niehemowej (z produktów roślinnych – strączków, szpinaku, pełnych zbóż), której przyswajanie jest znacznie mniej efektywne i silnie zależne od towarzystwa innych substancji w posiłku. Jest to spowodowane tym, że żelazo niehemowe występuje w pokarmie głównie w formie Fe^{3+}, która jest trudna do wchłonięcia przez komórki błony śluzowej jelita. I tu właśnie wkracza witamina C, która redukuje żelazo do formy Fe^{2+}, znacznie łatwiejszej do transportu przez błonę komórkową.

Badania wykazały, że dodanie witaminy C do posiłku roślinnego zwiększa wchłanianie żelaza niehemowego nawet 4-krotnie, a efekt ten rośnie proporcjonalnie do dawki witaminy C. To odkrycie ma szczególne znaczenie dla osób na diecie wegetariańskiej i wegańskiej, u których żelazo pochodzi wyłącznie z formy niehemowej, a także dla kobiet w wieku rozrodczym, u których ryzyko niedoboru żelaza jest wyższe ze względu na miesiączkowanie. W jakich jeszcze przypadkach warto sięgnąć po żelazo? Jeśli lekarz stwierdził niedokrwistość z niedoboru żelaza, stany zapalne jelit i krwawienia z przewodu pokarmowego. Ponadto żelazo zaleca się kobietom z obfitymi miesiączkami, osobom uprawiającym wyczynowo sport, w okresie intensywnego wzrostu, a także weganom i wegetarianom przy stwierdzonych niedoborach. Warto przy tym pamiętać, że suplementacji żelaza nie powinno się zaczynać na wszelki wypadek – nadmiar żelaza w organizmie jest trudny do wydalenia i może być szkodliwy, dlatego decyzję o suplementacji powinno się opierać na wyniku badania krwi, a nie jedynie na samopoczuciu[6,7].

eprasa.pl f131f3709d



Synergia dla lepszego efektu

Witamina D i magnez – witamina D3, zawarta w suplementach, jest biologicznie nieaktywna, zatem musi przejść dwuetapową przemianę w wątrobie, a następnie w nerkach, aby finalnie, w formie kalcytriolu trafić do komórek. W przemianach tych biorą udział enzymy, zależne od magnezu. Badania dowodzą, że odpowiedź organizmu na zalecaną suplementację witaminą D zależy od statusu magnezowego – u osób z niedoborem tego pierwiastka suplementacja samą witaminą D daje słabszy efekt.

Witamina E i selen – podobnie jak w parze koenzym Q10 i selen, mamy tu współpracę antyoksydantu (witamina E, głównie w postaci alfa-tokoferolu) z enzymem, zależnym od selenu (peroksydaza glutationowa). Witamina E przerywa łańcuchową reakcję wolnych rodników tlenowych, ale sama zamienia się w tym procesie w formę utlenioną (rodnik tokoferoksylowy). Do jej regeneracji potrzebny jest system glutationowy, którego kluczowy enzym, peroksydaza glutationowa, zawiera selen w centrum aktywnym. Bez selenu witamina E „zużywa" się zatem szybciej, nie mając jak wrócić do formy aktywnej.

Cynk i witamina A Witamina A (retinol) krąży we krwi związana z białkiem, które transportuje ją z wątroby, głównego miejsca magazynowania, do tkanek obwodowych, tam, gdzie jest najbardziej potrzebna: m.in. do siatkówki oka, nabłonków czy układu odpornościowego. Problem jest taki, że synteza wspomnianego białka w wątrobie jest zależna od cynku. Bez odpowiedniej ilości tego pierwiastka wątroba może mieć pełne magazyny witaminy A, ale nie będzie w stanie wysłać jej do tkanek – niedobór cynku prowadzi zatem do funkcjonalnego niedoboru witaminy A, nawet jeśli jej zapasy w organizmie są prawidłowe. Jest też druga strona tej zależności: retinol wpływa na ekspresję metalotioneiny, białka wiążącego cynk w komórkach, które reguluje jego dystrybucję i chroni przed toksycznością nadmiaru wolnych jonów cynku. Innymi słowy, obie substancje regulują nawzajem swój metabolizm, co czyni tę parę interesującym przykładem synergii dwustronnej, a nie tylko jednostronnego wspomagania jak w przypadku np. piperyny i kurkuminy.

Nie tylko pary

Pary idealne, kurkumina i piperyna, koenzym Q10 i selen, żelazo i witamina C, to nie jedyne takie połączenia. Ich przykłady przypominają, że skuteczność diety i suplementacji rzadko sprowadza się do pojedynczych składników. To, co jemy razem w jednym posiłku, może decydować o tym, czy dany mikroskładnik faktycznie trafi do krwiobiegu, czy w większości przejdzie przez organizm niewykorzystany. Dlatego zbilansowana dieta nie polega na skrupulatnym liczeniu pojedynczych składników, a świadomym komponowaniu posiłków w taki sposób, by łączyć w nich wszystkie niezbędne składniki w odpowiednich połączeniach i proporcjach.

BIBLIOGRAFIA

1. Planta Med. 1998;64(4):353-356.
2. Foods. 2017 Oct 22;6(10):92.
3. Int J Cardiol. 2013;167(5):1860-1866.
4. PLoS One. 2018;13(4):e0193120.
5. JACC Heart Fail. 2014;2(6):641-649.
6. Am J Clin Nutr. 1977;30(2):235-241.
7. Am J Clin Nutr. 2010;91(5):1461S-1467S.

REKLAMA

SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

CURCUMIN C3 COMPLEX® + BIOPERINE®

Oto nowoczesne i naturalne uzupełnienie diety. Preparat zawiera składniki, które działają silnie przeciwzapalnie i antyoksydacyjne, 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. Jego skuteczność zwiększa pieprz czarny (BioPerine®), który nie tylko wspiera trawienie oraz zwiększa wchłanianie składników odżywczych, ale też przy okazji uaktywnia system nerwowy.

Curcumin C3 Complex® wspiera efektywność układu odpornościowego, pomaga 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.



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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP9-15
Kod ważny do: 30.09.2026 r.

eprasa.pl f131f3709d



Medycyna wykluczyła kobiety

W XX wieku wzorcem, na którym testowano leki i opisywano choroby, był mężczyzna. Kobiet nie badano. Dlaczego i jakie to miało konsekwencje?

Ta sama dawka. Te same progi w badaniu krwi. Ten sam podręcznikowy obraz zawału i innych chorób. Przez większą część XX wieku medycyna ustalała dawki leków, wartości diagnostyczne i spisywała typowe objawy chorób na jednym wzorcu – dorosłym mężczyźnie. Kobieta dostawała tę samą terapię, choć jej wątroba inaczej metabolizuje leki, a zawał daje u niej inny obraz. Skutek do dziś mierzymy w latach zwłoki, błędnych diagnozach i częstszych powikłaniach. Dlaczego tak się stało?

eprasa.pl f131f3709d

Choroby układu krążenia są najczęstszą przyczyną zgonów kobiet na świecie i odpowiadają za około 35% wszystkich zgonów pań, zabijając ich więcej niż wszystkie nowotwory razem wzięte. A mimo to w powszechnym wyobrażeniu zawał pozostaje chorobą męską.

Ten rozdźwięk między skalą a uwagą nie dotyczy tylko serca. Międzynarodowe gremia opisują zdrowie kobiet jako „niedostatecznie zbadane, nierozpoznane, zbyt rzadko diagnozowane i zbyt rzadko leczone". Źródło problemu jest wspólne: przez większą część XX wieku medycynę budowano na męskim wzorcu, a kobiety pozostawały niedoreprezentowane w badaniach. I tak jest w wielu przypadkach do dziś. Ten sam wzorzec wraca w wielu obszarach kobiecego zdrowia. Dlatego w niniejszym artykule skupimy się na czterech z nich: dawkowaniu leków, rozpoznawaniu zawału, endometriozie i chorobach autoimmunologicznych.

Domyślny mężczyzna

Zanim luka płciowa dotarła do gabinetu lekarskiego, powstała w laboratorium. Przez większą część XX wieku wzorcem, na którym testowano leki i opisywano choroby, był mężczyzna i to konkretny: biały, w średnim wieku. Kobiety nie tyle badano gorzej, ile po prostu ich nie badano.

Punktem, który to usankcjonował, była wytyczna amerykańskiej Agencji Żywności i Leków (FDA) z 1977 roku. Dokument „General Considerations for the Clinical Evaluation of Drugs" zalecał wykluczenie „kobiet o potencjale rozrodczym" z pierwszej i wczesnej drugiej fazy badań klinicznych, a więc z etapów, na których ustala się bezpieczeństwo leków lub terapii i dobiera dawki. W praktyce regułę tę interpretowano znacznie szerzej, niż brzmiała: z badań „wypadały" nie tylko kobiety w ciąży, ale też panie stosujące antykoncepcję, niezamężne, a nawet te, których partnerzy przeszli wazektomię. Efekt był taki, że z wczesnych etapów badań nowych leków zniknęła w zasadzie każda kobieta zdolna do zajścia w ciążę.

Intencja nie była złośliwa, była raczej podyktowana ostrożnością, a jej źródłem był dramat, jak i rozegrał się na przełomie lat 50. i 60. ubiegłego wieku. Talidomid – lek uspokajający, stosowany między innymi na poranne nudności, nigdy nie został dopuszczony w Stanach Zjednoczonych, ale w Europie, Kanadzie i Australii przyjmowały go tysiące ciężarnych. Skutkiem było ponad 15 tysięcy poronień i tyle samo przypadków ciężkich wad kończyn – tzw. talidomidowe dzieci rodziły się ze zdeformowanymi kończynami lub bez nich. 40% z nich zmarło przed ukończeniem 1 roku życia, a wiele maluchów trafiło do sierocińców, bo ich rodzice nie byli w stanie udźwignąć niepełnosprawności swoich dzieci. Po tej katastrofie w 1962 roku lęk przed uszkodzeniem płodu na dekady ustawił politykę badań: bezpieczniej wydawało się kobiety wykluczyć, niż narażać.

Cena tej ostrożności okazała się jednak inną formą ryzyka, tyle że przerzuconego na wszystkie kobiety, które lek dostawały już po jego wprowadzeniu na rynek. Skoro dawki i profil działań niepożądanych ustalano na mężczyznach, kobieta z definicji dostawała terapię przetestowaną tylko na mężczyznach. Problem sięgał zresztą głębiej niż badania kliniczne z udziałem ochotników: w badaniach przedklinicznych, na zwierzętach i hodowlach komórkowych również domyślnie posługiwano się samcami, argumentując, że cykl hormonalny samic zaburza wyniki. A to właśnie ta zmienność, którą wykluczano jako zakłócenie, była w istocie tym, co należało zbadać.

1. DAWKOWANIE LEKÓW

Warto też zobaczyć, jak głęboko sięgał ten wzorzec. Punktem odniesienia w farmakologii i fizjologii był przez dekady „człowiek standardowy" – dorosły mężczyzna o masie około 70 kilogramów, na którym dobierano dawki, ustalano normy laboratoryjne i opracowywano modele chorób. Kobieta, różniąca się od tego wzorca składem ciała, gospodarką hormonalną i metabolizmem leków, dostawała normy skrojone na kogoś innego, często bez świadomości, że różnica w ogóle istnieje. Konsekwencje widać w danych rejestracyjnych. Amerykańska Izba Kontroli ustaliła, że spośród 10 leków wycofanych z rynku amerykańskiego w latach 1997–2000, aż osiem stwarzało większe zagrożenie dla kobiet niż dla mężczyzn – po części dlatego, że kobiety przyjmowały je częściej, a po części mimo porównywalnego stosowania w obu grupach. Wzorzec „domyślnego mężczyzny" nie był więc abstrakcją, a jego wykorzystanie miało realny wpływ na zdrowie kobiet.

Zmiana nadeszła dopiero na przełomie lat 80. i 90. XX wieku. W 1986 roku komitet doradczy amerykańskiego Narodowego Instytutu Zdrowia (NIH) zarekomendował włączanie kobiet do badań. W 1990 powstał w NIH Urząd ds. Badań nad Zdrowiem Kobiet, a rok później instytucją po raz pierwszy pokierowała kobieta. Kluczowy okazał się rok 1993: FDA wycofała wytyczną z 1977 roku, a ustawa NIH „Revitalization Act" nakazała włączanie kobiet do badań finansowanych ze środków publicznych oraz analizowanie wyników z podziałem na płeć.

eprasa.pl f131f3709d

W Europie wyglądało to nieco inaczej. W latach 90. ubiegłego wieku problem niedoreprezentowania kobiet jako podmiotów badań był już rozpoznany, ale działania były wolniejsze i mniej wiążące niż po drugiej stronie Atlantyku. Świadomość rosła, ale brakowało twardych, obowiązkowych regulacji unijnych, wymagających proporcjonalnego udziału kobiet lub analizy wyników według płci. Komisja Europejska i środowiska naukowe dostrzegały problem i promowały równowagę płci w szerszym kontekście badań, ale priorytetem pozostawała ochrona uczestników badań. Wcześniejsze wytyczne i dyrektywa z 2001 roku w sprawie badań klinicznych, koncentrowała się na dobrej praktyce klinicznej i ochronie uczestników, a nie na wymogu reprezentatywności ze względu na płeć. Dopiero rozporządzenie z 2014 roku wprowadziło wyraźniejszy wymóg: uczestnicy badania powinni reprezentować grupy populacyjne (m.in. ze względu na płeć i wiek), które prawdopodobnie będą używać danego leku, a wykluczenie musi być uzasadnione. W praktyce niedoreprezentowanie kobiet utrzymywało się w Europie dłużej niż w USA. Formalnie luka płciowa została zamknięta. Formalnie – ponieważ dziedzictwo okazało się trwałe.

Duża część leków będących dziś w obrocie została zatwierdzona jeszcze przed 1993 rokiem, na danych zebranych niemal wyłącznie na mężczyznach. A nawet współcześnie równowaga bywa pozorna: analiza 1433 badań klinicznych z ponad 300 tysiącami uczestników wykazała, że kobiety stanowiły średnio zaledwie 41% badanych. Wzorzec „domyślnego mężczyzny" nie zniknął wraz z jedną wytyczną – pozostał wpisany w dawki, progi i protokoły, którymi medycyna posługuje się do dziś.

Ten sam lek, inna dawka

Historia zolpidemu jest najlepszym dowodem na to, że standardowa dawka bywa fikcją. Ten popularny lek nasenny trafił na rynek pod koniec lat 80. XX wieku z jedną rekomendowaną dawką dla dorosłych. Dopiero w 2013 roku, po latach zgłoszeń o zaburzeniach koncentracji i sprawności u kobiet następnego ranka po zastosowaniu, amerykańska FDA zaleciła obniżenie dawki początkowej u kobiet o połowę. Przyczyna leża-



Zespół złamanego serca

Kardiomiopatia takotsubo – nazwę tej znanej dużo wcześniej chorobie nadali japońscy kardiolodzy w 1990 roku. Tako-tsubo to japońska pułapka na ośmiornice, gliniane naczynie z wąską szyjką i okrągłym, szerokim dnem, używane tradycyjnie przez rybaków.

Charakterystyczny obraz lewej komory w ostrej fazie choroby – rozdęty, zaokrąglony koniuszek serca, połączony z węższą podstawą, przypomina przywodzi na myśl naczynie-pułapkę na ośmiornice.

Kardiomiopatia takotsubo, zwana też zespołem złamanego serca, kardiomiopatią stresową lub przejściowym balonowatym poszerzeniem koniuszka lewej komory, to ostry, przemijający stan, w którym serce nagle traci zdolność do prawidłowego skurczu. Objawy kliniczne są bardzo podobne do zawału serca: silny ból w klatce piersiowej, duszność, zmiany w EKG i wzrost markerów sercowych. Różnica polega na tym, że w koronarografii nie obserwuje się istotnych zwężeń w tętnicach wieńcowych – serce wygląda tak, jakby doznało zawału, ale naczynia są czyste. Co jest przyczyną? Najczęściej nagły, masywny wyrzut hormonów nadnerczy pod wpływem silnego stresu emocjonalnego. To z tego powodu chorobę nazywa się syndromem złamanego serca, ponieważ wiele przypadków dotyczy kobiet po zawodzie miłosnym, śmierci kogoś bliskiego, rozwodzie, utracie pracy lub wstrząsie emocjonalnym z innych przyczyn. Wśród czynników wymienia się także duży i nagły wysiłek fizyczny, oszołomienie mięśnia sercowego w wyniku toksycznego działania hormonów płciowych na mięsień sercowy i nagły skurcz naczyń wieńcowych. Rokowanie jest zazwyczaj dobre – funkcja serca wraca do normy w ciągu kilku dni do kilku tygodni, choć w ostrej fazie może dojść do poważnych powikłań: obrzęku płuc, zaburzeń rytmu, a nawet wstrząsu kardiogennego czy pęknięcia serca. Śmiertelność w fazie ostrej szacuje się na kilka procent. Kardiomiopatia takotsubo najczęściej dotyka kobiet po menopauzie (80–90% przypadków), w wieku 60–75 lat, ale zdarzają się młodsze osoby. Hipotezy tłumaczące przewagę kobiet w statystykach tej choroby wskazują na role estrogenów, żeńskich hormonów płciowych, które działają ochronnie na naczynia krwionośne i regulują odpowiedź organizmu na stres i wyrzut hormonów nadnerczy.

eprasa.pl f131f3709d

ła w farmakokinetyce: ta sama dawka dawała u kobiet istotnie wyższe stężenie leku we krwi niż u mężczyzn.

Mechanizm nie ma w sobie nic tajemniczego. Kobiety wykazywały średnio o około jedną trzecią niższy klirens (objętość płynu ustrojowego, np. osocza krwi, która zostaje całkowicie oczyszczona z określonej substancji w jednostce czasu) zolpidemu niż mężczyźni, a różnicy tej nie tłumaczyła sama masa ciała. Wolniej usuwany lek dłużej utrzymuje się w organizmie, stąd poranna senność i gorsza sprawność umysłowa oraz niezdolność do prowadzenia samochodu.

Kluczowe jest tu zrozumienie, dlaczego problem w ogóle powstał – kobieta nie jest mniejszym mężczyzną, ale różni się od niego aktywnością enzymów wątrobowych metabolizujących leki, proporcją tkanki tłuszczowej do mięśniowej i gospodarką hormonalną. To m.in. z tego powodu kobiety doświadczają działań niepożądanych leków niemal dwukrotnie częściej niż mężczyźni. W analizie, obejmującej 86 substancji, aż 76 z nich osiągało u kobiet wyższe parametry farmakokinetyczne, co trafnie przewidywało występowanie działań niepożądanych zależnych od płci w 88% przypadków.

Zolpidem nie jest wyjątkiem, lecz najlepiej udokumentowanym przykładem szerszej prawidłowości.

Kolejnym przykładem jest digoksyna. Stosowana od ponad 200 lat w niewydolności serca, w ponownej analizie powiązana została z wyższym ryzykiem zgonu u kobiet niż u mężczyzn – wśród kobiet przyjmujących lek, śmiertelność wyniosła 33,1% wobec 28,9% w grupie placebo, co odpowiada wzrostowi ryzyka o około 25%. To analiza wtórna, a nie badanie zaprojektowane pod to pytanie, ale wystarczyła, by zwrócić uwagę na ostrożność w stosowaniu leku u kobiet.

Osobną grupą są leki wydłużające odstęp QT w zapisie EKG serca (leki przeciwarytmiczne, przeciwpsychotyczne, niektóre antybiotyki i leki przeciwgrzybicze oraz przeciwwymiotne), co może wywołać groźną arytmię (tzw. *torsades de pointes*). Co ważne, samo dostosowanie dawki do masy ciała tego ryzyka nie usuwa. Kobiety mają wyjściowo dłuższy odstęp QT i około dwukrotnie wyższe ryzyko polekowego wydłużenia odcinka QT niż mężczyźni. To m.in. z tego powodu 70% przypadków arytmii dotyczy właśnie kobiet.

Ten sam lek, inne działanie

Różnica nie zawsze oznacza jednak większą szkodę, tak jak w powyższych przypadkach. Czasami chodzi o inne działanie leku. Kwas acetylosalicylowy (aspiryna) w profilaktyce pierwotnej chorób serca działa u obu płci, ale odmiennie: zmniejsza ryzyko udaru niedokrwiennego u kobiet, a zawału serca



Codzienne życie potrafi być dość wyczerpujące, ale Bio-Quinon Active Q10 Gold może Cię wspomóc w naturalny sposób. Połączenie związku witaminopodobnego, koenzymu Q10 i witaminy B_2, która przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego, jest idealnym zastrzykiem energii, gdy Twoje baterie są wyczerpane.

Dobra wchłanialność i biodostępność Bio-Quinonu Active Q10 Gold zostały udokumentowane w wielu badaniach naukowych, w tym renomowanych badaniach Kisel-10 i Q-symbio stając się wiodącą marką Q10 na rynku.

Oryginalny preparat Q10

Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej o produkcie.

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

REKLAMA

eprasa.pl f131f3709d

u mężczyzn. Ten sam lek pełni więc u kobiety i u mężczyzny inną funkcję, co ma znaczenie przy podejmowaniu decyzji, komu go zalecić. Wniosek dla pacjentki nie brzmi więc „lek jest groźny", lecz „różnica między płciami bywa realna, a mimo to rzadko jest brana pod uwagę".

2. ZAWAŁ SERCA

Zawał serca przez dekady traktowano jako chorobę głównie mężczyzn, co odcisnęło się na procedurach. Podręcznikowy obraz zawału – silny, gniotący ból w klatce piersiowej promieniujący do lewego ramienia i obejmujący żuchwę – opisano przede wszystkim na podstawie przypadków pacjentów płci męskiej. W artykule z 2019 roku, prestiżowe czasopismo medyczne „The Lancet" wskazało, że historyczne nierówności w kardiologii skutkowały gorszą opieką nad kobietami. Choroby układu krążenia pozostają przy tym główną przyczyną zgonów kobiet – w Wielkiej Brytanii pacjentka z chorobą wieńcową umiera dwukrotnie częściej niż ta z rakiem piersi, w Polsce choroby serca to najczęstszą przyczyną zgonów kobiet.

Skalę zjawiska pokazują dane rejestrowe. Zespół z Uniwersytetu w Leeds przeanalizował brytyjski rejestr zawałów, obejmujący blisko 600 tysięcy pacjentów z 10 lat. U niemal jednej trzeciej wstępna diagnoza różniła się od ostatecznej. Po uwzględnieniu płci różnica okazała się wyraźna: u kobiet ryzyko błędnej diagnozy wstępnej było o 50% wyższe niż u mężczyzn. Przy zawale z uniesieniem odcinka ST (STEMI), związanym z całkowitym zamknięciem tętnicy, ryzyko to było wyższe o 59%, a przy częstszym zawale typu NSTEMI (częściowe zamknięcie tętnicy wieńcowej) o 41%.

Wstępna diagnoza jest niezwykle ważna, ponieważ to właśnie ona decyduje o postępowaniu w pierwszych, najważniejszych godzinach, dlatego jej trafność wpływa na przeżycie. Wspomniana analiza dowodzi, że pacjenci z błędną diagnozą wstępną mieli o około 70% wyższe ryzyko zgonu w ciągu 30 dni, ponieważ właściwe leczenie wdrażano zbyt późno. Przyczyny pomyłek leżą po obu stronach: pacjentek i procedur. Kobiety częściej mają objawy klasyfikowane jako nietypowe symptomy zawału: duszność, nudności, ból żuchwy, pleców lub nadbrzusza oraz zmęczenie, i rzadziej wiążą je z sercem. W badaniu przeprowadzonym na jednej z izb przyjęć w Barcelonie zawał błędnie interpretowano u 5% kobiet



Co możesz monitorować sama?

Skoro rozpoznanie chorób bywa opóźnione, a objawy lekceważone, uporządkowane dane, zebrane samodzielnie, dają lekarzowi konkretny punkt wyjścia. Poniższe narzędzia mają udowodnioną przydatność, nie służą do samodzielnego diagnozowania chorób, lecz do przygotowania się do rozmowy w gabinecie.

Pomiar ciśnienia krwi i tętna:
- Domowy pomiar ciśnienia rano i wieczorem przez kilka dni wychwytuje nadciśnienie wcześniej niż pojedynczy pomiar w gabinecie.
- Zegarki i opaski z funkcją EKG mogą zasygnalizować migotanie przedsionków, nie zastępują diagnostyki, ale bywają pierwszym sygnałem, że dzieje się coś złego.

Dziennik objawów:
- Zapisywanie, kiedy i w jakich okolicznościach pojawia się ból, duszność czy zmęczenie, zamienia rozproszone dolegliwości w możliwy do przedstawienia wzorzec.
- To konkretny sposób, by dolegliwość nie została zbyta jako nerwica lub zrzucona na karb stresu.

Śledzenie cyklu i miesiączek:
- Aplikacja lub prosty kalendarz pomagają wychwycić sygnały ostrzegawcze endometriozy: narastający, cykliczny ból, wybijający z codziennych zajęć.
- Warto notować też cyklicznie nasilające się dolegliwości jelitowe lub ze strony pęcherza.

Znajomość własnego ryzyka:
- Warto znać i zapisać swój wywiad położniczy (stan przedrzucawkowy, cukrzyca ciążowa), wiek menopauzy oraz rodzinne obciążenia chorobami serca i autoimmunologicznymi.
- To informacje, które rzadko padają w wywiadzie, a realnie zmieniają ocenę ryzyka.

eprasa.pl f131f3709d

wobec 3% mężczyzn, a ponadto lekarze rzadziej podejrzewali ostry zespół wieńcowy u kobiet niezależnie od liczby czynników ryzyka. Kobiety częściej też zgłaszały się z opóźnieniem: 41% z nich trafiało do szpitala po 12 lub więcej godzinach od wystąpienia pierwszych objawów, wobec 37% mężczyzn.

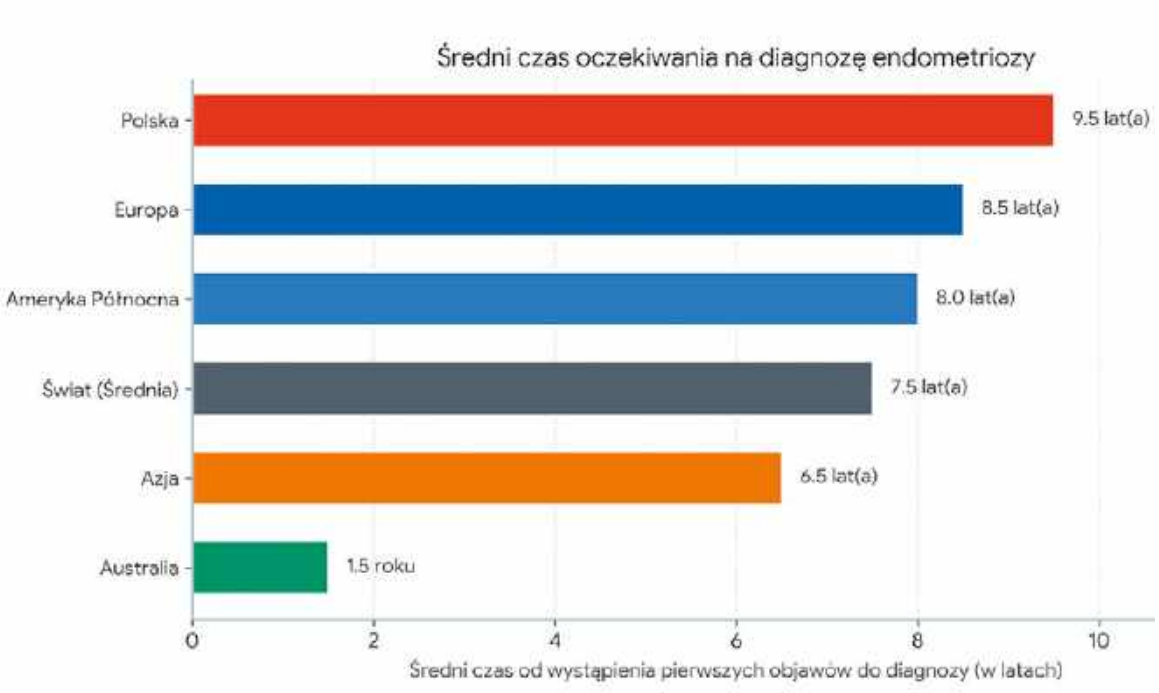
Ograniczenia dotyczą również diagnostyki laboratoryjnej. Podstawowym badaniem przy podejrzeniu zawału serca jest oznaczenie poziomu troponiny – białka uwalnianego przez uszkodzony mięsień sercowy. Próg jego stężenia jest jednakowy dla obu płci, tymczasem kobiety w trakcie zawału osiągają średnio niższe wartości troponiny niż mężczyźni. Ten sam próg, który u mężczyzny wskazuje zawał, u kobiety może go nie wykryć, co jest przesłanką do wprowadzania progów zależnych od płci. Wartość graniczna ustalona na męskim wzorcu, podobnie jak dawka leku, nie jest dla kobiety neutralna.

Nie tylko objawy, ale też sam mechanizm zawału bywa u kobiet inny. U części pacjentów dochodzi do zawału mimo braku istotnego zwężenia tętnic wieńcowych – to tak zwany MINOCA, który stanowi kilka do kilkunastu procent wszystkich zawałów. Kobiety są tu wyraźnie nadreprezentowane: stanowią około 59,5 % przypadków, choć wśród zawałów z klasyczną, zaporową chorobą wieńcową, jest ich około jednej czwartej. Kobieta z zawałem ma ponad dwukrotnie większą szansę na rozpoznanie MINOCA niż mężczyzna. Prawidłowy obraz tętnic w koronarografii bywa jednak odczytywany jako dowód, że to nie był zawał, mimo tego, że doszło uszkodzenia mięśnia sercowego.

> Objawy choroby wieńcowej pojawiają się u kobiet średnio o dekadę później, co wiąże się z ochronnym działaniem estrogenów przed menopauzą. Z jednej strony przekłada się to na łagodniejszy wczesny przebieg zawału, ale z drugiej nie sprawia, że rokowanie jest lepsze, bo wiele pań otrzymuje diagnozę zbyt późno. Dlatego w pierwszych 30 dniach po zawale śmiertelność kobiet bywa 2-3 wyższa niż mężczyzn, co wykazały badania szwedzkie i polskie. Polskie Towarzystwo Kardiologiczne wskazuje, że ryzyko sercowo-naczyniowe u kobiet jest w Polsce mocno niedoszacowane

Za MINOCA stoją mechanizmy, które w medycynie ustawionej na męski wzorzec były długo pomijane: skurcz naczyń, dysfunkcja mikrokrążenia wieńcowego oraz spontaniczne rozwarstwienie tętnicy wieńcowej – ponad 90% pacjentów to kobiety, a u pań poniżej 50. roku życia rozwarstwienie odpowiada nawet za 33% zawałów, a zjawisko wiąże się z ściśle z poziomem hormonów płciowych. Obrazu dopełnia kardiomiopatia takotsubo, tak zwany zespół złamanego serca, występująca niemal wyłącznie u kobiet.

Rozpoznanie MINOCA nie oznacza łagodnego przebiegu. Rokowanie bywa zbliżone do zawału, przebiegającego z zamknięciem tętnicy wieńcowej. Porównania między płciami wypadają tu ostrożnie:



eprasa.pl f131f3709d

w metaanalizie obejmującej ponad 30 tysięcy pacjentów z MINOCA, rokowanie odległe kobiet i mężczyzn było podobne, choć kobiety miały wyższe ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych w trakcie hospitalizacji. Polskie dane są tu wymowne: na ponad 6 tysięcy przypadków MINOCA, 3220 dotyczyło kobiet i 2843 mężczyzn, przy czym kobiety były istotnie starsze – mediana wieku 71 wobec 63 lat u mężczyzn.

Sygnały, które wyprzedzają zawał o dekady

Ryzyko sercowe u kobiet zapisuje się też w historii położniczej, która rzadko trafia do kardiologicznego wywiadu. Stan przedrzucawkowy, nadciśnienie ciążowe i cukrzyca ciążowa wiążą się z wyższym ryzykiem chorób układu krążenia w kolejnych dekadach życia. Podobnie działają wczesna menopauza, zespół policystycznych jajników oraz choroby autoimmunologiczne, częstsze u kobiet. Powikłanie ciąży sprzed dwudziestu lat bywa więc wczesnym sygnałem ostrzegawczym, pomijanym, bo wywiad kardiologiczny zaprojektowano bez uwzględnienia różnic płci.

Nierówne leczenie

Różnice nie kończą się na rozpoznaniu. Nawet po trafnej diagnozie kobiety rzadziej niż mężczyźni kierowane są na inwazyjną diagnostykę i angioplastykę wieńcową, rzadziej otrzymują terminową reperfuzję i pełne leczenie, zgodne z wytycznymi. Każdy z tych kroków z osobna jest niewielki, ale razem składają się na gorsze rokowanie, którego nie tłumaczy sama biologia.

3. ENDOMERTIOZA

Kolejna luka płciowa dotyczy tego, jak traktowany jest ból zgłaszany przez kobiety. Endometrioza, związana z obecnością tkanek błony śluzowej macicy poza jej jamą, powoduje przewlekły ból miednicy, bolesne miesiączki i bywa przyczyną niepłodności. Dotyczy około 1 na 10 kobiet w wieku rozrodczym, a mimo to droga do rozpoznania liczona jest w latach.

Średni czas od pierwszych objawów do postawienia diagnozy wynosi około 6,6–6,8 roku, przy czym w Australii to około 1,5 roku, a w Stanach Zjednoczonych ponad 11 lat! Najbardziej skrajny przypadek miał miejsce w Wielkiej Brytanii, gdzie pacjentce postawiono diagnozę po 27 latach dociekań i badań!

Objawy endometriozy pojawiają się zwykle w okolicach 20. roku życia, a rozpoznanie pada średnio około dwudziestego dziewiątego. Część opóźnienia narasta już po pierwszej wizycie u lekarza: średni czas między zgłoszeniem się do podstawowej opieki a diagnozą sięga około 3 lat. Wskazuje to, że zwłoka nie wynika wyłącznie z późniejszego zgłaszania się pacjentek.

Na opóźnienie składa się kilka nakładających się czynników. Silny ból menstruacyjny bywa traktowany jako naturalny element cyklu, zarówno przez otoczenie, jak i przez personel medyczny. Objawy są niespecyficzne i rozproszone między ginekologię, gastroenterologię i urologię, przez co pacjentka trafia kolejno do różnych specjalistów. Często kobieta zgłaszająca ból traktowana jest jak histeryczka i nikt jej nie wierzy. Sama choroba jest trudna do potwierdzenia, a złotym standardem diagnostyki długo pozostawała laparoskopia, czyli zabieg operacyjny, na który nie każda kobieta się godziła i nie każda mogła się mu poddać.

Endometrioza jest przykładem najlepiej udokumentowanym, ale nie odosobnionym. Wpisuje się w opisywany w literaturze wzorzec, w którym ból zgłaszany przez kobiety bywa rzadziej i wolniej leczony niż ból mężczyzn, a częściej interpretowany jako dolegliwość o podłożu emocjonalnym.

W Polsce średni czas od pierwszych objawów do rozpoznania szacuje się na 7 do 10 lat, a pacjentka trafia zwykle do kilku klinicystów, zanim usłyszy diagnozę. Liczba chorych jest trudna do ustalenia: szacunki wahają się od około 1 miliona kobiet z rozpoznaniem po 1,5–2 milionów, a w niektórych źródłach nawet do 3 milionów.

Część opóźnienia bierze się także, o czym już wspomniano, z samej metody rozpoznawania. Przez lata rozpoznanie endometriozy wymagało wykonania laparoskopii, zabiegu operacyjnego, co wydłużało drogę do diagnozy. Dopiero w 2022 roku zmieniono wytyczne i przesunięto ciężar rozpoznania w kierunku badań obrazowych: ultrasonografii przezpochwowej i rezonansu magnetycznego. Laparoskopia przestała być obowiązkowym złotym standardem i jest zalecana dopiero wtedy, gdy obrazowanie jest niejednoznaczne, a leczenie farmakologiczne nie przyniosło efektu.

Diagnostyka bez skalpela

Równolegle rozwija się diagnostyka nieinwazyjna. W ostatniej dekadzie postęp objął biomarkery, protokoły obrazowania i zastosowanie sztucznej inteligencji, które mają skrócić drogę do rozpoznania. Żaden pojedynczy test nie zastąpił dotąd laparoskopii, ale kierunek jest wyraźny: wcześniejsze wykrycie bez zabiegu i… wiara w subiektywne odczucia pacjentki, która mówi, że boli. Opóźnienie w diagnozie nie jest neutralne. Endometrioza wiąże się z obniżoną rezerwą jajnikową i wpływa na płodność, a pacjentki, u których chorobę rozpoznano dopiero po rozpoczęciu leczenia niepłodności, mają gorsze wyniki

eprasa.pl f131f3709d

tego leczenia niż te zdiagnozowane wcześniej. Do tego dochodzi wymiar, który rzadko pojawia się w rozmowach o kobiecych dolegliwościach: obciążenie systemu i samej pacjentki. Kobiety z endometriozą częściej korzystają z opieki zdrowotnej, co wiąże się z wyższymi bezpośrednimi kosztami i częściej rozpoznaje się u nich choroby współistniejące, które tez wymagają nakładów na leczenie. Kilkuletnia zwłoka to nie tylko ból, ale i wymierny koszt zdrowotny oraz ekonomiczny.

4. CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE

Ten sam wzorzec widać poza kardiologią i ginekologią.

Choroby autoimmunologiczne, w których układ odpornościowy atakuje własne tkanki, dotyczą w około 80% kobiet – spośród 20 najczęstszych schorzeń tego typu, 18 występuje częściej u kobiet niż u mężczyzn. Należą do nich reumatoidalne zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane, choroby tarczycy, zespół Sjögrena i toczeń. W kraju uprzemysłowionym choruje na nie około 5% populacji.

Modelowym przykładem jest toczeń rumieniowaty układowy. Około 90% chorych to kobiety, a problem występuje u nich blisko 9-krotnie częściej niż u mężczyzn. U kobiet poniżej 34. roku życia toczeń należy do wiodących przyczyn zgonu. Objawy są rozproszone i niespecyficzne: zmęczenie, bóle stawów, zmiany skórne i gorączka. Mogą też dotyczyć wielu narządów naraz.

Ta niespecyficzność przekłada się na długość drogi do rozpoznania. Średnie opóźnienie diagnozy tocznia sięga około 6 lat – w jednym z badań wykazano, że pacjentki przechodziły średnio przez 10 konsultacji u 3 różnych lekarzy, zanim usłyszały właściwą diagnozę, a około połowa była wcześniej błędnie zdiagnozowana. Badacze opisują tu mechanizm przesłonięcia diagnostycznego: objawy nierozpoznanej choroby przypisuje się czemuś innemu, najczęściej depresji, lękowi, menopauzie albo przemęczeniu.

To ten sam schemat, który opóźnia rozpoznanie endometriozy i zawału: dolegliwość kobiety bywa najpierw tłumaczona jej emocjami.

Przez długi czas tę przewagę zachorowań u kobiet tłumaczono wyłącznie hormonami. Nowsze dane wskazują na chromosom X. Kobiety mają dwa chromosomy X, z których jeden jest w każdej komórce wyciszany, ale wyciszenie bywa niepełne, przez co część genów związanych z odpornością ulega podwojeniu. Za tą hipotezą przemawia epidemiologia: mężczyźni z zespołem Klinefeltera (kariotyp XXY, z dodatkowym chromosomem X) chorują na toczeń około 14-krotnie częściej niż pozostali mężczyźni. To przesuwa pytanie: „dlaczego?" z samych hormonów na genetykę i pokazuje, jak nie-

REKLAMA

WSPIERAJ SWÓJ ORGANIZM

– wystarczy jedna tabletka dziennie



- Włosy[1,4]
- Metabolizm[4]
- Paznokcie[1,4]
- Energia[2,3]
- Skóra[1]
- System odpornościowy[1,2,3,4]

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

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

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

1: Cynk / 2: Witamina C / 3: Witamina B6 / 4: Selen

Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej o produkcie.

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl f131f3709d

wiele wiadomo, gdy płeć traktuje się jako zmienną drugorzędną.

Próg, który pomija kobietę

Część luki tkwi także w samych wartościach granicznych. Wprowadzenie wysokoczułego testu poziomu troponiny z progami zależnymi od płci, niższym dla kobiet niż dla mężczyzn, podwoiło w brytyjskim badaniu rozpoznawalność zawału serca u kobiet, z 11 do 22%, przy minimalnym wpływie na statystyki, dotyczące mężczyzn. Wartość progowa dla kobiet jest około dwukrotnie niższa – ten sam uniwersalny próg po prostu część zawałów u kobiet pomijał.

Sam lepszy pomiar jednak nie wystarcza. W badaniu, obejmującym ponad 48 tysięcy pacjentów, progi zależne od płci zwiększyły wykrywalność uszkodzenia serca u kobiet o 42%, a mimo to kobiety z rozpoznaniem nadal rzadziej niż mężczyźni trafiały na leczenie, a ich rokowanie się nie poprawiło. Wykrycie jest zatem początkiem, nie końcem równego traktowania.

Podobna zasada dotyczy innych badań. Normy laboratoryjne i progi często ustalano bez podziału na płeć, a diagnostyka obrazowa, jak w endometriozie, dopiero niedawno została dopasowana do rzeczywistego obrazu choroby u kobiet. Wspólny mianownik jest prosty: próg dopasowany do jednej płci może przeoczyć chorobę u drugiej.

Co się zmienia?

Obraz nie jest statyczny. Od 1993 roku w Stanach Zjednoczonych włączanie kobiet do badań finansowanych ze środków publicznych i analiza wyników z podziałem na płeć są wymagane. Pojawiły się też konkretne korekty w praktyce, takie jak obniżenie zalecanej dawki początkowej zolpidemu u kobiet w 2013 roku, a liczba badań raportujących wyniki oddzielnie dla obu płci rośnie. Zmiana ma też wymiar instytucjonalny poza Stanami Zjednoczonymi. W 2014 roku amerykańskie NIH zapowiedziały obowiązek uwzględniania płci już na etapie badań na komórkach i zwierzętach, a unijny program Horizon Europe



O co warto zapytać w gabinecie lekarskim?

Różnice między płciami rzadko trafiają do ulotek leków czy do rutynowego wywiadu. Poniższe pytania mogą pomóc je uwzględnić. Nie zastępują jednak porady lekarza ani nie są wskazówką do samodzielnej zmiany leczenia. Pamiętaj też, że dziennik objawów ułatwia pokazanie wzorca w czasie.

Przy leku nasennym lub psychotropowym:

- Czy dawkę ustalono z uwzględnieniem różnic między kobietami a mężczyznami?
- Czy ten lek utrzymuje się u kobiet dłużej lub w wyższym stężeniu?
- Jeśli rano odczuwam senność lub gorszą koncentrację, czy dawka nie jest dla mnie za wysoka?

Przy podejrzeniu problemu z sercem:

- Zawał u kobiety bywa bezbólowy lub nietypowy: duszność, nudności, ból żuchwy, pleców lub nadbrzusza, silne zmęczenie – czy zostało to uwzględnione?
- Czy wykonano EKG i oznaczenie troponiny? (u kobiet jej stężenia w zawale bywają niższe)

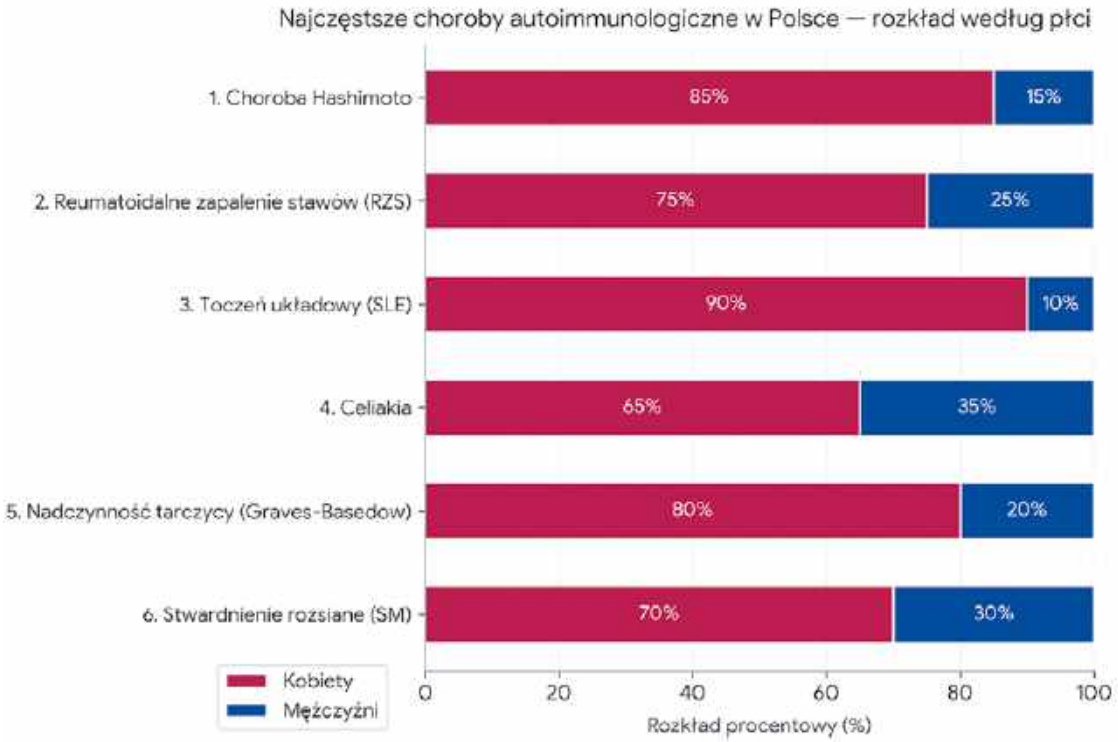
Przy przewlekłym bólu miednicy lub podczas miesiączek:

- Silny, nawracający ból nie musi być normą, warto poprosić o diagnostykę, nie tylko o lek przeciwbólowy.
- Jeśli dolegliwości jelitowe lub pęcherza nasilają się cyklicznie z miesiączką, warto zgłosić je jako jeden objaw.
- Warto zapytać o ścieżkę diagnostyczną NFZ dla endometriozy, refundowaną od 1 lipca 2025 roku.

Przy przewlekłym zmęczeniu i rozproszonych objawach:

- Utrzymujące się zmęczenie, bóle stawów, zmiany skórne czy stany podgorączkowe warto potraktować jako możliwy jeden obraz, nie osobne drobiazgi.
- Jeśli objawy tłumaczy się wyłącznie stresem lub przemęczeniem, można poprosić o rozważenie choroby autoimmunologicznej i konsultację reumatologiczną.

eprasa.pl f131f3709d



uczynił analizę według płci obowiązkowym elementem treści badawczej, finansowanej ze środków wspólnotowych. W unijnych materiałach sam zolpidem bywa przywoływany jako podręcznikowy przykład różnicy zależnej od płci. Zmieniają się też wytyczne kliniczne. W endometriozie zamiast obowiązkowej laparoskopii mamy badania obrazowe, w kardiologii rośnie świadomość zawału bez zaporowej choroby wieńcowej i pojawiają się postulaty ustalenia progu poziomu troponiny, zależnego od płci, a w reumatologii coraz częściej dostrzega się wagę wczesnego rozpoznawania chorób autoimmunologicznych. Polski przykład jest świeży. 1 lipca 2025 roku weszło w życie rozporządzenie Ministerstwa Zdrowia, które po raz pierwszy wprowadza kompleksową, refundowaną przez NFZ opiekę nad pacjentką z endometriozą z modelem dwupoziomowym, fizjoterapią, wsparciem psychologicznym i monitorowaniem wyników. Agencja Oceny Technologii Medycznych podaje, że model ten realizuje już około 25 placówek, a NFZ rozpoczął od 8 ośrodków. Zmiana przepisu nie jest jednak równoznaczna ze zmianą praktyki. Analiza wyników badań według płci wciąż bywa rzadka, zalecenia dawkowania zależne od płci pozostają wyjątkiem, progi diagnostyczne często są wspólne dla obu płci, a nowe świadczenia potrzebują czasu, by przekładać się na rzeczywisty dostęp.

Wzorzec, nie wyjątek

Cztery obszary – dawkowanie leków, rozpoznawanie zawału, diagnozowanie przyczyn bólu i choroby autoimmunologiczne – łączy jeden schemat. Wzorzec „typowego pacjenta" ustawiono na mężczyźnie, a to, co od niego odbiega, bywa później rozpoznane, słabiej leczone albo tłumaczone emocjami. To nie jest opowieść o złej woli lekarzy, ale o strukturze, która powstała, gdy płeć potraktowano jako szczegół.

Równie realnym błędem jak zakładanie, że płeć nie ma znaczenia, jest zakładanie istnienia różnic tam, gdzie ich nie ma – na co zwracają uwagę międzynarodowe gremia badaczy bólu. Celem nie jest zatem stwierdzenie, że kobiety mają zawsze inaczej, lecz sprawdzenie, kiedy różnica jest realna, a kiedy nie. Ten sam sposób myślenia, który każe obniżyć dawkę zolpidemu, każe też nie przesadzać z poszukiwaniem różnic tam, gdzie ich nie ma.

Dlatego rozwiązania też są strukturalne: włączanie kobiet do badań, analiza wyników według płci i dawki oraz progi uwzględniające różnice, a także ścieżki diagnostyczne dopasowane do rzeczywistego obrazu choroby. Do czasu, gdy to się upowszechni, najskuteczniejszym narzędziem pacjentki pozostaje wiedza, że różnica istnieje i że można się o jej uwzględnienie upomnieć.

BIBLIOGRAFIA

1. Womens Health Rep (New Rochelle). 2022;3(1):49–59.
2. Pharm Pract (Granada). 2016;14(1):708.
3. N Engl J Med. 1993;329(4):292–296.
4. NIH Revitalization Act of 1993, Pub. L. No. 103-43.
5. Nature. 2014;509(7500):282–283.
6. Neurosci Biobehav Rev. 2011;35(3):565–572.
7. Biol Sex Differ. 2020;11(1):32.
8. J Clin Pharmacol. 2014;54(3):282–290.
9. J Clin Psychopharmacol. 2019;39(3):189–199.
10. N Engl J Med. 2002;347(18):1403–1411.
11. JAMA. 1993;270(21):2590–2597.
12. Medicine (Baltimore). 2003;82(4):282–290.
13. JAMA. 2006;295(3):306–313.
14. N Engl J Med. 1991;325(4):274–276.
15. Circulation. 2016;133(9):916–947.
16. Eur Heart J Acute Cardiovasc Care. 2018;7(2):139–148.
17. N Engl J Med. 1999;341(4):217–225.
18. J Am Heart Assoc. 2024.
19. Sci Rep. 2025;15(1).
20. Hum Reprod Open. 2022;2022(2):hoac009. doi:10.1093/hropen/hoac009.
21. J Clin Invest. 2024;134(18):e180076.
22. Int J Mol Sci. 2021;22(3):1114. doi:10.3390/ijms22031114.
23. Arthritis Care Res (Hoboken). 2024. doi:10.1002/acr.25405.
24. Lancet. 2021;397(10292):2385–2438.
25. European Commission. Integracja wymiaru płci w treści badań w programie Horizon Europe (Rozporządzenie (UE) 2021/695); raport Gendered Innovations 2.

eprasa.pl f131f3709d

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ



Sięgaj po miód manuka

Miód manuka to jeden z niewielu produktów pochodzenia naturalnego, który zdobył realne uznanie medycyny klinicznej. Jest stosowany w certyfikowanych opatrunkach na trudno gojące się rany, badany jako broń przeciw bakteriom opornym na antybiotyki i coraz częściej pojawia się w wytycznych, dotyczących łagodzenia objawów infekcji.

Miód manuka powstaje z nektaru kwiatów *Leptospermum scoparium*, krzewu rosnącego endemicznie w Nowej Zelandii i częściowo w Australii. To, co odróżnia go od zwykłego miodu wielokwiatowego, to wyjątkowo wysoka zawartość metyloglioksalu (MGO) – substancji, której miód manuka zawdzięcza swoje unikalne właściwości. A im więcej MGO, tym silniejsze działanie miodu. Miód manuka działa przede wszystkim antybakteryjnie, przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie. Wspomaga gojenie ran, oparzeń i owrzodzeń, wspiera również odporność organizmu i łagodzi dolegliwości żołądkowo-jelitowe.

Miód Manuka łączy klasyczne zalety miodu z unikalnym, naukowo potwierdzonym potencjałem terapeutycznym, co czyni go jednym z najbardziej wartościowych naturalnych produktów pszczelich. Na miodach manuka znajdują się oznaczenia MGO lub UMF, określające zawartość metyloglioksalu na 1 kg miodu i tym samym siłę jego działania. MGO do 100 oznacza słabe działanie, 100-400 umiarkowane do dobrego, a 400-550 silne. Najsilniej działają miody z oznaczeniem 550+. Z kolei system certyfikacji UMF Honey Association powstał w oparciu nie tylko o stężenie MGO, ale także innych aktywnych substancji i uważany jest za bardziej wiarygodny. W nim podobnie, im wyższe oznaczenie (zakres od 5+ do 25+), tym większy poziom MGO i pozostałych substancji[1].



1 Zwalcza bakterie, w tym szczepy oporne na antybiotyki

Badania wykazały, że miód manuka o wysokim stężeniu MGO wykazuje aktywność wobec szerokiego spektrum bakterii, w tym gronkowca złocistego opornego na metycylinę (MRSA), odpowiedzialnego za ciężkie i nawet śmiertelne zakażenia i niektórych szczepów *Pseudomonas aeruginosa* – bakterii szczególnie problematycznej w warunkach szpitalnych ze względu na oporność wielolekową. Mechanizm nie polega na klasycznym działaniu antybiotykowym (hamowaniu konkretnego szlaku metabolicznego bakterii), a na kombinacji wysokiego stężenia substancji, niskiego pH oraz bezpośredniego działania MGO na błony komórkowe bakterii, co utrudnia rozwinięcie się oporności w takim mechanizmie, jaki znamy z antybiotyków[1].

eprasa.pl f131f3709d



2 Wspomaga leczenie ran i owrzodzeń

To najlepiej udokumentowane klinicznie zastosowanie miodu manuka – certyfikowane opatrunki na bazie miodu medycznego, sterylnego i o standaryzowanym stężeniu MGO, są stosowane w leczeniu ran przewlekłych, owrzodzeń żylnych, odleżyn i ran pooperacyjnych, które niedostatecznie reagują na standardową terapię. Miód wspomaga tzw. autolityczne oczyszczanie rany, czyli naturalny rozpad martwej tkanki, utrzymuje wilgotne środowisko sprzyjające gojeniu i jednocześnie ogranicza namnażanie bakterii w ranie[2]. Nawet niewielkie zranienia czy otarcia, posmarowane miodem manuka, goją się szybciej.



3 Działa przeciwzapalnie

Miód manuka zawiera związki fenolowe i flawonoidy (m.in. kwas kawowy, kwas ferulowy), które w badaniach na modelach komórkowych i zwierzęcych redukowały wydzielanie prozapalnych cytokin, hamując tym samym rozwój stanu zapalnego. Ma to znaczenie nie tylko dla gojenia ran – przewlekłe, subkliniczne stany zapalne są dziś wiązane z szerokim spektrum problemów zdrowotnych, od chorób sercowo-naczyniowych do zaburzeń metabolicznych. Ponadto miód manuka pobudza układ odpornościowy do zwalczania przyczyn stanu zapalnego, np. infekcji, co zmniejsza nasilenie objawów i przyspiesza rekonwalescencję[4].

4 Ma silne właściwości przeciwutleniające

Miód manuka wykazuje wyższą całkowitą zdolność antyoksydacyjną niż wiele innych odmian miodu, co wiąże się z wysoką zawartością związków fenolowych i flawonoidów oraz obecnością MGO. Antyoksydanty te neutralizują uszkadzające struktury komórek wolne rodniki tlenowe, ograniczając tym samym stres oksydacyjny na poziomie komórkowym – a to właśnie to zjawisko, czyli przechylenie szali zwycięstwa na stronę wolnych rodników, przy niedostatecznej aktywności substancji antyoksydacyjnych, uważane jest za jedną z przyczyn rozwoju chorób cywilizacyjnych[5].



eprasa.pl f131f3709d

Łagodzi ból gardła i kaszel

Gęsta, lepka konsystencja miodu, tworzy powłokę ochronną na błonie śluzowej gardła, mechanicznie łagodząc podrażnienie i uczucie łaskotania. Miód manuka nie ma tu przewagi nad zwykłym miodem w tym konkretnym zastosowaniu – działanie powlekające jest wspólne dla każdego gęstego miodu. Tym, co go wyróżnia jest jednoczesne działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne oraz to, że wspomaga regenerację błony śluzowej jamy ustnej i gardła[3].





Jest źródłem witamin i mikroelementów

Miód manuka, jak każdy miód naturalny, zawiera niewielkie, ale mierzalne ilości witamin z grupy B (ryboflawiny, niacyny, kwasu pantotenowego), witaminy C oraz minerałów, w tym potasu, wapnia, żelaza, cynku i magnezu, a także enzymy i aminokwasy pochodzące z nektaru i śliny pszczół. Ilości te są zbyt małe, by miód manuka traktować jako istotne źródło mikroelementów w codziennej diecie, ale wystarczające, by włączyć go do menu w stanach osłabienia i przemęczenia – zwłaszcza, że jednocześnie zawarte w nim cukry dodają energii[1].

Wspomaga trawienie i błonę żołądka

W medycynie ludowej Nowej Zelandii miód manuka był od dawna stosowany na problemy żołądkowe, a nowsze badania próbują to potwierdzić naukowo – kilka z nich sugeruje, że miód manuka wspomaga leczenie zakażenia bakteriami *Helicobacter pylori*, odpowiedzialnymi m.in. za większość przypadków przewlekłego zapalenia błony śluzowej żołądka i chorobę wrzodową. Ponadto miód ten łagodzi problemy gastryczne, takie jak wzdęcia, zgaga, uczucie pełności, mdłości czy lekkie bóle brzucha, dzięki ochronie błony śluzowej żołądka, działaniu przeciwzapalnemu i antybakteryjnemu. Ponadto miód manuka działa jak prebiotyk, czyli stanowi doskonały pokarm dla mikrobioty jelitowej[6].



eprasa.pl f131f3709d

Mānuka Health
NEW ZEALAND

Wejdź do świata Mānuka Health.

Porównanie poziomów MGO™



Miód Manuka pochodzi z Nowej Zelandii.



Krzew Mānuka kwitnie tylko 6-8 tygodni w roku.



- Prekursorzy i badacze MGO™.
- Orginalność produktów potwierdzona certyfikatem.
- Marka, za którą stoi 18 lat doświadczenia i zaufanie Klientów.
- Specjaliści z dziedziny produktów naturalnych i pszczelich.

-20%

Kupon rabatowy:

3CL26

Oferta jednorazowa ważna do 30.09.2026. Nie łączy się z innymi promocjami i zniżkami. Aby skorzystać, wpisz kod w koszyku podczas finalizacji zamówienia na: ***WWW.MIODYMANUKA.PL*** lub podaj go telefonicznie: **+48 22 266 84 99**

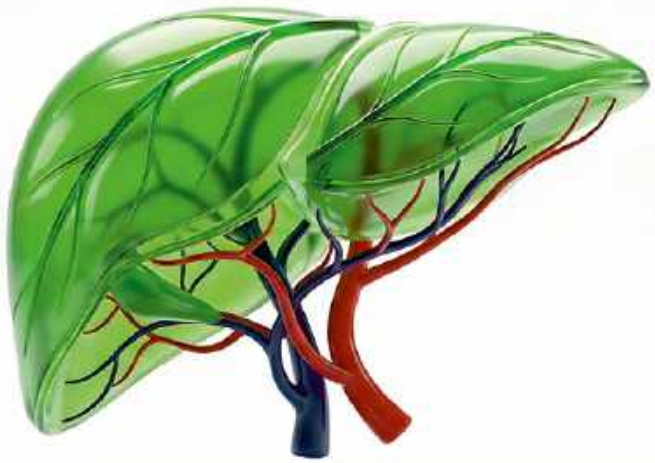
Nie każdy miód jest taki sam.

W Mānuka Health od lat specjalizujemy się w pozyskiwaniu i badaniu oryginalnego miodu z Nowej Zelandii. Tam też – prosto u źródła – każdy słoik przechodzi rygorystyczne kontrole i zostaje zamknięty, gwarantując czystość oraz poziom MGO™.
Nasze wieloletnie doświadczenie to Twoja pewność, że wybierasz to, co najlepsze.

eprasa.pl 131137090

8 Wspiera pracę wątroby

Badania laboratoryjne sugerują, że miód manuka chroni wątrobę przed stresem oksydacyjnym i uszkodzeniem wskutek działania leków i toksyn oraz przed skutkami przeciążenia. Włączony na stałe do diety obniża poziom enzymów wątrobowych, będących markerami jej uszkodzenia, reguluje wydzielanie żółci i hamuje stany zapalne tego narządu. A pośrednio, poprzez wspieranie prawidłowego mikrobiomu jelitowego, zmniejsza obciążenie wątroby toksynami, które mogłyby przedostać się ze światła jelit do krwi i następnie do wątroby[7].





9 Wspiera zdrowie jamy ustnej

Kilka badań klinicznych, w których pacjenci żuli gumę lub pastylki z miodem manuka, wykazało zmniejszenie płytki nazębnej i zahamowanie krwawienia dziąseł u osób z przewlekłym zapaleniem przyzębia. Mechanizm jest tu ten sam, co przy działaniu na rany – wysokie stężenie MGO ogranicza namnażanie bakterii płytki nazębnej, w tym *Streptococcus mutans*, głównego winowajcy próchnicy, oraz bakterii związanych z paradontozą. To wciąż stosunkowo nowy obszar badań, oparty na niewielkich próbach klinicznych, ale wystarczająco obiecujący, by kilka marek past do zębów i płukanek zaczęło wykorzystywać miód manuka jako składnik aktywny. Miód manuka wspomaga także leczenie aft i pleśniawek oraz pomaga pozbyć się halitozy, czyli nieświeżego oddechu. Jest też cennym wsparciem przy kserostomii, czyli suchości w ustach, może też przyspieszać gojenie dziąseł po ekstrakcji zębów lub innych zabiegach stomatologicznych, ale w każdym z tych przypadków warto poradzić się dentysty[9].

10 Działa przeciwgrzybiczo

Poza aktywnością wobec bakterii, miód manuka w badaniach laboratoryjnych hamował także wzrost grzybów drożdżopodobnych z rodzaju *Candida* (w tym odpowiedzialnej za większość zakażeń *Candida albicans*), a także niektórych dermatofitów, wywołujących grzybice skóry i łojotokowe zapalenie skóry. Ponadto miód manuka działa ochronnie, ponieważ tworzy środowisko nieprzyjazne patogennym grzybom, co zapobiega grzybiczemu nadkażaniu infekcji bakteryjnych. Dodatkowo łagodzi świąd i pieczenie, towarzyszące zakażeniu grzybicznemu, przyspiesza złuszczanie naskórka i regenerację zaatakowanych obszarów skóry. To dodatkowy argument za jego zastosowaniem miejscowym przy drobnych zmianach skórnych o mieszanej etiologii bakteryjno-grzybiczej. Co celów dermatologicznych najlepiej nadaje się miód MGO 400+[8].

BIBLIOGRAFIA

1. Mol Nutr Food Res. 2008;52(4):483-489.
2. Wounds. 2015;27(6):141-151.
3. Cochrane Database Syst Rev. 2018;4(4):CD007094.
4. Foods. 2014;3(3):420-432.
5. Molecules. 2012;17(9):10540-10549.
6. J R Soc Med. 1994;87(1):9-12.
7. Clinics (Sao Paulo). 2013 Nov;68(11):1446-54.
8. Med Mycol. 2006;44(3):289-291.
9. J Int Acad Periodontol. 2004;6(2):63-67.

eprasa.pl f13f13799d

Nie bój się badań

Wczesne wykrycie ma kluczowe znaczenie, jeśli chcesz pokonać raka – mówi dr Leigh Erin Connealy. Oto jej przegląd najnowszych i najbardziej nowoczesnych metod diagnostyki nowotworów, które warto znać.

Badanie, opublikowane na początku tego roku w „The Lancet Global Health" (prestiżowe międzynarodowe czasopismo medyczne) wykazało, że w 2022 roku niemal połowie wszystkich zgonów z powodu choroby nowotworowej na świecie można było zapobiec. To oznacza, że można było uratować prawie 4,5 miliona istnień ludzkich.

Palenie tytoniu, spożywanie alkoholu, nadmierna masa ciała, infekcje i narażenie na promieniowanie ultrafioletowe przyczyniły się do 33% możliwych do uniknięcia zgonów, podczas gdy brak wczesnego wykrywania lub skutecznego leczenia odpowiadał za 14% zgonów, którym można było zapobiec na całym świecie.

Jest jasne, że wczesne wykrycie choroby ratuje życie. Jednak przebrnięcie przez wiele dostępnych badań, służących wczesnemu wykrywaniu choroby nowotworowej, może przyprawić o zawrót głowy. Oto kompleksowy przewodnik, który jasno wyjaśnia, które narzędzia diagnostyczne są najdokładniejsze, jak działają, jakich informacji dostarczają i dlaczego regularnie stosujemy je w Cancer Center for Healing (USA).

Badania, które wykonujemy u wszystkich naszych pacjentów

Każdemu pacjentowi, który trafia do naszej placówki, zalecamy badanie bioimmunologiczne. Ta szybka, bezbolesna i nieinwazyjna ocena energetyczna pokazuje nam, jak poszczególne narządy i układy organizmu funkcjonują razem, poprzez ocenę przepływu energii w meridianach (szlakach energetycznych).

Badanie bioimmunologiczne identyfikuje obszary stresu, osłabienia i zaburzeń równowagi oraz ujawnia infekcje o niskim nasileniu, obecność pasożytów lub toksyn, niedobory składników odżywczych i inne wczesne sygnały ostrzegawcze nowotworów oraz chorób przewlekłych. Badanie to może wykrywać te subtelne zmiany na wiele miesięcy – a nawet lat – przed pojawieniem się pierwszych objawów i często dostarcza tych informacji na długo przed tym, zanim konwencjonalne badania laboratoryjne wykażą jakiekolwiek nieprawidłowości.

Ujawniając obszary zaburzeń równowagi, badanie bioimmunologiczne pomaga nam ustalić, jakie środki zaradcze odblokują szlaki energetyczne każdego pacjenta.

Badania RGCC: Najlepsze biopsje płynne

Research Genetic Cancer Center (RGCC, www.rgcc-international.com), założone w 2004 roku, to laboratorium w Grecji, które wykonuje najwyższej jakości badania krwi, służące do wykrywania raka, wykrywania i monitorowania nieprawidłowej proliferacji komórek oraz pomagające zapobiegać nawrotom choroby nowotworowej.

Biopsje płynne RGCC wykrywają raka we wczesnych stadiach poprzez określanie poziomu krążących komórek nowotworowych (CTC) i nowotworowych komórek macierzystych (CSC). Te spersonalizowane badania dostarczają również kluczowych informacji na temat tego, które rodzaje chemioterapii i naturalnych substancji będą najskuteczniejsze w przypadku konkretnego typu nowotworu i indywidualnego profilu komórkowego pacjenta.

Warto przy tym wiedzieć, że konwencjonalne metody leczenia onkologicznego, takie jak chemioterapia, operacja i radioterapia, nie są zaprojektowane w celu eliminowania CTC i CSC, które odpowiadają za większość przerzutów i zgonów z powodu raka. Oto potencjalny scenariusz.

Załóżmy, że masz raka jelita grubego. Poddajesz się operacji usunięcia 15-centymetrowego odcinka okrężnicy, w którym znajdował się guz. Tak, guz został usunięty. Jednak bez badania RGCC nie byłoby możliwe stwierdzenie, czy którakolwiek z krążących komórek nowotworowych (CTC), pochodzących z pierwotnego guza, oderwała się i przemieściła w inne miejsce w organizmie, aby znaleźć sobie nowy „dom". Nie można zatem uznać raka za całkowicie wyeliminowanego, dopóki poziom CTC i CSC nie spadnie do zera. RGCC oferuje pełny zestaw badań, w tym następujące:

Onco-D-Clare To przełomowe badanie przesiewowe w kierunku nowotworów, które analizuje DNA, znajdujące się we krwi, w celu wykrycia raka na najwcześniejszych etapach – nawet

eprasa.pl f131f3709d



Badania RGCC są dostępne w Polsce, jednak nie są one wykonywane bezpośrednio w kraju. Polskie kliniki medycyny zintegrowanej i wybrane centra onkologii molekularnej, działają jedynie jako partnerzy logistyczni. W praktyce, w wybranej polskiej placówce pobierana jest krew obwodowa pacjenta, która w specjalnych warunkach zostaje wysłana do centralnego laboratorium RGCC (główna siedziba firmy znajduje się w Szwajcarii, a laboratoria diagnostyczne m.in. w Niemczech i Grecji). Badania nie są refundowane przez NFZ. W zależności od wybranego panelu diagnostycznego, koszt badania RGCC wynosi od kilku do kilkunastu tysięcy złotych.

przed pojawieniem się objawów. Onco-D-Clare może wykrywać wszystkie rodzaje nowotworów z wyjątkiem guzów ośrodkowego układu nerwowego.

W teście wykorzystana została zaawansowana technologia biopsji płynnej do analizy ponad 90 genów i odróżniania próbek prawidłowych od tych świadczących o chorobie nowotworowej. Przy klinicznie potwierdzonej dokładności wynoszącej 93%, Onco-D-Clare jest idealny dla pacjentów, u których w rodzinie występowały nowotwory lub którzy mają inne czynniki ryzyka, a także dla osób, które chcą aktywnie zapobiegać rakowi.

Oncocount Badanie Oncocount mierzy poziom CTC we krwi pacjenta, wykorzystując zaawansowaną cytometrię przepływową i sortowanie komórek aktywowane fluorescencją. Jest przeznaczone dla pacjentów, u których zdiagnozowano już chorobę nowotworową i którzy chcą monitorować skuteczność wybranego leczenia. Oncocount dostarcza lekarzom kluczowych informacji o tym, jak dobrze działają terapie przeciwnowotworowe u ich pacjentów. Badanie to jest również przydatne jako narzędzie wczesnego wykrywania wznowy u pacjentów będących w remisji.

Oncotrace Oncotrace mierzy liczbę krążących komórek nowotworowych we krwi i ustala poziom wyjściowy CTC. Ujawnia również markery fenotypowe, które pokazują, skąd pochodzi guz, jak postępuje choroba i jakie jest prawdopodobieństwo jej przerzutowania, a także które terapie mogą nie działać w przypadku danego typu nowotworu. Ponadto Oncotrace bada markery, wskazujące na obecność i potencjał regeneracyjny nowotworowych komórek macierzystych. Nawet jeśli liczba CTC jest niska, markery te mogą wskazywać na chorobę, wymagającą dalszego leczenia.

Oncotrail Oncotrail został zaprojektowany do monitorowania i śledzenia CTC w przypadku określonych rodzajów nowotworów. Należą do nich rak piersi, jelita grubego, przewodu pokarmowego, płuca i prostaty, a także czerniak i mięsak. Oncotrail pokazuje lekarzom, jak postępuje choroba nowotworowa i określa skuteczność różnych metod leczenia oraz reakcję pacjenta na nie. Może również wykrywać wczesne oznaki powstania przerzutów lub wznowy. Oncotrail jest idealny dla pacjentów z wymienionymi wyżej rodzajami nowotworów, którzy obecnie są leczeni lub zakończyli leczenie.

Onconomics Onconomics to badanie wrażliwości na chemioterapię, wykorzystujące biopsję płynną, zaprojektowane w celu oceny skuteczności różnych rodzajów chemioterapii u poszczególnych pacjentów. Wiedza o tym, które metody leczenia będą najsilniejsze i najskuteczniejsze, jeszcze przed rozpoczęciem terapii, pozwala na precyzyjne zaplanowanie leczenia i uzyska-



BADANIE RGCC A BADANIE GALLERI

Jeśli chodzi o wykrywanie i leczenie raka, czas ma kluczowe znaczenie. Im wcześniej choroba nowotworowa zostanie wykryta, tym lepsze są zazwyczaj wyniki leczenia. Pacjenci czasami pytają, dlaczego wybieramy badanie RGCC zamiast testu Galleri firmy GRAIL, będącego nadal w fazie badań, choć jest dostępny w USA?

Po pierwsze, testy Galleri koncentrują się przede wszystkim na DNA uwalnianym przez komórki nowotworowe. Choć jest to jeden z aspektów wczesnego wykrywania, badanie RGCC analizuje i ocenia kilka biomarkerów, w tym krążące komórki nowotworowe (CTC), nowotworowe komórki macierzyste (CSC) oraz krążące markery komórkowe raka. Te dodatkowe biomarkery dają lekarzom pełny obraz profilu nowotworowego naszych pacjentów. Testy RGCC są niezwykle czułe i wykrywają chorobę nowotworową na najwcześniejszych etapach z wysoką dokładnością, co prowadzi do mniejszej liczby wyników fałszywie dodatnich i fałszywie ujemnych. Badanie RGCC idzie również o krok dalej. Ujawnia, które leki, suplementy i inne metody leczenia będą najskuteczniejsze u danego pacjenta, oraz określa potencjalną oporność raka na określone leki.

Choć Galleri jest stosunkowo nowym badaniem, testy RGCC są stosowane od dziesięcioleci. Liczne badania kliniczne potwierdzają jego zdolność do wczesnego wykrywania kilku rodzajów nowotworów, w tym raka piersi, płuca, prostaty oraz jelita grubego i odbytnicy. Wreszcie badanie RCGG analizuje wiele biomarkerów w jednym badaniu krwi, zmniejszając koszty, usprawniając proces diagnostyczny i zapewniając szybkie, dokładne wyniki. Uważamy, że badanie RGCC jest lepszym wyborem do wczesnego przesiewowego wykrywania raka i stosujemy je oraz zalecamy wszystkim naszym pacjentom, aby stworzyć spersonalizowany, skuteczny i uwzględniający koszty plan leczenia.

Od Redakcji: Test Galleri jest nadal w fazie badań, zdarzają się w nim wyniki fałszywie dodatnie i ujemne, zatem celem naukowców jest teraz zwiększenie jego dokładności. W przeciwieństwie do dostępnego komercyjnie badania RCGC nie jest dostępny w Europie.

Excerpted from The Cancer Revolution, 2nd ed., by Leigh Erin Connealy (Grand Central Publishing, 2025)

eprasa.pl f131f3709d

nie lepszych wyników u pacjentów.

Podobne badanie, Onconomics Extracts, identyfikuje naturalne substancje, które są najlepsze dla danego pacjenta. Dzieli leczenie na trzy kategorie:

- Klasa I: środki cytotoksyczne
- Klasa II: immunostymulanty
- Klasa III: inhibitory PK

Onconomics Plus stanowi natomiast połączenie tych dwóch badań i może ujawnić, które chemioterapie, naturalne substancje i terapie celowane będą działać najskuteczniej. Jest przeznaczone dla pacjentów, poszukujących integracyjnego podejścia do leczenia choroby nowotworowej, dostarcza również informacji zwrotnej na temat skuteczności radioterapii i hipertermii.

Signatera MRD firmy Natera

Kolejnym badaniem krwi, które nasi lekarze regularnie zlecają, jest Signatera Molecular Residual Disease firmy Natera (www.natera.com/info/monitor-cancer). Badanie to jest również dostępne w Polsce – materiał pobiera się w kraju, a próbka zostaje wysłana do laboratorium w USA. Nie jest ono refundowane, a koszt to obecnie około 8 tysięcy złotych za pojedyncze badanie.

Jest to jedno z nowszych dostępnych badań i może wykrywać nawet najmniejsze ślady nowotworu we krwi, takie jak niewielkie fragmenty krążącego DNA nowotworowego (ctDNA). Badanie to pokazuje, czy leczenie działa, czy po operacji w organizmie znajduje się rak i czy doszło do jego nawrotu. Signatera MRD jest przydatne u pacjentów z rakiem jelita grubego, piersi, pęcherza moczowego, płuca i jajnika, a także u osób z guzami litymi.

LiquidHALLMARK firmy Lucence

Kiedy biopsja tkanki nie jest możliwa lub nie można pobrać odpowiedniej próbki, możemy zalecić badanie krwi LiquidHALLMARK firmy Lucence (www.lucence.com). To bardzo czułe badanie wykrywa ctDNA uwalniane przez umierające komórki nowotworowe i ctRNA, które jest uwalniane przez żywe komórki nowotworowe. Pojedyncze pobranie krwi może ujawnić mutacje komórkowe, związane z nowotworzeniem i biomarkery choroby. W Polsce badanie jest trudnodostępne, wymaga zamówienia testu i zestawu pobraniowego oraz kuriera medycznego, który przetransportuje próbkę do USA, a to wiąże się z olbrzymimi kosztami.

Inne metody wczesnego wykrywania nowotworów

Badania krwi nie są jedynymi metodami diagnostycznymi, których używamy do wykrywania choroby nowotworowej we wczesnych stadiach. Skutecznych jest również kilka nieinwazyjnych, najnowocześniejszych narzędzi przesiewowych, dostępnych także w Polsce (nie wszystkie są niestety refundowane).

USG To niezwykłe narzędzie diagnostyczne zapewnia obrazowanie w czasie rzeczywistym i wysokiej rozdzielczości – bez promieniowania. Może szybko dostarczać niezwykle wyraźnych obrazów struktury narządów i tkanek miękkich oraz oceniać przepływ krwi i stan naczyń krwionośnych. USG jest również przydatne do odróżniania torbieli od guzów litych, ponieważ mają one odmienne wzorce echa. Możliwość wykonywania obrazowania określonego obszaru lub całego ciała, w połączeniu z bezpiecznym i nieinwazyjnym charakterem USG, czyni je czołową metodą diagnostyczną.

MRI całego ciała Rezonans magnetyczny całego ciała stał się w ostatnich latach popularnym narzędziem badań przesiewowych. Ta zaawansowana technologia obrazowania wykorzystuje magnetyzm i fale radiowe do tworzenia wyraźnych obrazów tkanek miękkich organizmu, bez narażania pacjenta na promieniowanie. MRI całego ciała może wykrywać guzy i setki innych problemów zdrowotnych – od tętniaków i chorób autoimmunologicznych po stłuszczenie wątroby, zmiany niedokrwienne, przepukliny i torbiele – na wczesnym etapie, zanim staną się one problematyczne.

QT Imaging Według najnowszych statystyk Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w 2022 roku na całym świecie u 2,3 miliona kobiet zdiagnozowano raka piersi, a 670 tysięcy zmarło z powodu tej choroby. Prawda jest taka, że mammografia może być bolesna i traumatyczna. Podczas każdego badania pacjentki są narażone na niewielkie dawki promieniowania jonizującego, a badania te nie zawsze są dokładne. Według National Institutes of Health (USA) wyniki fałszywie dodatnie są częste – dotyczą 10–12% młodszych kobiet i nawet połowy starszych, co wykazano w toku 10-letniego okresu badań przesiewowych. Takie fałszywie dodatnie wyniki mogą prowadzić do niepotrzebnego lęku i niepokoju, a także skłaniać do wykonania inwazyjnych biopsji.

Mammografia jest również mniej skuteczna u kobiet z tzw. gęstymi piersiami, które występują nader często. Zarówno guzy, jak i gęsta tkanka piersi pojawiają się na mammografii jako białe obszary, co prowadzi do większej liczby potencjalnie fałszywie dodatnich wyników lub przeoczenia guzów. Na szczęście rewolucyjna technologia diagnostyczna o nazwie ilościowe USG transmisyjne, czyli QT Imaging, zapewnia kobietom bezpieczne i bezbolesne badanie przesiewowe, dopuszczone przez amerykańską agencję FDA i dostępne w Europie, w tym w Polsce. Wykorzystuje fale dźwiękowe do tworzenia trójwymiarowego obrazu piersi bez ucisku i promieniowania. Dzięki rozdzielczości ponad 40 razy większej niż standardowa rozdzielczość rezonansu magnetycznego, obrazowanie QT zapewnia pacjentkom i le-

eprasa.pl f131f3709d

INHALATORY WODORU.PL





WYSOKIEJ JAKOŚCI H_2 | TECHNOLOGIA PEM/SPE | CERTYFIKOWANE URZĄDZENIA

INHALATORY WODORU FUNXI

DLACZEGO MY?
Niemiecka technologia membran FUMATECH

PROFESJONALNY SERWIS
Nie zostawiamy Cię samego po zakupie

WSPARCIE
Instrukcje, materiały video i doradztwo.

KOMPLETNE ROZWIĄZANIE
Urządzenie + akcesoria + wiedza + serwis

DLACZEGO CORAZ WIĘCEJ MÓWI SIĘ O WODORZE?

Wodór cząsteczkowy (H_2) jest przedmiotem coraz większego zainteresowania naukowców ze względu na jego potencjalne właściwości antyoksydacyjne i wpływ na procesy związane ze stresem oksydacyjnym.

To szczególnie interesujący temat w kontekście badań nad nowotworami, ponieważ stres oksydacyjny i stan zapalny odgrywają istotną rolę w wielu procesach zachodzących w organizmie.

SPRAWDŹ NASZE URZĄDZENIA

POTRZEBUJESZ POMOCY W WYBORZE? SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

kontakt@inhalatorywodoru.pl 533 101 668 www.inhalatorywodoru.pl

eprasa.pl f131f3709d

Często pomijane czynniki ryzyka rozwoju nowotworów

Nie każdy czynnik ryzyka nowotworów znajduje się pod naszą kontrolą, ale niektóre można ograniczyć lub uwzględnić poprzez wybory, dotyczące stylu życia i środowiska. Jako lekarz, który leczył tysiące pacjentów onkologicznych, zachęcam do zwracania uwagi na te często pomijane czynniki i, jeśli to możliwe, dalszego ich badania:

- Całkowite unikanie słońca.
- Wczesne dojrzewanie płciowe.
- Mieszkanie w pobliżu pola golfowego (lub innych intensywnie opryskiwanych terenów).
- Bardzo gęsta tkanka piersi.
- Przeciążenie żelazem (pochodzące z suplementów, diety lub nieprawidłowego funkcjonowania wątroby).
- Częste wykonywanie manicure hybrydowego.
- Spanie przy włączonych światłach lub urządzeniach elektronicznych w nocy.
- Niedobór magnezu.

A oto kilka praktycznych sposobów przeciwdziałania tym modyfikowalnym czynnikom ryzyka:

- Regularnie i bezpiecznie korzystaj ze słońca, aby utrzymać prawidłowy poziom witaminy D.
- Wykonuj coroczne badania krwi w celu wykrycia przeciążenia żelazem, niedoborów składników odżywczych, stanu zapalnego i innych zaburzeń równowagi.
- Rozważ ograniczenie wykonywania manicure hybrydowego i innych niepotrzebnych ekspozycji na substancje chemiczne i toksyny.
- Utrzymuj w sypialni chłód, ciemność i wyłączaj na noc urządzenia elektroniczne, aby wspierać zdrowy sen i produkcję melatoniny.
- Rozważ codzienne przyjmowanie wysokiej jakości suplementu magnezu, szczególnie wieczorem, ponieważ pomaga się zrelaksować, pobudza regenerację mięśni i zapewnia spokojny, zdrowy sen.



> Wyniki fałszywie dodatnie w mammografii to aż 10–12% w przypadku młodych kobiet i nawet 50% w odniesieniu do starszych pań

karzom nieinwazyjną alternatywę do badań przesiewowych i monitorowania raka piersi.

Termografia Kolejnym narzędziem diagnostycznym, na którym w dużym stopniu polegamy podczas badań przesiewowych w kierunku raka piersi, jest termografia. Jest ona bezpieczna i nieinwazyjna, wykorzystuje technologię obrazowania w podczerwieni do oceny wzorców naczyniowych i cieplnych w piersiach, które mogą wskazywać na obecność nowotworu. Oprócz wykrywania nieprawidłowości w piersiach, termografia śledzi wzorce naczyniowe (naczynia krwionośne – żyły często się rozrastają, tworząc nowe źródła dopływu krwi, które odżywiają guz, dlatego bardziej rozbudowane wzorce żylne mogą wskazywać na wyższe ryzyko choroby nowotworowej lub obecność guza.

Badanie PET Pacjenci są zaskoczeni, że czasami zalecamy bardziej tradycyjne narzędzia diagnostyczne, takie jak badanie PET. Powodem, dla którego z większą ostrożnością zalecamy te badania, jest to, że emitują one promieniowanie 600 razy większe niż zdjęcie rentgenowskie klatki piersiowej. Jednocześnie pełnią one użyteczną funkcję. Badania PET pomagają oceniać postęp choroby i przerzuty oraz są przydatną opcją, gdy pacjenci mają niedrożności lub przeciwwskazania do wykonania innych badań przesiewowych. Jedno zastrzeżenie: aby badanie PET było skuteczne, guz lub guzy muszą być wystarczająco duże, aby można było je wykryć. Badanie nie wykryje bardzo małych guzów ani CTC.

Znajdź holistycznego lekarza

Dobór odpowiedniego z wymienionych badan może być trudne, ale ważne jest, aby współpracować z lekarzem medycyny integracyjnej, który stosuje holistyczne podejście do zdrowia i może omówić z tobą wykonanie odpowiedniego z nich.

ŹRÓDŁA

1 Lancet Glob Health, 2026; 14(3): e356–e366
2 WHO, "Breast Cancer," Apr 16, 2026, who.int



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

eprasa.pl f131f3709d

Apteczka pełna grzybów

Kiedy myślimy o grzybach, wyobrażamy sobie najczęściej niedzielny obiad albo jesienne wyprawy do lasu – rzadko kojarzą się nam one z laboratorium czy gabinetem lekarskim. A jednak od podgrzybków i borowików z polskich lasów, przez azjatyckie shiitake i reishi, po grzyby psilocybinowe, badane dziś w kontekście depresji – świat grzybów skrywa substancje bioaktywne, które od lat intrygują naukowców na całym świecie.

Grzyby w medycynie tradycyjnej mają dłuższą historię, niż myślimy. Jeden z najstarszych dowodów na to, że ludzie wykorzystywali grzyby nie tylko jako pokarm, ale także do leczenia, skrywa ciało Ötziego, człowieka lodu, znalezionego w Alpach i który zmarł w górach ponad 5000 lat temu. Archeolodzy odkryli w jego torbie hubę pasową (*Fomes fomentarius*) i brzozowca ogniotrwałego (*Piptoporus betulinus*) – grzyby o właściwościach przeciwzapalnych i antybakteryjnych, które prawdopodobnie służyły jako prehistoryczna apteczka pierwszej pomocy lub były zapasem „leków" na drogę. Szczegółowe badania ciała Ötziego wykazały, że cierpiał na przewlekłe stany zapalne stawów i boreliozę, co uzasadniało spożywanie grzybów. Tradycyjna medycyna chińska jest ich pełna, nasze słowiańskie tradycje też zalecały wykorzystanie grzybów w leczeniu. A gdy Alexander Fleming w 1928 roku odkrył penicylinę, zwrócił uwagę świata na fakt, że grzyby, a właściwie pokrewne im pleśnie, potrafią wytwarzać substancje, zdolne zabijać bakterie, co otworzyło erę antybiotyków.

Za większość udokumentowanych efektów zdrowotnych grzybów odpowiadają dwie grupy substancji aktywnych. Pierwszą są beta-glukany – polisacharydy budujące ściany komórkowe grzybów, rozpoznawane przez receptory układu odpornościowego człowieka, co pobudza odpowiedź immunologiczną. Drugą grupą są triterpenoidy – złożone związki lipidowe (np. kwasy ganodermowe), którym przypisuje się działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające i modulujące pracę wątroby. Do tego każdy gatunek grzybów wytwarza charakterystyczne dla siebie substancje o działaniu prozdrowotnym. Jak włączyć grzyby do diety? Niektóre z egzotycznych gatunków dostępne są w formie suszonej lub sproszkowanej, można też wypróbować kawę z grzybami lub suplementy. A po rodzime gatunki dobrze jest wybrać się do lasu, a w razie wątpliwości udać się z koszykiem do najbliższej stacji Sanepidu, w którym w sezonie grzybobrania organizowane są dyżury ekspertów, sprawdzających nasze znaleziska.



Lakownica żółtawa (*Ganoderma lucidum*, reishi, lingzhi)

To najlepiej przebadany grzyb funkcjonalny na świecie. Reishi zawiera ponad 400 zidentyfikowanych związków bioaktywnych, z których najlepiej opisane są kwasy ganodermowe oraz beta-glukan. Badania wskazują, że grzyb ten działa immunomodulująco poprzez zwiększanie aktywności stojących na pierwszej linii obrony organizmu komórek NK, hamuje stany zapalne i działa antyoksydacyjnie. Ponadto chroni komórki wątroby przed uszkodzeniem, wspiera układ sercowo-naczyniowy, reguluje poziom glukozy we krwi i nieznacznie obniża ciśnienie. Ponadto redukuje zmęczenie, działa lekko uspokajająco i poprawia jakość snu. Najnowszym kierunkiem badań nad lakownicą żółtawą jest jej wykorzystanie w medycynie przeciwstarzeniowej. Sięgając po zawierające reishi suplementy należy jednak pamiętać, że może nasilać efekt leków przeciwkrzepliwych i ingerować w skuteczność leków immunosupresyjnych[1].

eprasa.pl f131f3709d



Soplówka jeżowata (*Hericium erinaceus*, lwia grzywa)

To grzyb o wyglądzie przypominającym białą, lwią grzywę, budzący coraz większe zainteresowanie neurobiologów. Zawiera hericenony i erinacyny, substancje, które w badaniach na modelach zwierzęcych stymulowały wytwarzanie czynnika wzrostu nerwów (NGF), białka kluczowego dla wzrostu i regeneracji neuronów. Niewielkie badania pilotażowe z udziałem ochotników sugerują poprawę funkcji poznawczych u seniorów z łagodnymi zaburzeniami. Soplówka pozostaje zatem obiecującym kandydatem w profilaktyce chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera i choroba Parkinsona, zwłaszcza, że jej tradycyjne zastosowanie obejmuje pogorszenie pamięci i koncentracji, osłabienie funkcji poznawczych, wyczerpanie nerwowe i problemy ze snem oraz niepokój, a zatem zestaw objawów chorób neurodegeneracyjnych[2].

Żagwica listkowata (*Grifola frondosa*, maitake)

Maitake, grzyb o charakterystycznym, falbaniastym kształcie kapeluszy, w Japonii nazywany jest tańczącym grzybem – legenda głosi, że zbieracze tańczyli z radości po jego znalezieniu, bo bywał ceniony na wagę srebra. Zawiera specyficzną frakcję beta-glukanów, badaną pod kątem wsparcia odpowiedzi immunologicznej – pobudza aktywność komórek NK, znajdujących się na błonach śluzowych na pierwszej linii obrony organizmu, a także reguluje poziom glukozy i lipidów we krwi oraz zwiększa wrażliwość komórek na działanie insuliny, co pomaga zapobiegać insulinooporności i cukrzycy typu 2. Ponadto żagwica jest dobrym źródłem witamin z grupy B i witaminy D, działa antyoksydacyjnie i przeciwzapalnie[4].





Błyskoporek podkorowy (*Inonotus obliquus*, chaga)

Czarna, spękana narośl rosnąca na brzozach, od wieków wykorzystywana w medycynie ludowej Syberii i Europy Północnej jako grzyb życia, to właśnie chaga. Grzyb ten jest bogaty w melaninę, betulinę i kwas betulinowy, przenikające do niego z kory brzozy, na której pasożytuje, oraz w ergotioneinę o silnym działaniu antyoksydacyjnym. Chaga, jak dowiodły badania laboratoryjne, unieszkodliwia wolne rodniki tlenowe i w ten sposób zmniejsza stany zapalne, a dodatkowo reguluje funkcje układu odpornościowego. Ponadto działa przeciwzapalnie, zwalcza patogeny, reguluje poziom glukozy we krwi i chroni komórki wątroby przed uszkodzeniem, a do tego wspomaga trawienie i zapobiega chorobie wrzodowej. Jednocześnie wzmacnia, pobudza do działania i wspiera układ krążenia. Warto jednak wiedzieć, że chaga zawiera znaczne ilości szczawianów, dlatego osoby z tendencją do tworzenia kamieni nerkowych (szczawianowo-wapniowych) powinny ograniczać jej spożycie, a suplementacja w wysokich dawkach bywa niebezpieczna przy współistniejącej niewydolności nerek[3].

eprasa.pl f131f3709d



Twardnik japoński (*Lentinula edodes*, shiitake)

To jeden z niewielu grzybów funkcjonalnych, którego związek bioaktywny – lentinan – jest w Japonii zarejestrowanym lekiem, stosowanym dożylnie jako terapia wspomagająca u pacjentów onkologicznych, zwłaszcza w nowotworach żołądka, w połączeniu z chemioterapią. To jeden z najsilniej udokumentowanych klinicznie przypadków na tej liście – ale trzeba podkreślić, że efekt ten dotyczy oczyszczonego, wystandaryzowanego preparatu farmaceutycznego, podawanego pacjentom w warunkach szpitalnych.

Shiitake pochodzi z Azji Wschodniej, gdzie od ponad tysiąca lat jest uprawiany i wykorzystywany zarówno w kuchni, jak i w tradycyjnej medycynie. Wyróżnia się intensywnym, ziemistym aromatem i bogatym smakiem umami. W kuchni azjatyckiej stanowi podstawę zup, sosów, dań stir-fry, risotto czy farszów. Suszone owocniki, popularne także w Europie, po namoczeniu odzyskują mięsistą konsystencję i intensywny smak, dzięki czemu świetnie sprawdzają się jako dodatek do europejskich potraw i w ten sposób możemy korzystać z właściwości zdrowotnych twardnika japońskiego. Grzyb ten to dobre źródło witamin z grupy B, witaminy D, białka, błonnika, minerałów i antyoksydantów. Badania wskazują, że wspiera układ odpornościowy i nieznacznie obniża poziom cholesterolu. Dziś shiitake uprawia się na skalę przemysłową na całym świecie, a suszone i świeże owocniki są powszechnie dostępne. Łącząc smak, tradycję i korzyści zdrowotne, pozostaje jednym z najbardziej uniwersalnych i cenionych grzybów jadalnych[5].

Maczużnik chiński (*Cordyceps sinensis*, *Cordyceps militaris*, kordyceps)

To osobliwy grzyb, pasożytujący w naturze na larwach owadów (dziki kordyceps zbiera się w Himalajach, co czyni go jednym z najdroższych organizmów na świecie – stąd na rynku dominują odmiany uprawiane, takie jak *Cordyceps militaris*). Kordyceps zawiera kordycepinę i adenozynę, substancje badane pod kątem wpływu na metabolizm energetyczny komórek. Badania dowodzą, że dodaje energii i zwiększa wydolność organizmu, wspiera układ odpornościowy, działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie. Tradycyjnie stosowany jest także w chorobach górnych dróg oddechowych i jako afrodyzjak. Warto jednak zaznaczyć, że badania z udziałem ochotników są nieliczne, a większość prac, opisujących jego właściwości, to badania laboratoryjne na zwierzętach[6].



Wrośniak różnobarwny (*Trametes versicolor*)

Znany też jako indyczy ogon, to pospolity grzyb nadrzewny o charakterystycznych, wielobarwnych kapeluszach, przypominających ogon indyka. Występuje powszechnie na martwych drzewach liściastych. Choć w Europie uważany jest za niejadalny (ze względu na skórzastą konsystencję), w Azji od wieków stosuje się go w medycynie tradycyjnej. Tradycja przypisuje mu silne działanie immunomodulujące – wspiera i reguluje pracę układu odpornościowego, wspomaga terapię antynowotworową – ekstrakt z wrośniaka różnobarwnego jest zatwierdzonym w Japonii lekiem wspomagającym, stosowanym przy nowotworach żołądka, jelita grubego, piersi i płuc (zmniejsza skutki uboczne chemioterapii i może poprawiać przeżywalność pacjentów). Ponadto działa prebiotycznie (wspiera wzrost fizjologicznej mikrobioty jelit), antyoksydacyjnie, przeciwzapalnie i przeciwwirusowo[7].



eprasa.pl f131f3709d



Pieczarka brazylijska (*Agaricus blazei*)

To tzw. pieczarka brązowa, o przyjemnym, lekko migdałowym aromacie. Ceniona jest zarówno w kuchni, jak i w medycynie tradycyjnej. Zawiera dużo białka, beta-glukanów, witamin z grupy B, witaminy D, minerałów (selen, potas, magnez) i ergotioneinę.

Działa immunomodulująco (aktywuje makrofagi, komórki NK i limfocyty T), pomaga regulować poziom glukozy we krwi i poprawia wrażliwość komórek na działanie insuliny u osób z insulinoopornością lub cukrzycą typu 2. Obniża także poziom cholesterolu, działa antyoksydacyjnie, przeciwzapalnie, przeciwalergicznie i hepatoprotekcyjnie. Wspiera organizm przy osłabieniu i infekcjach[8].

Borowik szlachetny (*Boletus edulis*)

Zwany też prawdziwkiem, to jeden z najbardziej cenionych grzybów jadalnych w Polsce i Europie. Ma zwarty, biały miąższ i intensywny, orzechowo-grzybowy aromat. Borowików nie uznaje się za grzyby funkcjonalne, o szczególnych właściwościach prozdrowotnych, ale to nie oznacza, że są bezwartościowe. Nasze rodzime gatunki grzybów są bowiem doskonałym uzupełnieniem diety i cennym źródłem składników, takich jak witamina D, witaminy z grupy B, białko, błonnik, a także potas, fosfor i selen, który wspiera nasza odporność. Prawdziwki to także źródło antyoksydantów[9].



BIBLIOGRAFIA

1. Antioxidants (Basel). 2025 Apr 25;14(5):513.
2. J Agric Food Chem. 2015 Aug 19;63(32):7108-23.
3. Mycology. 2023 Oct 20;15(2):144-161.
4. Foods. 2021 Jan 5;10(1):95.
5. Chem Biodivers. 2025 Dec;22(12):e01244.
6. Crit Rev Biotechnol. 2024 Aug;44(5):753-773.
7. Biomedicines. 2020 May 25;8(5):135.
8. Curr Res Food Sci. 2022 Nov 5:5:2190-2203.
9. Food Chem. 2022 Oct 1:390:133199.
10. Food Funct. 2024 Jul 29;15(15):7696-7732.



Pieprznik jadalny (*Cantharellus cibarius*)

Pieprznik jadalny, powszechnie nazywany kurką, to popularny grzyb leśny o złocistożółtym kolorze, delikatnym, lekko pieprznym smaku i owocowym aromacie. Niewątpliwą zaletą kurek jest ich niska kaloryczność i specyficzny smak. Ponadto grzyby te to doskonałe źródło beta-karotenu (prowitamina A), witaminy D, witaminy C, potasu i żelaza. Zawierają także liczne antyoksydanty (związki fenolowe, karotenoidy) oraz błonnik. Tradycyjnie stosowane są w celu poprawy wzroku i odporności oraz ochrony przed stresem oksydacyjnym. Kurki to również źródło selenu, a źródeł tego cennego pierwiastka w naszej diecie mamy niewiele[10].

eprasa.pl f131f3709d

Produkty Dr. Jacob's

Adaptogeny grzybowe dla spokoju i energii

Z **ReiChi Zen zrobisz smaczny napój kawowy.** „Chi" oznacza energię życiową, **„Zen"** oznacza wewnętrzne skupienie. Im bardziej nasze życie nabiera tempa, tym ważniejsze staje się odnalezienie sposobów na utrzymanie odporności psychicznej, balansu i spokoju oraz na zaczerpnięcie nowych sił.

Nazwa **ReiChi Zen** pochodzi od głównego składnika produktu – **grzyba reishi**, który jest ceniony w Azji od tysięcy lat. Jednakże **ReiChi Zen** zawiera także inne **grzyby adaptogenne: soplówkę jeżowatą, kordyceps i chagę***. Naturalna **kofeina z guarany** poprawia koncentrację.

Kakao i odrobina **cynamonu** nadają **ReiChi Zen** wyjątkowy, harmonijny i kojący aromat i smak.

Magnez zawarty w **ReiChi Zen** wspomaga redukcję zmęczenia, prawidłowy metabolizm energetyczny oraz prawidłowe funkcjonowanie nerwów i psychiki. Balansuje też działanie kofeiny.

Więcej na DrJacobs.pl (zeskanuj kod przy zdjęciu).

** z przyczyn prawnych nie możemy opisać ich działania, ale polecamy artykuły w internecie*





DHA-EPA

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



Spokój i Harmonia

Smaczny, lekko wytrawny baton z nutą sezamową. Zawiera **aż 5 grzybów adaptogenowych: reishi, soplówkę jeżowatą, chagę** oraz **kordyceps**. Dla pobudzenia, energii, koncentracji, balansu psychicznego.



Żelazo liposomalne

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



ReiChi Cafe

Idealne połączenie goryczki kawy espresso, **grzyba reishi**, żeńszenia i guarany z łagodnością mleka kokosowego. Z aromatycznymi ekstraktami roślinnymi oraz dodatkiem witaminy B_{12} i magnezu.



Witaminy Dr. Jacob's w kroplach podjęzykowych wchłaniają się już w ustach. Aż 640 porcji dziennych!

Świetna przyswajalność i bioaktywność, wegetariańskie. **Witamina D** dla odporności, zdrowych kości i zębów, **witamina K_2 MK-7** dla zdrowych kości i prawidłowej krzepliwości krwi, **witamina A** dla odporności, skóry i błon śluzowych, dobrego wzroku, **witamina E** to silny antyoksydant.

Witamina słońca D3 *Baby* – 10 µg (400 j.m.) D_3 dla niemowląt (nie powoduje kolki) i dzieci do lat 3. **Witamina słońca D3 Junior** – 20 µg (800 j.m.) D_3 dla dzieci od 3. lat. **Witamina słońca D3 Forte** – 50 µg (2000 j.m.) D_3, dla dorosłych i seniorów. **Witamina D3K2** – 20 µg (800 j.m.) D_3 i 20 µg K_2 MK-7 dla dzieci i dorosłych. **Witamina D3K2 Forte** – 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7, dla dorosłych i seniorów. **Witamina ADEK** – 240 µg (800 j.m.) A; 20 µg (800 j.m.) D_3; 4 mg E (tokoferole); 20 µg K_2 MK-7, dla dzieci i dorosłych.

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 f131f3709d



Dermoreksja

Gdy dbałość o cerę przeradza się w obsesję

Dermoreksja (kosmetykoreksja) to obsesyjna pogoń za idealną cerą, prowadząca do kompulsywnego, często nieadekwatnego do wieku i realnych potrzeb skóry stosowania wielu kosmetyków naraz. Zjawisko napędzają media społecznościowe, kreujące nierealny, często cyfrowo wygładzony wzorzec idealnej, niemal porcelanowej skóry. Problem dotyka nie tylko dorosłych, ale także dzieci i młodzież – częściej dziewczynki, ale dermoreksja nie omija także chłopców. Nastolatkowie rodziców o zakup lub sami kupują zbyt dużo kosmetyków. Problemem jest także stosowanie kosmetyków, przeznaczonych dla innej grupy wiekowej. Jak rozpoznać dermoreksję i jak z niej wyjść? Jak pomóc swojemu dziecku zrozumieć, na czym polega prawidłowa pielęgnacja skóry? Czego naprawdę potrzebuje cera, zmęczona nadmiarem kosmetyków?

eprasa.pl f131f3709d

Termin dermoreksja nie jest jeszcze formalną diagnozą medyczną, wpisaną do klasyfikacji chorób. To określenie ukute przez dermatologów i psychologów do opisania rosnącego wzorca zachowań, w którym troska o skórę przestaje służyć jej zdrowiu, a zaczyna służyć redukcji lęku i poczuciu kontroli. Mechanizm psychologiczny jest bliski zjawiskom już dobrze opisanym w literaturze – ortoreksji (obsesji na punkcie zdrowego odżywiania) i dysmorfofobii, w której uwaga koncentruje się nawykowo na niedoskonałościach wyglądu, niewidocznych lub nieznaczących dla otoczenia.

W praktyce dermoreksja przejawia się jako rozbudowane, wielostopniowe rutyny kosmetyczne, niekiedy kilkunasto-, a nawet dwudziestostopniowe. Zjawisko to znane jest z popularnych azjatyckich rutyn pielęgnacyjnych – na filmikach, publikowanych w mediach społecznościowych, widzimy często młode kobiety o idealnej cerze, które nakładają na twarz niezliczone ilości maseczek, kremów, olejków, serum i innych kosmetyków, w odpowiedniej kolejności.

Do tego dochodzi kompulsywne kupowanie nowych produktów mimo braku realnej potrzeby, silny niepokój przy pominięciu rutyny, katastrofizowanie drobnych niedoskonałości skóry (jeden pryszcz, lekkie zaczerwienienie) i uzależnienie samooceny od stanu cery w danym dniu.

Kluczowa różnica między zdrową dbałością o cerę a dermoreksją nie leży jednak tylko w liczbie produktów, ale w funkcji, jaką rutyna zaczyna pełnić w codziennym życiu – czy nadal służy skórze, czy już przede wszystkim uspokajaniu lęku[1]?

Czy to wszystko wina mediów społecznościowych?

Zjawisko dermoreksji nie powstało w oderwaniu od kontekstu kulturowego – jest w dużej mierze produktem trendów w mediach społecznościowych, treści typu „get ready with me", „skincare routine" i „skinfluencerów", którzy budują widownię wokół estetyki tzw. glass skin – szklanej cery, idealnie gładkiej, świetlistej, bez rozszerzonych porów, często dodatkowo wygładzonej filtrami i edycją zdjęć, jeszcze przed publikacją. Algorytmy platform społecznościowych premiują treści wywołujące silne emocje i porównania, co sprzyja rozpowszechnianiu przekazu, że każda niedoskonałość skóry jest problemem, wymagającym natychmiastowej interwencji kosmetycznej, najlepiej z pomocą konkretnego, sponsorowanego produktu.



Jak wyjść z dermoreksji? Postaw na skinimalizm

To połączenie angielskiego słowa skin (skóra) i minimalizm, oznaczające minimalistyczne podejście do pielęgnacji skóry, które skupia się na ograniczeniu liczby kosmetyków, rezygnacji z wieloetapowych rytuałów i wyborze pojedynczych produktów o wysokiej skuteczności. Trend ten promuje zdrową, naturalną cerę zamiast ukrywania jej pod warstwami makijażu czy obciążania nadmiarem składników aktywnych. Główne założenia, to:

- **Mniej znaczy więcej**: zamiast 10-stopniowych rutyn stosuje się tylko podstawowe preparaty.
- **Ochrona barierowa**: unikanie podrażnień i odbudowa naturalnej warstwy ochronnej naskórka.
- **Świadomy wybór**: dopasowanie kosmetyków do rzeczywistych potrzeb cery, a nie do chwilowej mody. Najlepiej zwrócić się o pomoc do dermatologa lub kosmetologa.

Niezbędne kroki w rutynie:

- **Oczyszczanie**: delikatne usuwanie zanieczyszczeń bez naruszania pH skóry.
- **Nawilżenie i odżywienie**: stosowanie prostych kremów lub serum z humektantami i ceramidami.
- **Ochrona przeciwsłoneczna**: codzienne używanie kremów z filtrem SPF[2].

eprasa.pl f131f3709d

Szczególnie niepokojącym trendem ostatnich lat jest zjawisko, obserwowane w wielu drogeriach: dzieci w wieku 8–12 lat kupują (lub proszą rodziców o zakup) produkty przeznaczone dla znacznie starszej, dojrzałej skóry: serum z retinolem, kwasy AHA/BHA w wysokich koncentracjach, czy kremy przeciwstarzeniowe, a do tego dziesiątki modnych maseczek, peelingów czy olejków, których ich młoda cera nie potrzebuje. Dermatolodzy alarmują, że skóra dziecięca i młodzieżowa ma inną strukturę bariery lipidowej niż skóra dorosłego i jest znacznie bardziej podatna na podrażnienia, przesuszenie i uszkodzenie płaszcza hydrolipidowego pod wpływem silnych aktywnych składników. Młoda skóra ich nie potrzebuje, a stosowanie może wywołać realne problemy dermatologiczne w miejsce tych, które istniały tylko w mediach społecznościowych i głowach naszych dzieci.

Dermoreksja dotyka także kobiet i mężczyzn dojrzałych, którzy także ulegają czarowi Internetu i cudownych recept na wieczną młodość. Zjawisko nadmiernej dbałości o cerę u osób starszych da się rozłożyć na kilka nakładających się wątków – psychologiczny, dermatologiczny i społeczno-kulturowy. U części osób starszych, troska o wygląd skóry przestaje być racjonalną pielęgnacją, a staje się formą radzenia sobie z lękiem przed upływem czasu i utratą atrakcyjności oraz kontroli nad ciałem, które w innych obszarach, takich jak sprawność, zdrowie czy niezależność, także zaczyna zawodzić. Skóra jest tu jedynym elementem wyglądu, na który wciąż można coś poradzić, stąd czasem nieproporcjonalna ilość czasu, pieniędzy i uwagi poświęcana kremom, zabiegom medycyny estetycznej czy oglądaniu się w lustrze. W skrajnych, choć rzadkich przypadkach, mówi się o wspomnianej już dysmorfofobii, skoncentrowanej na skórze – z natrętnym sprawdzaniem, dotykaniem, a nawet dermatilomanią (kompulsywnym wyciskaniem, drapaniem drobnych niedoskonałości). Takie postępowanie ma swoje dermatologiczne konsekwencje – skóra po 65.-70. roku życia ma inne potrzeby niż skóra młodsza. Łatwiej o uszkodzenie bariery skórnej przez nadużywanie retinoidów, kwasów AHA/BHA czy agresywnych peelingów – starsza skóra ma cieńszy naskórek i wolniej się regeneruje, więc łatwiej reaguje podrażnieniem, suchością, a czasem przewlekłym stanem zapalnym. Ponadto nakładanie wielu preparatów jednocześnie (serum, krem, olejek, maseczka) zwiększa ryzyko kontaktowego zapalenia skóry z podrażnienia lub uczulenia na konkretny składnik, trudnego do zidentyfikowania przy tak dużej liczbie produktów, zaś chęć ciągłego oczyszczenia skóry pogłębia jej suchość i świąd. Dodatkowo dla części osób starszych, szczególnie samotnych, rytuał pielęgnacyjny bywa formą samoopieki i codziennej rutyny – sam w sobie nie jest niczym niezdrowym, ale w połączeniu z marketingowym przekazem może przesuwać się w stronę obsesyjnego kontrolowania wyglądu.

Skoro zatem dermoreksja nie wybiera i dopada zarówno młodzież, jak i osoby dojrzałe oraz seniorów, czy można całą winę zrzucić na media społecznościowe? Wydaje się, że nie do końca. Problem jest głębszy niż pa-



Zrób przerwę od treści skincare

Ograniczenie ekspozycji na filtrowane, wyidealizowane obrazy skóry zmniejsza presję porównawczą – podobnie jak w innych obszarach, dotyczących obrazu ciała, redukcja kontaktu z treścią, wywołującą porównania, jest jednym z najskuteczniejszych, najprostszych kroków. Konsultacja z dermatologiem, nie z influencerem pomoże ocenić prawdziwy stan skóry, zdefiniować realne problemy i zaplanować rutynę, odpowiednią do wieku, typu cery i faktycznych problemów, a nie do trendu[1].

eprasa.pl f131f3709d



Jak rozmawiać o dermoreksji z dzieckiem i nastolatkiem?

1. Zacznij od tego, co już widzi i czuje, nie od zakazu

Nastolatki reagują obronnie na każdy zakaz. Lepiej zapytać: „Zauważyłaś, że skóra ci się ostatnio bardziej łuszczy/piecze/jest czerwona? Zastanawiałaś się, czy to może mieć związek z tym, co na niej stosujesz?" To przenosi z roli „ktoś mi zabrania" w rolę „sama dochodzę do wniosków".

2. Wyjaśnij rolę bariery skórnej w prosty sposób

Skóra ma naturalną warstwę ochronną (lipidową), która zatrzymuje wodę wewnątrz i nie wpuszcza drobnoustrojów. Kwasy, retinoidy, częste szorowanie czy mycie mocnymi żelami tę barierę niszczą. Skóra wtedy:

- traci wodę i robi się bardziej sucha, paradoksalnie staje się bardziej tłusta, ponieważ wytwarza więcej sebum w reakcji na przesuszenie,
- staje się bardziej podatna na podrażnienia, trądzik i zaczerwienienie,
- goi się dłużej.

3. Pokaż konkretny mechanizm „więcej ≠ lepiej"

Warto powiedzieć wprost: rynek kosmetyczny (szczególnie treści w mediach społecznościowych) zarabia na przekonaniu, że trzeba stosować coraz więcej produktów i coraz silniejsze środki. W rzeczywistości dermatolodzy dziecięcy i młodzieżowi rekomendują dla nastoletniej skóry bardzo prostą rutynę: delikatne mycie, nawilżenie, filtr SPF. Nic więcej nie jest potrzebne, a agresywne kosmetyki, przeznaczone są zwykle do skóry dorosłej, z innymi problemami, których nastolatka jeszcze nie ma.

4. Nazwij konkretne błędy, które są częste u nastolatków

- łączenie kilku aktywnych składników naraz (np. retinol + kwas + peeling) przypomina przyjmowanie kilku leków, bez sprawdzenia interakcji.
- kopiowanie rutyn dorosłych influencerek, których skóra ma inne potrzeby,
- traktowanie każdego drobnego pryszcza jako problemu do zwalczenia nowym produktem, zamiast dania skórze czasu na regenerację.

5. Jeśli już są widoczne podrażnienia, pokaż, co robić

Jeśli widzisz zaczerwienienie, łuszczenie czy nadwrażliwość, spokojnie nazwij problem. Zaproponuj wspólną pielęgnację, z młodszymi dziećmi zamień ją w zabawę. Zaproponuj eksperyment z odstawieniem rutyny na rzecz pojedynczych metod i sprawdzenie efektu „przed i po".

6. Zaproponuj wspólną wizytę u dermatologa

Jeśli problem jest realny (trądzik, uporczywe podrażnienia), neutralny autorytet, dermatolog lub kosmetolog, często trafi lepiej niż rodzic trafić do dziecka, bo nie jest odbierany jako kontroler, a jako pomoc ekspercka, skrojona pod konkretny problem[3].

pugowanie i inspirowanie się filmikami inluencerów. Dotyka głębi naszego serca, bo każdy, niezależnie od wieku, chce dobrze wyglądać, podobać się, być atrakcyjnym i podziwianym. Media społecznościowe tylko te potrzeby dostrzegły, wyciągnęły z zakamarków naszej psychiki i zrobiły z nich marketingowy użytek.

Co ciekawe, takie potrzeby mieliśmy zawsze, tylko w czasach przed powstaniem Internetu realizowaliśmy je inaczej – sąsiadki i przyjaciółki dzieliły się domowymi sposobami na pielęgnację cery, pożyczały sobie zdobyte kosmetyki, szukały nowych sposobów i eksperymentowały z tym, co było dostępne. A ograniczenia i brak możliwości sprawiał, że było to mniej szkodliwe[1].

eprasa.pl f131f3709d

Wymiar społeczno-kulturowy

Żyjemy w czasach dostatku, a firmy kosmetyczne oferują nam więcej, niż moglibyśmy zastosować w ciągu naszego życia. Rynek kosmetyków anti-aging celuje w starszych konsumentów, obiecując odwrócenie procesów starzenia, które są biologicznie nieodwracalne – można je spowalniać, ale czasu nie zatrzymamy. To rodzi frustrację i skłania do szukania coraz mocniejszych środków, byle tylko zachować młodość. Rynek kosmetyków dla cery młodej i problematycznej celuje

Czego naprawdę potrzebuje przemęczona kosmetykami skóra?

Skóra, która przeszła przez etap nadmiernej stymulacji, w pierwszej kolejności potrzebuje odbudowy bariery lipidowej. To etap, w którym mniej znaczy więcej, a priorytetem jest łagodzenie i regeneracja, nie dalsza optymalizacja. Jakich składników potrzebuje skóra?

- **Ceramidy:** to lipidy, naturalnie obecne w warstwie rogowej naskórka, stanowiące około 50% jego bariery lipidowej. Kosmetyki z ceramidami, najlepiej w połączeniu z cholesterolem i wolnymi kwasami tłuszczowymi, odtwarzającymi naturalny stosunek lipidów skóry, są pierwszym wyborem w odbudowie uszkodzonej bariery skórnej.
- **Skwalan:** to nasycony, stabilny emolient, chemicznie zbliżony do skwalenu, naturalnie obecnego w sebum ludzkim, nawilża bez zatykania porów (jest niekomedogenny) i dobrze nadaje się dla skóry podrażnionej, niezależnie od jej typu.
- **Pantenol (prowitamina B5):** po wniknięciu w skórę przekształca się w kwas pantotenowy, wspiera regenerację naskórka, łagodzi i przyspiesza gojenie drobnych uszkodzeń.
- **Alantoina:** to substancja o działaniu łagodzącym i keratoplastycznym (wspiera prawidłowe rogowacenie naskórka), często stosowana razem z pantenolem w preparatach dla skóry wrażliwej i podrażnionej, która jest dobrze tolerowana nawet przy aktywnym stanie zapalnym skóry.
- **Mocznik:** w niskich koncentracjach (do około 5%) działa jako humektant – wiąże wodę w warstwie rogowej i wspiera funkcję bariery lipidowej. W wyższych koncentracjach (10–40%) ma działanie keratolityczne (złuszczające), przydatne przy nadmiernym rogowaceniu, ale wymagające ostrożności na skórze już podrażnionej.
- **Kwas hialuronowy:** to humektant o dużej masie molekularnej wiążący wodę na powierzchni skóry – warto wybierać preparaty z hialuronianem o różnej wielkości molekuł (drobnocząsteczkowy penetruje głębiej, wysokocząsteczkowy działa powierzchniowo) i stosować go zawsze na wilgotną skórę i zamykać emolientem, inaczej może paradoksalnie nasilać przesuszenie w suchym powietrzu.
- **Niacynamid (witamina B3):** to z kolei jeden z najlepiej przebadanych składników, wspierających barierę skórną – zwiększa syntezę ceramidów, redukuje przeznaskórkową utratę wody, ma działanie przeciwzapalne i regulujące wydzielanie sebum. To dobry składnik przejściowy dla skóry w regeneracji, o ile stosuje się go w umiarkowanej koncentracji (2–5%).
- **Cynk:** w formie tlenku cynku lub połączenie cynku i kwasu piroglutaminowego (cynk PCA) ma działanie przeciwzapalne i łagodzące oraz wspomaga gojenie. Doskonale sprawdza się przy podrażnionej, reaktywnej skórze i jako fizyczny filtr UV w produktach mineralnych SPF.
- **Rumianek:** wyciąg z rumianku, zawierający bisabolol i apigeninę, działa łagodząco i przeciwzapalnie.
- **Antyoksydanty (witamina C, E, polifenole):** chronią skórę przed stresem oksydacyjnym, ale w fazie regeneracji warto wybierać niższe, dobrze tolerowane koncentracje (np. witamina C w formie stabilnych derywatów, nie czysty kwas L-askorbinowy w wysokim stężeniu).
- **Kolagen:** kolagen w kosmetykach nakładanych na skórę ma zbyt dużą masę molekularną, by wnikać w głębsze warstwy naskórka – jego rola miejscowa ogranicza się głównie do nawilżania powierzchniowego. Więcej dowodów istnieje dla kolagenu przyjmowanego doustnie (peptydy kolagenowe) w kontekście elastyczności skóry, choć wielkość efektu w badaniach klinicznych jest umiarkowana, a wiele z nich było finansowanych przez producentów suplementów, co wymaga ostrożnej interpretacji wyników[6,7].



eprasa.pl f131f3709d

za to w młodzież, dla której wygląd i atrakcyjność są priorytetem, ponieważ warunkuje ich pozycję społeczną i miejsce w grupie rówieśniczej. Rodząca się zaś potrzeba podobania płci przeciwnej tylko napędza niezadowolenie ze swojego wyglądu.

Rodzi się zatem pytanie: czy to źle, że chcemy o siebie dbać? Oczywiście, że nie. Nastolatkowie chcą się podobać rówieśnikom i sympatiom, dorośli chcą jak najdłużej zachować młodzieńczą świeżość, a wraz z wiekiem staramy się jak najlepiej maskować oznaki upływu czasu. I jest to zrozumiałe. Wygląd zewnętrzny to nasza wizytówka i element tożsamości, kształtujący poczucie własnej wartości. Tym, co nam szkodzi, jest przesada, w każdą ze stron. Zarówno całkowite zaniedbanie, jak i nadmierna dbałość szkodzi nie tylko urodzie, ale i naszemu samopoczuciu psychicznemu. Brak reakcji na pojawienie się trądziku jest tak samo szkodliwy, jak wyciskanie go na siłę i nakładanie 10 preparatów na raz, byle tylko pryszcze zniknęły. Całkowite unikanie jakiegokolwiek makijażu, w dzisiejszych czasach dziwi tak samo, jak nadmierny i nienaturalny makijaż. Umiar i rozwaga wydają się tu być kluczem do sukcesu[1].

Gdzie jest granica?

Warto rozgraniczyć zdrową, świadomą pielęgnację od wzorca, w którym pielęgnacja zajmuje nieproporcjonalnie dużo czasu i staje się źródłem codziennego niepokoju, prowadzi do widocznych uszkodzeń skóry, które ignorujemy lub maskujemy kolejnymi produktami oraz towarzyszy jej silne poczucie wstydu z powodu wyglądu, nieproporcjonalne do faktycznego stanu skóry. Dorośli mogą sami dostrzec, że ich pielęgnacyjna rutyna stała się wyznacznikiem atrakcyjności i przymusem, bez którego czują niepokój. Gorzej z dziećmi, które nie potrafią obdarzyć sytuacji taką refleksją – tu potrzebna jest pomoc rodzica, który dostrzeże problem i pomoże nastolatkowi zrozumieć sytuację, a potem wspólnie z nim poszuka rozwiązania. Czasami warto rozważyć konsultację nie tylko dermatologiczną, ale też psychologiczną – specjalista pomoże uporać się z fałszywym obrazem ciała, zaakceptować nieuchronność czasu w przypadku seniorów, a nastolatków uświadomi, że trądzik i inne problemy miną.



Dieta dla zmęczonej cery

W diecie regenerującej zmęczoną nadmierną pielęgnacją cerę nie może zabraknąć **witaminy A** – pobudza odnowę komórek naskórka, przyspieszając złuszczanie starych komórek i tworzenie nowych. Ponadto reguluje wytwarzanie kolagenu i elastyny, białek budulcowych skóry, zmniejsza utratę wody i poprawia nawilżenie. Dodatkowo pomaga w walce z drobnymi stanami zapalnymi. Niedobór witaminy A sprawia, że cera staje się sucha, szorstka, łuszcząca i wolniej się regeneruje. Najlepsze źródła witaminy A to podroby, żółtka jaj, tłuste ryby, pełnotłusty nabiał (masło, ser, mleko), marchew, słodkie ziemniaki, dynia, szpinak, jarmuż, botwina, czerwona papryka, morele, mango i melony. Kolejnym ważnym składnikiem są **kwasy omega-3: EPA i DHA** z ryb morskich lub **ALA** z siemienia lnianego. Działają przeciwzapalnie, łagodzą świąd, pomagają zatrzymywać wodę, dzięki czemu skóra jest lepiej nawilżona i mniej podatna na podrażnienia, zwiększają odporność skóry na promienie UV, zmniejszają rumień po opalaniu i spowalniają fotostarzenie. Do tego przyspieszają gojenie drobnych uszkodzeń i poprawiają elastyczność skóry.

Do witaminy A i omega-3 idealnie pasuje **witamina C**. Jest ona bowiem niezbędna do syntezy kolagenu – pomaga odbudowywać strukturę skóry. To także silny antyoksydant, który chroni cerę przed stresem oksydacyjnym i wspiera jej regenerację, przyspiesza gojenie i wzmacnia barierę naskórkową. Jej dobrymi źródłami są papryka (szczególnie czerwona i żółta), a także owoce cytrusowe, kiwi, truskawki, czarna porzeczka, brokuły, brukselka, natka pietruszki i owoce dzikiej róży[6].

Kogo dotyka dermoreksja i jakie są konsekwencje?

U dorosłych dermoreksja bywa najczęściej rozszerzeniem istniejących

eprasa.pl f131f3709d

wzorców perfekcjonizmu i potrzeby kontroli, często współwystępuje z innymi zachowaniami kompulsywnymi. Skutki dermatologiczne obejmują podrażnienie i uszkodzenie skóry, spowodowane nadużywaniem kwasów i peelingów, kontaktowe zapalenie skóry z podrażnienia, wysypki z nagromadzenia zbyt wielu aktywnych składników, nakładanych jednocześnie oraz paradoksalnie nasilenie problemów, które rutyna miała rozwiązać, ponieważ uszkodzona bariera skóry reaguje nadprodukcją sebum, przesuszeniem i większą podatnością na podrażnienia.

U dzieci i młodzieży skutki mają wymiar podwójny: dermatologiczny, nasilony faktem, że młoda skóra jest bardziej reaktywna i psychologiczny – wczesna koncentracja na niedoskonałościach skóry i konsumpcyjne podejście do wyglądu w wieku, w którym tożsamość i samoocena wciąż się kształtują, bywają łączone przez psychologów rozwojowych z podwyższonym ryzykiem niezadowolenia z wyglądu i zaburzeń obrazu ciała w późniejszym wieku. To obszar aktywnych badań, a nie ustalonego konsensusu, ale sam kierunek obserwacji – coraz młodsze grupy odbiorców rutyny kosmetycznej o intensywności właściwej dorosłej dermatologii estetycznej – jest wystarczającym powodem do niepokoju[1].

Nie tylko dziewczynki i kobiety

Trądzik bywa traktowany jako normalna, niemal obowiązkowa część dojrzewania, coś, co dotyka prawie każdego i z czego się wyrasta. Ten powszechny, uspokajający obraz ukrywa jednak realny problem: dla wielu nastoletnich chłopców zmiany skórne na twarzy są źródłem głębokiego dyskomfortu psychicznego, o którym rzadko mówią otwarcie, nie dlatego, że go nie czują, ale dlatego, że kultura, w której dorastają, uczy ich, że mówienie o wyglądzie i emocjach nie licuje z byciem prawdziwym mężczyzną.

Trądzik pospolity dotyczy w okresie dojrzewania nawet 80–90% młodych ludzi w takim czy innym stopniu nasilenia, a jego wpływ na psychikę jest dobrze udokumentowany w literaturze dermatologicznej. Badania wskazują, że trądzik wiąże się z obniżoną samooceną, zwiększonym ryzykiem lęku i objawów depresyjnych, a w cięższych przypadkach – nawet z myślami samobójczymi u młodzieży. To nie jest więc kwestia tylko kosmetyczna, ale realny czynnik ryzyka dla zdrowia psychicznego w okresie, gdy tożsamość i poczucie własnej wartości dopiero się kształtują.

Dlaczego chłopcy milczą?

O ile dziewczęta z trądzikiem częściej rozmawiają o swoim dyskomforcie – z rodzicami, przyjaciółkami, w Internecie – chłopcy zdecydowanie rzadziej artykułują ten problem, mimo że badania psychologiczne nie wskazują, że przeżywają go mniej intensywnie. Wyjaśnienie tego zjawiska nie leży w samej skórze, a w normach społecznych dotyczących męskości. Dominujący w kulturze zachodniej wzorzec męskości nakazuje mężczyznom i chłopcom demonstrować siłę, samowystarczalność i emocjonalną powściągliwość, a unikać wszystkiego, co mogłoby być odczytane jako słabość, próżność czy nadmierne zainteresowanie własnym wyglądem. Troska o wygląd skóry, a tym bardziej mówienie o tym, że coś w wyglądzie sprawia ból emocjonalny, łatwo zostaje w tym schemacie zakwalifikowana jako coś niemęskiego, a więc lepiej to przemilczeć.

Ten mechanizm nie ogranicza się do trądziku – jest częścią szerszego wzorca, w którym chłopcy i mężczyźni rzadziej zgłaszają problemy zdrowotne (zarówno fizyczne, jak i psychiczne) i rzadziej szukają pomocy, właśnie z obawy przed przyklejeniem łatki słabości. W efekcie chłopiec z trądzikiem może unikać patrzenia w oczy rozmówcy, wycofywać się z zajęć wymagających bliskości (basen, sport, randki), a jednocześnie deklarować na zewnątrz, że to go nie rusza – bo przyznanie się byłoby przyznaniem się do porażki w spełnianiu wzorca męskości. Część młodych mężczyzn po cichu zaczyna nadmiernie dbać o skórę i z reguły wybiera te bardziej agresywne metody – głębokie peelingi, silne kosmetyki złuszczające czy mocne szorowanie skóry. Z wielu metod wybierają te, które mogą zadziałać jak najszybciej, a tym samym szkodzą sobie i zaostrzają problem. Dlatego u chłopców częściej mamy do czynienia z trwałym uszkodzeniem skóry i bliznowaceniem zmian trądzikowych. Milczenie ma zatem swoją cenę. Co robić? To trudna sprawa, bo młodzi mężczyźni nie są zbyt wylewni, nawet wobec najbliższych. Rozmowa działa najlepiej, gdy nie koncentruje się wyłącznie na naprawieniu wyglądu, ale otwiera przestrzeń do nazwania emocji bez ryzyka oceny – na przykład poprzez pytania o to, jak się z czymś czuje, a nie tylko co z tym zrobić. Warto też normalizować wizytę u dermatologa jako coś praktycznego i niezwiązanego z próżnością czy zniewieścieniem, podobnie jak wizyta u ortodonty czy okulisty – co zdejmuje z niej etykietę niemęskiego zainteresowania wyglądem[4,5].

BIBLIOGRAFIA
1. Dermatol Ther (Heidelb). 2026 Mar;16(3):1445-1449.
2. https://www.dralexisgranite.com/journal/what-is-skinimalism/
3. Health Psychol Res. 2024 Jun 12:12:117649.
4. Dermatol Nurs. 2011;23(1):16-21.
5. Soc Sci Med. 2000;50(10):1385-1401.
6. Int J Dermatol. 2024 May;63(5):565-571.
7. J Cosmet Dermatol. 2023 Jan;22(1):45-54.

eprasa.pl f131f3709d



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.

Syndrom gęsiej stopki

Pytanie: Od piętnastu lat zmagam się z otyłością. Ponieważ za kilka miesięcy przypada dwudziesta rocznica naszego ślubu, chciałam zrobić mężowi niespodziankę i wcisnąć się w moją starą białą suknię. Być może zaczęłam zbyt intensywnie i zbyt optymistycznie wykonywać ćwiczenia na osiedlowej siłowni plenerowej, bo od kilku dni bardzo doskwiera mi ból kolana. Boję się, że to jakieś złamanie, bo kolano mi spuchło, ale nie przypominam sobie żadnego uderzenia. Najbardziej boli podczas wchodzenia po schodach i wstawania z krzesła czy kanapy. Z rana kolano jest bardzo sztywne i dopóki go nie rozchodzę, nie jestem w stanie nic zrobić. Mąż, widząc jak stękam podczas wstawania z łóżka, radzi, żebym poszła do ortopedy albo reumatologa, bo to na pewno zwyrodnienie stawów. Może faktycznie ma rację?

Odpowiedź: Wizyta u specjalisty to dobry pomysł, zwłaszcza gdy mierzysz się z otyłością i dużo czasu spędzasz na siedząco. Jednak podejrzewam, że bezpośrednią przyczyną bólu nie jest zwyrodnienie, ale zapalenie ścięgien podkolanowych, zwanych gęsią stopką. Zapalenie tej struktury, czyli zespół gęsiej stopy (ang. pes anserinus syndrome, PAS), to częsta przyczyna bólu w przyśrodkowej części kolana, gdzie ścięgna trzech mięśni: krawieckiego, smukłego i półścięgnistego spotykają się, tworząc błonę, przypominającą z wyglądu właśnie stopę gęsi. Pod tymi ścięgnami znajduje się kaletka maziowa, czyli mały woreczek, wypełniony płynem, który ma za zadanie amortyzować i ułatwiać ślizg tkanek. Stan zapalny tej kaletki lub samych ścięgien objawia się silnym bólem, który może znacząco utrudniać podejmowanie codziennych aktywności. Dobra wiadomość jest taka, że choroba sama się ogranicza i po pewnym czasie stan zapalny wygasa, a chorzy odzyskują sprawność. Niestety, ma tendencję do nawracania[1].

Czy to na pewno gęsia stopka?

Głównym objawem schorzenia jest ból w przyśrodkowej części kolana, zazwyczaj opisywany jako tępy, choć zdarza się, że pacjenci odczuwają go jako ostry i kłujący. Ból ten najczęściej nasila się podczas konkretnych aktywności, takich jak wchodzenie lub schodzenie po schodach, wstawanie z pozycji siedzącej, siedzenie z założonymi nogami czy zginanie kolana pod oporem. Oprócz bólu chorym może doskwierać obrzęk zajętego kolana, tkliwość oraz podwyższona temperatura skóry. Również poranna sztywność stawu, która zazwyczaj mija po krótkim spacerze, przemawia za tym, że mierzysz się z PAS. Nie zmienia to faktu, że powinnaś udać się do ortopedy, ponieważ ból w tym obszarze można świadczyć także o uszkodzeniu łąkotki przyśrodkowej lub więzadła pobocznego piszczelowego[1].

Komu zagraża gęsia stopka?

Zespół gęsiej stopki najczęściej atakuje określone grupy osób, stając się następstwem lub powikłaniem innych schorzeń, dotyka także konkretnych osób. Do najbardziej narażonych należą:

- pacjenci z chorobą zwyrodnieniową stawów – stan zapalny kaletki jest silnie powiązany ze zmianami zapalnymi w kolanie,
- kobiety w średnim wieku – ze względu na szerszą miednicę i naturalną tendencję do koślawości kolan, na przyczep gęsiej stopy wywierany jest większy nacisk,
- osoby z nadwagą i otyłością – dodatkowe kilogramy zwiększają stres mechaniczny działający na staw kolanowy,
- sportowcy – szczególnie biegacze długodystansowi, koszykarze i piłkarze, u których dochodzi do powtarzalnych

eprasa.pl f131f3709d

przeciążeń i nagłych zmian kierunku ruchu.
– pacjenci z cukrzycą – badania wskazują, że nawet od 1/4 do 1/3 diabetyków może cierpieć na zapalenie gęsiej stopki,
– osoby o nieprawidłowej postawie, np. z płaskostopiem czy skoliozą.

Domyślam się, że dostrzegasz już, jak wiele kawałków układanki w Twoim przypadku pasuje do tego zespołu bólowego – jednocześnie nie oznacza to, że już wiemy, co Ci dolega. Dlatego właśnie umówienie się do specjalisty jest tak ważne[1].

Co zrobi lekarz?

Diagnoza zapalenia gęsiej stopki opiera się głównie na badaniu fizykalnym i wywiadzie. Ortopeda szuka punktu największej tkliwości około 5-7 cm poniżej przyśrodkowej szczeliny stawu. Dodatkowym wsparciem mogą być badania obrazowe, chociaż nie zawsze wykazują one obecność zmian w kolanie:
– USG może ujawnić obrzęk kaletki, nagromadzenie płynu lub pogrubienie ścięgien,
– rezonans magnetyczny pozwala wykluczyć uszkodzenia wewnątrzstawowe, takie jak pęknięcia łąkotki,
– zdjęcie rentgenowskie wykorzystuje się głównie do wykrywania ewentualnych zmian, np. wyrośli kostnych lub zaawansowanej artrozy.

Takie badania pozwalają upewnić się, że faktyczne źródło bólu znajduje się w danym miejscu, co ma olbrzymie znaczenie, gdyby konieczna okazała się operacja[1].

Pierwsza pomoc

Zanim pójdziesz do lekarza, już w domu możesz przynieść ulgę choremu kolanu.

Przede wszystkim jak najwięcej odpoczywaj. Ogranicz aktywności fizyczne nasilające ból i unikaj nadmiernego nacisku na staw. Pamiętaj też o chłodzeniu kolana, np. kostkami lodu owiniętymi w ręcznik (10-15 minut, raz na kilka godzin). Niesteroidowe leki przeciwzapalne pozwolą „zaatakować" problem z obu stron – wraz z zimnymi okładami zmniejszą obrzęk i stan zapalny. Pamiętaj też o wsparciu podczas snu. Jeżeli do tej pory nie sypiałaś z poduszką między kolanami, to najwyższy czas to zmienić, ponieważ pozwala ona odciążyć biodra i kolana, co jest ważne dla każdej kobiety ze względu na budowę ciała. Poniżej znajdziesz różne możliwości terapeutyczne i wspomagające szybszy powrót do zdrowia, które sprawdzą się zarówno w przypadku choroby zwyrodnieniowej stawów, jak i zapalenia kaletki[1].

Zacznij od fizjoterapii

Rehabilitacja jest fundamentem leczenia PAS. Program ćwiczeń powinien być dobrany przez fizjoterapeutę, indywidualnie do każdego pacjenta, skupiając się na rozciąganiu, wzmacnianiu oraz stabilizacji miednicy i kolana. Dodatkowo fizjoterapeuta może zastosować techniki wspomagające, np. **kinesiotaping**. To coraz popularniejsze taśmowanie dynamiczne w badaniach okazało się bardzo skuteczne w redukcji bólu i obrzęku, często dając lepsze rezultaty niż same leki doustne. Inną możliwością jest **fala uderzeniowa**, która pomaga w przypadkach przewlekłego stanu zapalnego, stymulując procesy naprawcze w tkankach. Fizjoterapeuci wykorzystują też **ultradźwięki** i **elektrostymulację**[2].

Więcej niż farmakoterapia

Gdy tradycyjne leki doustne nie wystarczają, lekarz może zaproponować bardziej precyzyjne metody.

Mezoterapia To metoda podawania leków przeciwzapalnych drogą podskórnych iniekcji, bezpośrednio w bolące miejsce. Wykazano, że jest ona równie skuteczna jak tabletki, ale obciąża organizm w znacznie mniejszym stopniu i daje trwalsze efekty – nawet do 90 dni.

Zastrzyki sterydowe Ta metoda przychodzi z pomocą w przypadkach opornych na farmakoterapię doustną. Lekarz, kontrolując sytuację za pomocą aparatu USG, precyzyjnie wstrzykuje sterydy w kaletkę pod kolanem. Chociaż skuteczna, terapia ta nie powinna być wykonywana częściej niż 3 razy do roku.

Osocze bogatopłytkowe To metoda wykorzystująca podobny mechanizm do zastrzyków sterydowych. Iniekcje z własnej krwi pacjenta, dzięki odwirowaniu bogatego w czynniki wzrostu osocza, mogą znacząco przyspieszyć regenerację i zmniejszyć ból.

Kwas hialuronowy To kluczowy składnik mazi stawowej, a jego podawanie (najczęściej w postaci zastrzyków) ma kompleksowy wpływ na chory staw. Kwas hialuronowy przywraca lepkość mazi i w związku z tym amortyzację zakończeń kości. Do tego gasi stan zapalny (hamując wydzielanie jego mediatorów) i chroni chrząstkę przed degradacją poprzez zmniejszanie wyrzutu enzymów uszkadzających ją. Terapia samym kwasem hialuronowym przynosi najlepsze efekty we wczesnych i umiarkowanych problemach ze stawami. Należy przy tym pamiętać, że potrzeba więcej czasu niż w przypadku kortykosterydów, żeby zauważyć poprawę, ale zmniejszenie nasilenia objawów utrzymuje się dłużej niż w przypadku farmakoterapii. Zaobserwowano przy tym, że kwas hialuronowy o wysokiej masie cząsteczkowej wykazuje lepsze właściwości przeciwzapalne i dłużej utrzymuje się w stawie niż preparaty o niskiej masie. Natomiast jednoczesne podawanie kortykostery-

eprasa.pl f131f3709d

dów i kwasu hialuronowego pozwala osiągnąć ulgę szybciej i na dłużej. W przypadku terapii skojarzonej z osoczem bogatopłytkowym kwas hialuronowy pozwala lepiej zredukować ból niż którakolwiek z tych metod stosowana oddzielnie, a nawet stymulować procesy regeneracyjne chrząstki. To ważne zwłaszcza dla osób, u których zespół gęsiej stopy współistnieje z chorobą zwyrodnieniową stawów, ponieważ oba te schorzenia oddziałują na siebie wzajemnie[3].

Użyj domowych sposobów

Ponieważ wyżej wymienione zabiegi najczęściej trzeba wykonywać prywatnie, wiążą się one z wysokimi kosztami. Dlatego warto też przypomnieć sobie stare, sprawdzone metody na ból kolan. Mimo że domowe, są one niezwykle skuteczne.

Okłady z liści kapusty (*Brassica oleracea*) – świeżych, schłodzonych i lekko rozbitych – przyłożone do kolana na 1-2 godziny działają przeciwobrzękowo. Zawarte w nich związki siarki i antocyjany działają jako naturalne inhibitory stanu zapalnego.

Żyworódka pierzasta (*Kalanchoe pinnata*) zawiera sok, który wykazuje silne właściwości przeciwzapalne i stymuluje mikrokrążenie w miejscu przyczepu ścięgien. Możesz też zakupić maść z wyciągiem z tego soku.

Ciepłe kompresy z kozieradki (*Trigonella foenum-graecum*), które robi się ze zmielonych nasion, działają zmiękczająco na napięte ścięgna mięśni kulszowo-goleniowych, ułatwiając ich rozluźnienie. Do tego substancje aktywne z nasion kozieradki pobudzają wzrost tkanki łącznej i pobudzają procesy naprawcze w stawach[4].

Postaw na pszczoły

Propolis, będący naturalnym produktem o silnych właściwościach przeciwzapalnych i przeciwutleniających, wykazuje obiecujący potencjał w ochronie chrząstki stawowej oraz łagodzeniu stanów zapalnych, co może być istotne również w kontekście zespołu gęsiej stopy.

Badania, głównie na zwierzętach, wskazują na wielokierunkowe działanie ekstraktu z propolisu na tkanki stawów. Może on zwalczać przewlekły stan zapalny o niskim nasileniu, który towarzyszy uszkodzeniu struktur stawów poprzez hamowanie wytwarzania tlenku azotu i mediatorów stanu zapalnego. Suplementacja propolisem zwiększa ponadto gęstość chondrocytów (komórek chrząstki) i pomaga utrzymać integralność chrząstki od wewnątrz. Do tego propolis zmniejsza wyrzut enzymów degradujących chrząstkę. W badaniach laboratoryjnych wykazano, że propolis poprawia chód zwierząt i zmniejsza u nich nadwrażliwość na ból. Wykazano również, że może być skuteczniejszy w zapobieganiu degradacji chrząstki niż niektóre leki. Propolis spisze się zarówno przyjmowany wewnętrznie (suplement), jak i zewnętrznie, w postaci maści (stężenie 7-10%) czy okładów z rozcieńczonej nalewki[5].



Nalewka bursztynowa, tradycyjnie stosowana do nacierania kolana, poprawia odżywienie tkanek i przyspiesza odprowadzanie mediatorów zapalnych dzięki zawartości kwasu bursztynowego. Kwas bursztynowy, główna substancja aktywna, w połączeniu z alkoholem działa przeciwbólowo i znajduje zastosowanie w domowej terapii chorób reumatycznych i zwyrodnienia stawów

Sięgnij po zioła

Stosując preparaty ziołowe, szczególnie w formie miejscowej (maści, żele), można uzyskać wysokie stężenie substancji czynnych bezpośrednio w miejscu stanu zapalnego, bez obciążania układu pokarmowego, co jest kluczowe dla osób, które nie mogą przyjmować tradycyjnych leków przeciwzapalnych. Terapię ziołową warto podzielić na fazy, dostosowując surowce do aktualnego stanu kolana.

W fazie ostrej, gdy kolano jest tkliwe, ocieplone i obrzęknięte, priorytetem jest wyciszenie stanu zapalnego. Pomoże w tym **arnika górska** (*Arnica montana*): zawarta w niej helenalina działa jak wy-

eprasa.pl f131f3709d



Aby gęsia stopka nie stała się problemem nawracającym, należy wprowadzić konkretne zmiany w stylu życia. Warto zacząć od redukcji masy ciała, ponieważ zmniejszenie obciążenia stawów to jeden z najważniejszych kroków zapobiegawczych

łącznik stanu zapalnego na poziomie komórkowym. Udowodniono, że żele z wysokim stężeniem arniki stosowane 3-4 razy dziennie mają skuteczność porównywalną z ibuprofenem w takiej samej postaci. Arnika uszczelnia naczynia krwionośne i stymuluje drenaż limfatyczny, co bezpośrednio zmniejsza obrzęk kaletki, nie można jej jednak stosować na uszkodzoną skórę. Innym przydatnym ziołem jest kora **wierzby białej** (*Salix alba*). Zawiera ona salicynę, która w organizmie powoli przekształca się w kwas salicylowy, czyli aspirynę. W przeciwieństwie do syntetycznych leków, ekstrakt z wierzby nie podrażnia żołądka, zapewniając długotrwałe działanie przeciwbólowe w stanach zapalnych ścięgien.

Gdy najsilniejszy ból minie, należy skupić się na naprawie uszkodzonych struktur ścięgnistych. Pomoże w tym **żywokost lekarski** (*Symphytum officinale*), jeden z najsilniejszych naturalnych regeneratorów tkanek. Kluczowym składnikiem tego zioła jest alantoina, która pobudza podziały komórkowe i przyspiesza fizyczną rekonstrukcję ścięgien gęsiej stopy. Dodatkowo zawarty w żywokoście kwas rozmarynowy hamuje procesy niszczenia kolagenu. Uwaga! Ze względu na toksyczne alkaloidy pirolizydynowe, żywokost można stosować wyłącznie zewnętrznie na nieuszkodzoną skórę i nie dłużej niż przez 10 dni z rzędu.

Połączenie wyciągu z **ostryżu długiego** (*Curcuma longa*) oraz **kadzidłowca** (*Boswellia serrata*) to potężna broń w przewlekłych stanach zapalnych. Kurkumina z ostryżu hamuje główne szlaki zapalne, a kwasy bosweliowe z kadzidłowca chronią związki niezbędne do naprawy ścięgien i kaletki. Wykazano, że ten duet może być skuteczniejszy w łagodzeniu bólu kolana niż nowoczesne leki selektywne (np. celekoksyb). A co z przewlekłym stanem zapalnym? Tutaj pomoże **czarci pazur** (*Harpagophytum procumbens*). Ta afrykańska roślina jest ceniona za zdolność ograniczania sztywności porannej i poprawę mobilności stawu kolanowego. Jej działanie przeciwbólowe jest szczególnie skuteczne w przypadkach, gdy zapalenie gęsiej stopki współistnieje ze zmianami zwyrodnieniowymi[4].

Dodatkowe wsparcie

W przypadku zapalenia gęsiej stopki suplementacja ma charakter wyłącznie wspomagający regenerację tkanek miękkich (ścięgien) i wygaszanie stanu zapalnego. Ponieważ gęsia stopka to połączenie trzech ścięgien, które z natury są słabo ukrwione, ich regeneracja wymaga czasu, a same suplementy nie zastąpią odpoczynku ani fizjoterapii. Nadal jednak warto sięgnąć po wiele z nich, bo wspomagają regenerację kolan w przypadku wielu problemów zdrowotnych. **Kolagen**, będący głównym białkiem budulcowym chrząstki stawowej, jest przyjmuje się zarówno w formie doustnej, jak i w zastrzykach. Kolagen doustny (hydrolizowany) przyjmowany w dawce 10 g dziennie przez 12-24 tygodnie okazał się skuteczniejszy w redukcji bólu i poprawie funkcji stawów niż pojedyncze iniekcje z kwasu hialuronowego lub osocza bogatopłytkowego. Co więcej, doustna suplementacja zwiększa syntezę kolagenu typu II przez chondrocyty i dostarcza niezbędnych aminokwasów do odbudowy macierzy stawowej. Natomiast zastrzyki z hydrolizowanego kolagenu mogą znacząco redukować ból (nawet o 50%) i poprawiać ruchomość stawów u pacjentów ze zmianami zwyrodnieniowymi, do tego hamują procesy niszczenia tkanki[6].

Kwasy tłuszczowe Omega-3 (EPA i DHA), znajdujące się w oleju rybim (tranie), niezwykle skuteczne pomagają zmniejszyć stan zapalny w przypadku chorób stawów. Działają jednak powoli, dlatego na efekty trzeba pocze-

eprasa.pl f131f3709d

kać około 3 miesięcy. Kobiety w ciąży powinny stosować tę suplementację ostrożnie ze względu na ryzyko przedawkowania witaminy A.

Dawkowanie: dla najlepszych efektów zaleca się suplementy dostarczające łącznie 3 g EPA i DHA dziennie[7].

L-karnityna, znana głównie ze wspierania metabolizmu energetycznego, to skuteczny środek wspomagający w łagodzeniu bólu. Wykazuje przy tym właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne, obniżając poziom białka C-reaktywnego. Dodatkowo L-karnityna pomaga zmniejszać nasilenie bólu oraz sztywność stawów. Dawkowanie: w badaniach stosowano dawkę 500 mg dwa razy dziennie przez 12 tygodni[7].

Glukozamina i chondroityna to naturalne składniki budulcowe chrząstki. Stosuje się je powszechnie w celu ochrony stawów – mogą odżywiać uszkodzoną chrząstkę i łagodzić ból stawów. Diabetycy oraz pacjenci przyjmujący leki rozrzedzające krew (np. warfarynę) powinni przed rozpoczęciem suplementacji skonsultować się z lekarzem. Dawkowanie: zaleca się przyjmowanie 1500 mg siarczanu glukozaminy dziennie[7].

Witamina D, niezbędna dla zdrowia kości i prawidłowego funkcjonowania mięśni, powinna być suplementowana niemal przez cały rok. Jej niedobory bowiem nasilają ból stawów.

Dawkowanie: 2000 j.m. dla dorosłej osoby lub więcej, jeżeli badania krwi potwierdzą niedobory[8].

Witamina E może zapobiegać uszkodzeniom komórek w stawach i posiada właściwości przeciwzapalne. Warto przyjmować ją zwłaszcza podczas suplementacji kwasami omega-3.

Dawkowanie: Zależnie od płci i wieku. Ważne, aby nie przekraczać dziennej dawki 400 mg[8].

Selen to naturalny antyoksydant. Jego niedobór może wiązać się z szybszym postępem problemów ze stawami. Selen chroni chondrocyty przed uszkodzeniami, wzmacnia naturalne bariery obronne komórek, a do tego pośrednio zmniejsza wyrzut prozapalnych cytokin, które są odpowiedzialne za ból i niszczenie tkanek w chorobach stawów. Dawkowanie: 55-200 μg na dobę. Nie należy przekraczać dawki 400 μg dziennie[8].

Metylosulfonylometan (MSM) to organiczny związek siarki, jednego z najobficiej występujących minerałów w organizmie człowieka, stanowiącego ważny składnik budulcowy chrząstki stawowej. MSM wykazuje wielokierunkowe działanie wspierające stawy: pośrednio zmniejsza wyrzut cytokin prozapalnych i wymiata powstające podczas procesów zwyrodnieniowych wolne rodniki. Do tego może promować procesy tworzenia nowej chrząstki i różnicowanie komórek kościotwórczych. MSM to również źródło budulca do regeneracji macierzy stawowej. Zaobserwowano, że suplementacja MSM przez 12 tygodni wiązała się z redukcją bólu porannego i podczas stania oraz ze zwiększeniem sprawności fizycznej.

Dawkowanie: W badaniach podawano uczestnikom 1 g MSM 2 razy dziennie[7].

Zapobiegaj nawrotom

Aby gęsia stopka nie stała się problemem nawracającym, warto wprowadzić konkretne zmiany w stylu życia.

REKLAMA

propolis
Farmapia
- naturalne składniki
- polskie surowce
- przebadane
- 20 lat na rynku

Produkt przeznaczony dla osób dorosłych. Suplement diety, nie stosować u osób uczulonych na produkty pszczele. Produkt nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.

www.farmapia.pl
www.propolis.pl



To dobrze, że postanowiłaś schudnąć, ponieważ zmniejszenie obciążenia stawów to jeden z najważniejszych kroków zapobiegawczych. Ale pamiętaj o prawidłowej rozgrzewce, ponieważ to od niej zależy, jak będzie wyglądał trening. Nie zwiększaj też obciążeń zbyt gwałtownie. Jeśli spędzasz dużo czasu na kolanach, np. pieląc ogródek lub bawiąc się z dziećmi, to rób regularne przerwy i używaj nakolanników ochronnych. Jeżeli masz płaskostopie, wybierz specjalistyczne obuwie korygujące, ponieważ to również sposób na odciążenie kolana[1].

Kiedy nic nie działa

Chociaż zwykle zapalenie gęsiej stopki samo zanika po jakimś czasie, to zdarzają się sytuacje, kiedy to operacja wydaje się jedyną opcją. Chirurgiczne usunięcie kaletki lub jej drenaż wykonuje się niezwykle rzadko i tylko w sytuacjach, gdy leczenie zachowawcze trwające wiele miesięcy nie przynosi żadnej poprawy. Zapalenie gęsiej stopki, choć bolesne, daje bardzo dobre rokowania. Większość pacjentów wraca do pełnej sprawności dzięki połączeniu odpoczynku, farmakoterapii i odpowiednio dobranej fizjoterapii. Pamiętaj, aby nie ignorować bólu – wczesne rozpoznanie i szybka interwencja pozwalają uniknąć przewlekłych dolegliwości i popadnięcia w samo nakręcającą się spiralę bólu i nieprawidłowej postawy ciała. Współpracując ze specjalistami zapewnisz sobie najskuteczniejszą drogę do powrotu do zdrowia[1].

Starczowzroczność (prezbiopia)

Pytanie: Mam 51 lat i jakiś czas temu zwróciłam uwagę na to, że coraz trudniej mi skupić wzrok na tekście w takiej odległości, jak zalecają lekarze. Litery są rozmazane i muszę się już bardzo odchylać, żeby je przeczytać. Dzieci śmieją się, że niedługo moja ręka okaże się zbyt krótka, żeby odsunąć książkę czy gazetę na odległość, z której mogę czytać. Boję się, że lata korzystania z komputera dają o sobie znać i że tracę wzrok… Czy okulary to jedyna opcja?

Odpowiedź: Jeżeli musisz trzymać książkę czy telefon coraz dalej od oczu, by obraz stał się wyraźny, prawdopodobnie doświadczasz pierwszych objawów prezbiopii, czyli starczowzroczności. To nie dług zaciągnięty od organizmu za przesiadywanie przed ekranami, ale fizjologiczny proces, wynikający z wieku, jednak nieleczony znacząco obniża jakość życia i produktywność. Szacuje się, że na całym świecie problem ten dotyczy blisko 2 miliardów ludzi.

Dlaczego ręka staje się „za krótka”?

Zacznijmy od przypomnienia sobie, jak jest zbudowane oko. Jego najważniejsze elementy to:

- spojówka, będąca błoną śluzową pokrywającą twardówkę,
- twardówka, czyli biały płaszcz, chroniący wnętrze oka,
- rogówka, która jest przezroczystą błoną przepuszczającą i skupiającą światło,
- siatkówka, czyli pokryta komórkami wzrokowymi (czopkami i pręcikami), wewnętrzna część oka,
- naczyniówka, która dostarczając wraz z krwią tlen i niezbędne substancje, utrzymuje oko przy życiu,
- tęczówka, która może regulować swoją wielkość zależnie od natężenia światła,
- źrenica, czyli dziura pośrodku tęczówki, przez którą promienie słoneczne lub światło lampy dostają się do wnętrza oka,
- soczewka, której zadaniem jest zmiana grubości i kształtu tak, aby skupiać światło i poprawiać ostrość widzenia,
- ciało szkliste, będące wypełnieniem oka i utrzymujące jego kulisty kształt,
- ciało rzęskowe, dzięki któremu soczewka może zmieniać kształt,
- plamka, czyli środkowy obszar siatkówki, pozwalający rozróżniać kolory i dostrzegać szczegóły.

Kiedy przychodzimy na świat, nasze oczy nie są jeszcze w pełni gotowe do podjęcia pracy. Widziany obraz jest czarno-biały, odwrócony do góry nogami, rozmyty i ograniczony do zaledwie kilkunastu centymetrów przed nosem. Z czasem to wszystko ulega poprawie: obraz obraca się, pojawiają się kolory, a dystans wyraźnego widzenia zwiększa się. Przez kolejne lata narząd wzroku będzie pracował najlepiej, jak umie, ale już po 40. r. życia akomodacja soczewki (jej zdolność do zmiany kształtu) zacznie się zmniejszać[2,3], co będzie utrudniało ostre widzenie przedmiotów znajdujących się blisko. Najpierw tracimy około połowy pierwotnej zdolności akomodacji, ale do 60. roku życia zostaje jej zaledwie 1 dioptria lub mniej.

Ale prezbiopia nie pojawia się nagle. Poprzedzają ją sygnały alarmowe, na które warto zwrócić uwagę. Wśród nich trzeba wymienić zamazane widzenie tekstów, pisanych małym drukiem, konieczność stosowania silniejszego oświetlenia do czytania, czyli zmęczenie oczu (astenopia), bóle głowy i ból w okolicach oczodołów po dłuższej pracy z bliska, problemy z szybkim przenoszeniem wzroku z przedmiotów bliskich na dalekie.

eprasa.pl f131f3709d

Współczesny styl życia, oparty na nadmiernym używaniu ekranów, może przyspieszać odczuwanie tych objawów. Badania pokazują, że użytkownicy smartfonów często trzymają urządzenia bliżej twarzy, niż zalecane 40 cm (średnio 34-36 cm), co nakłada dodatkowe obciążenie na siatkówkę i mięśnie oka. Jak zatem łatwo się domyślić, starczowzroczność czeka niemal każdego z nas. Nie oznacza to jednak, że mamy się z nim pogodzić i nie reagować. Wręcz przeciwnie, warto dbać o oczy, żeby służyły nam jak najdłużej. Problemy zdrowotne przypominają bowiem lawinę: już drobny, pominięty szczegół, może niczym spadający mały kamyk, pociągnąć za sobą większe kawałki skał i znacząco utrudnić lub wręcz uniemożliwić powrót do zdrowia. Nie inaczej rzecz się ma z prezbiopią: nierzadko towarzyszą jej schorzenia, które mogą jeszcze bardziej nasilać jej objawy[1,2].

Dodatkowe utrudnienia

Problemy z akomodacją to większy wysiłek dla oka, które nie pracuje już tak wydajnie jak jeszcze kilka lat temu. Dodatkowym problemem u wielu osób jest zespół suchego oka, czyli zaburzenia wydzielania płynu nawilżającego nasz aparat wzrokowy, zwłaszcza w przypadku długotrwałego korzystania z ekranów. Zależność między tymi zjawiskami jest wielopłaszczyznowa i wynika zarówno ze wspólnych przyczyn, jak i wzajemnego nasilania objawów.

Wspólny czas wystąpienia i proces starzenia Zarówno prezbiopia, jak i zespół suchego oka często współistnieją u pacjentów po 40. roku życia, ponieważ są silnie związane z naturalnymi procesami starzenia się organizmu. Dzieje się tak między innymi dlatego, że wraz z wiekiem dochodzi do braku równowagi w filmie łzowym, co w połączeniu ze spadkiem zdolności akomodacyjnych oka, dodatkowo pogarsza kondycję wzroku.

Rola stresu oksydacyjnego Ten czynnik uważa się za istotny mechanizm patofizjologiczny obu stanów. Wolne rodniki mogą uszkadzać komórki mięśnia rzęskowego i soczewkę, nasilając prezbiopię, a jednocześnie wywoływać stany zapalne powierzchni oka prowadzące do zespołu suchego oka.

Negatywny wpływ urządzeń cyfrowych Nadmierne korzystanie ze smartfonów (powyżej 4 godzin dziennie) prowadzi do tzw. cyfrowego zmęczenia wzroku, które łączy w sobie objawy suchego oka i trudności z akomodacją. Dzieje się tak, ponieważ podczas pracy przy ekranach drastycznie spada częstotliwość mrugania (nawet do 8-9 mrugnięć na minutę), co zakłóca funkcje filmu łzowego.



Szukaj w aptekach suplementów dedykowanych dla osób powyżej 40. lub 50. roku życia. Zamiast produktów z samym beta-karotenem, wybieraj te zawierające jednocześnie wysokie dawki luteiny, zeaksantyny, cynku oraz witamin C i E[19]. Jeśli spędzasz dużo czasu przed ekranem lub odczuwasz suchość oczu, warto połączyć suplementację doustną z nawilżającymi kroplami do oczu (sztucznymi łzami z kwasem hialuronowym bez konserwantów), co natychmiastowo zredukuje zmęczenie wzroku

Różnice płciowe Zespół suchego oka występuje częściej u kobiet, a badania sugerują, że może on być czynnikiem ryzyka, nasilającym prezbiopię. U mężczyzn z kolei stwierdzono korelację między barwieniem rogówki (oznaką uszkodzenia powierzchni oka) a cięższym przebiegiem objawów prezbiopii.

Wzajemne oddziaływanie objawów i leczenia Suchość powierzchni oka może bezpośrednio pogarszać jakość widzenia i nasilać trudności z czytaniem, które pacjent pierwotnie przypisuje samej prezbiopii. Do tego niektóre metody leczenia tej ostatniej, takie jak soczewki kontaktowe lub zabiegi chirurgiczne, mogą wtórnie wywoływać lub zaostrzać objawy suchego oka (inne zaś je łagodzić). Z drugiej strony, sku-

eprasa.pl f131f3709d

teczne leczenie zespołu suchego oka może poprawić widzenie u pacjentów z prezbiopią[2,3].

Od czego zacząć?

Pierwszym działaniem podjętym przez ciebie powinna być wizyta u okulisty. Zbada on twój wzrok (co, nawiasem mówiąc, powinno mieć miejsce regularnie nie rzadziej niż co 2 lata) i oceni stopień zesztywnienia soczewki oka. Powinien też omówić z Tobą dostępne rozwiązania terapeutyczne. Okulary to najpopularniejsza metoda łagodzenia objawów starczowzroczności.
W zależności od potrzeb, stosuje się takie do czytania (jednoogniskowe, tylko do bliskich odległości) lub progresywne, które zapewniają ostre widzenie na każdym dystansie. Te drugie mają więcej zalet, bowiem w przypadku okularów jednoogniskowych, jeżeli nie chcesz co chwila zsuwać ich z nosa i patrzeć powyżej szkieł na odległe obiekty, to będziesz musiała pogodzić się z koniecznością ich ciągłego zdejmowania i zakładania. Tymczasem okulary progresywne oferują płynne przejście, co pozwala widzieć ostro również na odległości pośrednie (np. monitor komputera). Należy jednak uważać, gdyż dolna strefa korekcji ogranicza pole widzenia przy nogach, co może zwiększać ryzyko upadków. Inną możliwością są okulary dwuogniskowe, które łączą korekcję do dali (górna część) i do bliży (dolna część) Jeśli jednak nosisz już okulary z innych powodów, zapytaj optyka, czy można pogodzić w nowych szkłach oba problemy.

Alternatywą dla osób, które nie chcą nosić okularów, są soczewki kontaktowe. Najczęściej polecane to multifokalne (progresywne) lub w systemie monowizji – wtedy jedno oko koryguje się do dali, a drugie do bliży, a mózg uczy się wybierać ostrzejszy obraz w zależności od potrzeb. Niestety, to właśnie szkła kontaktowe mogą wywoływać lub nasilać objawy zespołu suchego oka[4].

Nakarm oczy

Żadne zioła ani witaminy nie są w stanie cofnąć czy zatrzymać postępu prezbiopii – wynika ona z fizycznego twardnienia soczewki oka, a nie z braku składników odżywczych, możesz jednak stosować preparaty, wspomagające ogólną kondycję starzejących się oczu, chroniące siatkówkę przed stresem oksydacyjnym, poprawiające mikrokrążenie i zmniejszające uczucie zmęczenia.

Luteina i zeaksantyna Te dwa karotenoidy gromadzą się bezpośrednio w soczewce i plamce żółtej. Działają jak naturalny filtr chroniący przed światłem niebieskim i wolnymi rodnikami. Ich skuteczność w zapobieganiu chorobom starczym oczu (np. AMD, czyli zwyrodnieniu plamki żółtej) potwierdziły badania naukowe. Oba barwniki znajdziesz w zielonych warzywach liściastych i tych, które naturalnie mają kolor żółty lub pomarańczowy.

Antocyjany Znajdziesz je m.in. w ekstraktach z aronii czy borówki czernicy. Antocyjany poprawiają mikrokrążenie w naczyniach krwionośnych gałki ocznej. To z kolei pomaga w lepszym odżywieniu tkanek oka i ułatwia akomodację soczewki. Dodatkowo badania nad standaryzowanymi ekstraktami jagodowymi wskazują na ich potencjał w poprawie wrażliwości na kontrast przy bliskich odległościach. Polscy specjaliści wykazali, że mieszanka ekstraktów z aronii, jagody kamczackiej i borówki czernicy może poprawiać widzenie z bliska u ponad 90% ochotników po 6-12 tygodniach stosowania. Ekstrakty te działają antyoksydacyjnie i mogą wspierać mikrokrążenie w siatkówce.

Kwasy tłuszczowe omega-3 Dwa z nich, kwasy DHA (dokozaheksaenowy) i EPA (eikozapentaenowy) to główne składniki budulcowe siatkówki. Pomagają w utrzymaniu prawidłowego składu filmu łzowego, co jest kluczowe nie tylko w przypadku prezbiopii, ale też wspomnianego już zespołu suchego oka.

Witaminy A, C i E oraz cynk Kwas askorbinowy i tokoferol to silne antyoksydanty chroniące soczewkę przed mętnieniem (zaćmą). Natomiast witamina A wspiera prawidłowe widzenie o zmierzchu, a cynk pomaga ją transportować do siatkówki.

Tradycyjna medycyna chińska Mieszanka ziół takich jak strączyniec (*Cassiae Semen)*, jagody goji i *Dendrobium huoshanense* wykazała w badaniach klinicznych zdolność do zwiększenia amplitudy akomodacji i poprawy ostrości widzenia z bliska. Jagody goji dodatkowo chronią komórki przed stresem oksydacyjnym indukowanym promieniowaniem UV[5].

Ćwicz jogę

Specjaliści uważają, że regularne praktykowanie jogi oczu, która jest formą ćwiczeń izotonicznych i dynamicznych, wzmacniających mięśnie zewnątrzgałkowe, znacząco redukuje objawy zmęczenia wzroku (astenopii), do których należą m.in. zamazane widzenie oraz trudności z ustawianiem ostrości. U ochotników, wykonujących ćwiczenia przez 6 tygodni, odnotowano istotny statystycznie spadek poziomu subiektywnego zamazania obrazu. Joga oczu nie wyleczy zatem prezbiopii, ale sprawi, że narząd

eprasa.pl f131f3709d

wzroku staje się bardziej wydajny w radzeniu sobie z zadaniami wymagającymi patrzenia z bliska i na odległości pośrednie.

Ćwiczenia te polegają na maksymalnym rozciąganiu mięśni oczu we wszystkich kierunkach, co trenuje je do bardziej wydajnej pracy. Sprawniejsze mięśnie pozwalają na lepszą współpracę obu oczu, co może przekładać się na subiektywne wrażenie ostrzejszego obrazu. Do tego intensywne ćwiczenia gałek ocznych zwiększają zapotrzebowanie metaboliczne tkanek, co stymuluje krążenie krwi wewnątrz oczodołu. Porusza się też ciecz wodnista, która odpowiada za odżywianie struktur w przedniej części oka.

Warto tutaj wspomnieć o tzw. palmingu, czyli zakrywaniu oczu dłońmi. Ta praktyka może dodatkowo działać rozszerzająco na naczynia krwionośne, co wspomaga regenerację narządu wzroku. Ćwiczenia jogi oczu obejmują również trening powiek, który wzmacnia mięśnie odpowiedzialne za mruganie. Dzięki temu odruch mrugania staje się bardziej spontaniczny. A lepsze mruganie to stabilniejszy film łzowy, co znowu bezpośrednio wpływa na ostrość widzenia[6].

Gimnastykuj oczy

Nie musisz czekać do wizyty u okulisty, żeby kondycja twoich oczu się poprawiła. Kilka prostych wskazówek już teraz sprawi, że ci podziękują.

Zasada 20-20-20 Co 20 minut pracy przy monitorze lub telefonie, odwróć wzrok i patrz na obiekt oddalony o 20 stóp (ok. 6 metrów) przez co najmniej 20 sekund, by dać odpocząć mięśniom oka.

Zwiększ czcionkę w telefonie Badania pokazują, że osoby z presbiopią naturalnie preferują większy druk i większe odległości patrzenia (powyżej 40 cm).

Zadbaj o nawilżenie Suchość powierzchni oka może dodatkowo pogarszać jakość widzenia. Stosowanie kropli nawilżających lub suplementacja antocyjanami może przynieść ulgę.

Ustaw dobre oświetlenie Przy mniejszej elastyczności soczewki, odpowiedni kontrast i jasne światło są kluczowe, aby siatkówka otrzymała wyraźny obraz mimo ograniczonej akomodacji[7].

Laser lub przeszczep

Osobom, które chcą całkowicie zrezygnować z okularów, medycyna oferuje szereg zabiegów chirurgicznych, od laseroterapii do wymiany soczewki[22,23].

Monowizja laserowa (LASIK/PRK) przynosi rezultaty podobne do soczewek kontaktowych. Laser modeluje rogówkę tak, by jedno oko widziało dobrze z bliska, a drugie z daleka.



Antocyjany poprawiają mikrokrążenie w naczyniach krwionośnych gałki ocznej. To z kolei pomaga w lepszym odżywieniu tkanek oka i ułatwia akomodację soczewki. Dodatkowo badania nad standaryzowanymi ekstraktami jagodowymi wskazują na ich potencjał w poprawie wrażliwości na kontrast przy bliskich odległościach. Znajdziesz je m.in. w ekstraktach z aronii czy borówki czernicy

Opatentowana **metoda Presbyond** to zabieg, który łączy mikromonowizję z celową wywołaniem zaburzeń sferycznych w obu oczach. Tworzy to tzw. „strefę zlania", która zapewnia ciągłe, ostre widzenie na odległości bliskie, pośrednie i dalekie, przy zachowaniu lepszej stereopsji (widzenia głębi) niż w klasycznej monowizji.

Natomiast **zabieg chirurgiczny metodą PresbyMAX** sprawia, że każde oko może widzieć w bliży, dali i pośrednio, ponieważ rogówka jest w różnych obszarach inaczej modyfikowana. Daje to efekt podobny do noszenia okularów progresywnych. Metodę tę szczególnie poleca się osobom z nadwzrocznością.

Wymiana soczewki na **sztuczny implant** w kształcie dysku również może odbyć się na wiele sposobów. Na przykład KAMRA wykorzystuje wspomniany już efekt „otworka", by poprawić widzenie z bliska bez znaczącego pogorszenia

eprasa.pl f131f3709d

widzenia w dali. Wszczepiony implant rogówkowy zawęża pole widzenia do małej przestrzeni pośrodku oka, co poprawia ostrość obrazu. Inną możliwością jest **refrakcyjna wymiana soczewki**. Polega ona na usunięciu naturalnej części oka i zastąpieniu jej sztuczną soczewką wewnątrzgałkową. Wykorzystuje się do tego:

– soczewki wieloogniskowe, które pozwalają na ostre widzenie na każdą odległość, ale mogą powodować efekty świetlne, takie jak efekt „halo" czy olśnienia wokół źródeł światła w nocy,
– soczewki EDOF, które zapewniają wydłużoną głębię ostrości i lepsze widzenie na odległości pośrednie (komputer), z mniejszą ilością efektów niepożądanych w nocy niż soczewki wieloogniskowe,
– soczewki akomodacyjne, próbujące naśladować naturalną soczewkę poprzez zmianę swojego położenia lub kształtu pod wpływem pracy mięśnia rzęskowego, choć ich obecne wersje mają ograniczony zakres ruchu[8].

Chociaż takie zabiegi są wykonywane bardzo często i nie pociągają za sobą poważnych komplikacji, wiele osób boi się ich ze względu na delikatność oka oraz rolę wzroku w naszym codziennym funkcjonowaniu. Jeżeli więc nie jesteś gotowa poddać się operacji, pamiętaj o okularach i innych rozwiązaniach, które mogą pomóc ci spowolnić progres starczowzroczności.

Spójrz w przyszłość

Być może już niedługo uciążliwe korzystanie z okularów i soczewek kontaktowych w terapii starczowzroczności odejdzie do lamusa. Coraz większe uznanie zyskują, wykorzystywane dotychczas w innych schorzeniach narządu wzroku, krople farmakologiczne, zwężające źrenicę (ten stan nazywa się miozą). Ma to na celu stworzenie efektu „otworka", zwiększającego głębię ostrości. Do tego w przypadku zespołu suchego oka krople łagodzą objawy tego syndromu, nawilżając powierzchnię oka. Działanie kropli na starczowzroczność opiera się na aktywności dwóch kluczowych substancji, pilokarpiny i aceklinidyny. **Pilokarpina** to pierwszy preparat zatwierdzony przez FDA (Amerykańską Agencję ds. Leków, odpowiedzialną za dopuszczanie ich do obrotu) do leczenia prezbiopii. Jej działanie opiera się na obniżaniu ciśnienia wewnątrz gałki ocznej (dlatego podaje się ją również pacjentom z jaskrą) i wywoływaniu skurczu mięśnia rzęskowego, co automatycznie prowadzi do zwężenia źrenicy. Krople z pilokarpiną poprawiają widzenie z bliska na około 6-10 godzin. Najczęstsze działania niepożądane towarzyszące jej stosowaniu to bóle głowy (u około 15% pacjentów) i zaczerwienienie oczu. **Aceklidyna** działa podobnie do pilokarpiny, ale jest bardziej selektywna (nie wpływa bezpośrednio na akomodację soczewki), co może zmniejszać ryzyko niepożądanego przesunięcia krótkowzrocznego (pogorszenia widzenia w dali). Jej efekt terapeutyczny może utrzymywać się do 10 godzin. Możliwe niepożądane działania obejmują przyciemnienie obrazu, chwilowe zamglenie widzenia, ból głowy i zaczerwienienie oka wraz z podrażnieniem.

Warto też wspomnieć o tzw. **zmiękczaczach soczewki**, mimo że prace nad nimi wciąż jeszcze trwają. Substancje te mają na celu chemiczne przywrócenie elastyczności soczewki poprzez rozrywanie mostków dwusiarczkowych w jej strukturze (powstawanie tych mostków nasila się wraz z wiekiem). Jednym z takich zmiękczaczy ma być chlorek lipoilocholiny, eksperymentalny związek chemiczny, będący połączeniem kwasu alfa-liponowego (ALA) i choliny. Choć wyniki wczesnych faz badań były obiecujące, potrzeba czasu, aby potwierdzić ich skuteczność.

Jest jeszcze **zamknięty system korekcji**, który wykorzystuje elektrody, wbudowane w soczewkę do rejestrowania biopotencjałów z mięśnia rzęskowego. Sztuczna inteligencja analizuje te sygnały w czasie rzeczywistym i steruje mocą zewnętrznej, przestrajalnej soczewki płynnej. Wstępne testy z udziałem ochotników wykazały znaczną poprawę widzenia z bliska. Innym kierunkiem są **inteligentne soczewki kontaktowe**, które będą zawierać mikroczujniki, monitorujące stan zdrowia oka i automatycznie dostosowujące moc optyczną[9].

Przede wszystkim pamiętaj jednak, że żaden zabieg nie zastąpi w 100% zdrowego oka, dlatego też zdrowy styl życia, odpowiednia dieta i ćwiczenia powinny stać się Twoim codziennym rytuałem.

BIBLIOGRAFIA

SYNDROM GĘSIEJ STOPKI

1. Eur J Musculoskel Dis 2024. Sep--Dec;13(3):60-69
2. https://www.choosept.com/guide/physical-therapy-guide-pes-anserine-bursitis
3. J Altern Complement Med. 2015 Aug;21(8):480-4.
4. Nutrients. 2022 May 12;14(10):2030.
5. Int J Mol Sci. 2023 Sep 19;24(18):14272.
6. J Sport Rehabil. 2023 Sep 27;32(8):938-941.
7. J Sport Rehabil. 2023 May 5;32(5):493-504.
8. Nutrition. 2016 Jun;32(6):617-9.

PREZBIOPIA

1. Clin Dermatol. 2015 Mar-Apr; 33(2):140-6.
2. Ophthalmic Physiol Opt. 2026 Apr 22.
3. Dtsch Arztebl Int. 2015 Jan 30;112(5):71–82.
4. J Clin Med. 2025 Dec 27;15(1):215.
5. Front Nutr. 2025 Mar 4;12:1579901.
6. Adv Mind Body Med. 2026 May;40(3):24-31.
7. Rejuvenation Res. 2021 Dec;24(6):417-423.
8. Dtsch Arztebl Int. 2025 Sep 5;122(18):501-507.
9. J Ophthalmic Vis Res. 2024 Dec 31;19(4):468-475.

eprasa.pl f131f3709d

Łagodna podróż

Czy myśl o podróży samochodem, łodzią, pociągiem lub samolotem napawa cię lękiem? Homeopata David Needleman przedstawia siedem preparatów, które mogą pomóc złagodzić chorobę lokomocyjną i sprawić, że każda podróż będzie spokojniejsza – czy to lot samolotem na zasłużony odpoczynek, czy codzienna jazda pociągiem lub samochodem do pracy.

Niezależnie od tego, czy pojawia się podczas jazdy krętymi drogami, turbulencji w samolocie czy na wzburzonym morzu, choroba lokomocyjna może szybko zamienić każdą podróż w udrękę. Dochodzi do niej, gdy mózg otrzymuje sprzeczne informacje dotyczące ruchu z oczu, ucha wewnętrznego i innych części ciała. Pojawiają się wtedy objawy, takie jak nudności, wymioty, ból głowy, pocenie się, zawroty głowy i uczucie wirowania.

Około jedna trzecia populacji jest szczególnie podatna na chorobę lokomocyjną, natomiast u większości pozostałych osób może ona wystąpić jedynie w ekstremalnych warunkach. Nie wiadomo dokładnie, dlaczego niektórzy ludzie są bardziej podatni. Wydaje się jednak, że rolę odgrywają m.in. wiek, płeć, genetyka, hormony, sen i poziom glukozy. Tym, co różni poszczególne przypadki, są wyzwalacze. Niektóre osoby są wrażliwe przede wszystkim na sam ruch, podczas gdy u innych objawy mogą być związane np. z zapachami paliwa lub spalin.

Całe szczęście, homeopatia może być skuteczną metodą radzenia sobie z chorobą lokomocyjną. Apteki homeopatyczne często oferują preparaty złożone, przeznaczone specjalnie na tę dolegliwość. Można również dobrać pojedynczy środek w zależności od występujących objawów. Dla najlepszego rezultatu, warto udać się na konsultację do homeopaty, w celu dobrania odpowiedniego preparatu.

Oto lista najważniejszych preparatów homeopatycznych, stosowanych przy różnych postaciach choroby lokomocyjnej. Zalecam rozpoczęcie ich przyjmowania jeszcze przed planowaną podróżą, co pomaga nie tylko łagodzić objawy, ale zapobiega ich pojawieniu się.

Apomorphia

W przeszłości substancję tę podawano czasami w dawkach materialnych, czyli w mierzalnych ilościach, aby wywołać wymioty po połknięciu trucizny lub szkodliwych substancji chemicznych. Obecnie metoda ta jest rzadko stosowana, ale pozwala zrozumieć istotę homeopatii. Zgodnie z zasadami, homeopatia wykorzystuje mocno rozcieńczone preparaty, sporządzane z substancji, które w większych ilościach mogą wywoływać objawy podobne do tych występujących u pacjenta („podobne leczy się podobnym"). Poza nudnościami, wymiotami, chorobą lokomocyjną i zawrotami głowy, wskazaniami do zastosowania Apomorphia są również: rozszerzone źrenice, ból głowy, zgaga, uczucie gorąca w całym ciele oraz odruch wymiotny. Preparat może być stosowany samodzielnie lub w połączeniu z innymi środkami.

Bryonia

Bryonia jest odpowiednia, jeśli choroba lokomocyjna pojawia się podczas próby czytania w poruszającym się pojeździe lub podczas startu samolotu. Objawy obejmują nudności i uczucie omdlewania podczas wstawania, zawroty głowy oraz wymioty żółcią lub wodą bezpośrednio po jedzeniu.

Cocculus Indica

To jeden z najlepszych środków na różne rodzaje choroby lokomocyjnej. Działa w przypadku nudności, zawrotów głowy, dezorientacji i bólu głowy, szczególnie gdy dolegliwości pojawiają się podczas podróży pojazdem lub jazdy konnej.

Nicotinum/Tabacum

Nicotinum (sporządzany z nikotyny) i Tabacum (sporządzany z tytoniu) mają bardzo podobne działanie i mogą być stosowane zamiennie. Zaleca się je w sytuacji, gdy choroba lokomocyjna nasila się w gorących, zamkniętych pomieszczeniach, a ulgę przynosi świeże powietrze.

Petroleum

To preparat odpowiedni dla osób, którym robi się niedobrze od zapachu benzyny lub oleju napędowego, a nudności lub wymioty



David Needleman jest założycielem i dyrektorem Alliance of Registered Homeopaths. Mając kwalifikacje zarówno farmaceuty, jak i homeopaty, przez większą część swego życia zawodowego pracował w aptekach, wygłaszał wykłady o homeopatii w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i Japonii, a także leczył klientów w 24 krajach.

W 1996 r. David założył Homeopatyczną Linię Pomocy, czyli usługę doradczą w nagłych przypadkach, działającą przez 15 godz. dziennie przez 365 dni w roku, której personel, poza nim samym, stanowili inni wykwalifikowani, doświadczeni homeopaci. Jak dotąd, skutecznie pomogli oni 350 000 dzwoniących. Możesz skontaktować się z nimi pod numerem +44 (0)9065 343404.

Jeśli chcesz, by David odpowiedział na Twoje pytanie na łamach naszego czasopisma, napisz na adres info@wddty.co.uk.

eprasa.pl f131f3709d

pojawiają się nawet przy bardzo niewielkim ruchu, z poprawą po wyjściu na świeże powietrze.

Sanicula

Zalecam ją w przypadku choroby lokomocyjnej, pojawiającej się w samochodzie, gdy poza nudnościami i wymiotami nie występują inne objawy.

Theridion (pomarańczowy pająk)

To dokonały środek na chorobę morską, szczególnie gdy nudności i wymioty nasilają się po zamknięciu oczu.

Zalecane dawkowanie

Dla wszystkich wymienionych środków zalecam potencję 30C. Proponuje przyjąć jedną dawkę wieczorem przed podróżą oraz kolejną rano w dniu podróży. W razie potrzeby można powtarzać dawki podczas podróży albo przyjąć jedną dawkę w momencie pojawienia się pierwszych objawów.

Źródło: *Human Molecular Genetics*, 2015; 24(9): 2700–2708.

BIBLIOGRAFIA
1 Hum Mol Genet, 2015; 24(9): 2700–2708



Środek na dolegliwości związane z ciśnieniem w uszach

Podczas podróży samolotem, zmiany ciśnienia powietrza podczas startu i lądowania mogą wpływać na uszy, czasami zaburzając równowagę i nasilając chorobę lokomocyjną. U wielu osób, szczególnie u dzieci, może to powodować nieprzyjemne uczucie ciśnienia lub zatkania uszu. Proste czynności, takie jak przełykanie śliny, ziewanie lub żucie, mogą pomóc wyrównać ciśnienie. Przyjmowanie Hepar Sulphuris 30C 3 razy dziennie przez dzień lub dwa przed lotem, a następnie podczas startu i lądowania, pomagają zmniejszyć dyskomfort, związany z zatkanymi uszami.

Ruchy pomocne przy zawrotach głowy

Osoby cierpiące na łagodne napadowe położeniowe zawroty głowy (BPPV) są szczególnie podatne na chorobę lokomocyjną. BPPV to częsta dolegliwość ucha wewnętrznego, która powoduje zawroty głowy lub uczucie wirowania podczas określonych ruchów głową, takich jak patrzenie w górę lub w dół bądź przewracanie się w łóżku. Poniższe ćwiczenia i manewry mogą okazać się bardzo pomocne w przypadku tej przypadłości: mogą zmniejszyć częstotliwość i nasilenie ataków zawrotów głowy, a także ograniczyć podatność na chorobę lokomocyjną.

Ćwiczenia Brandta-Daroffa Ćwiczenia te zazwyczaj wykonuje się 3 razy dziennie po 5 powtórzeń, przez kilka tygodni.

1. Usiądź na brzegu łóżka i obróć głowę o 45 stopni (połowa zakresu ruchu) w lewo.
2. Połóż się na prawym boku, utrzymując głowę w tej pozycji. Podciągnij nogi na łóżko. Pozostań tak przez 30 sekund lub do ustąpienia zawrotów głowy.
3. Usiądź i ponownie ustaw głowę prosto.
4. Obróć głowę o 45 stopni w prawo.
5. Połóż się na lewym boku, utrzymując głowę w tej pozycji i podciągając nogi na łóżko. Pozostań tak przez 30 sekund lub do ustąpienia zawrotów.
6. Usiądź i ustaw głowę prosto.
7. Powtórz ćwiczenie na drugą stronę, zaczynając od obrotu głowy w prawo.

Manewr Epleya Zabieg można wykonać z pomocą osteopaty, chiropraktyka lub fizjoterapeuty, ale często specjaliści uczą, w jaki sposób wykonać go samodzielnie w domu. Jest łatwy do nauczenia i może pomagać zarówno w leczeniu, jak i zapobieganiu ostrym napadom.

1. Usiądź na łóżku, opierając się plecami o poduszkę, i obróć głowę o 45 stopni w kierunku ucha, które powoduje problem.
2. Szybko połóż się na plecach, tak aby ramiona znalazły się na poduszce, nie zmieniając położenia głowy. Potylica powinna dotykać łóżka. Utrzymaj pozycję przez 30 sekund.
3. Nie siadając, obróć głowę w kierunku drugiego ucha. Powinna być skierowana o 45 stopni w stronę tego ucha względem pozycji centralnej. Utrzymaj pozycję przez 30 sekund.
4. W tym samym kierunku obróć całe ciało wraz z głową w stronę materaca, tak aby znaleźć się w pozycji częściowo na brzuchu. Utrzymaj tę pozycję przez 30 sekund.
5. Usiądź na brzegu łóżka po stronie, w którą jesteś zwrócony.

eprasa.pl f131f3709d



Zmarszczki

Chyba nikt ich nie lubi – nie tylko przypominają o upływających latach, ale też świadczą o osłabieniu struktury skóry. Zmarszczki można ukryć pod pudrem, korygować zastrzykami z kwasu hialuronowego czy toksyny botulinowej, a nawet całkowicie wyeliminować poprzez zabieg naciągania skóry, ale nigdy efekt nie będzie trwały.

Skóra to organ składający się z trzech głównych warstw: naskórka (z zewnętrzną warstwą rogową), skóry właściwej oraz wspierającej je tkanki podskórnej. Naskórek stanowi barierę ochronną, natomiast skóra właściwa (o grubości 1–4 mm) zapewnia mu wsparcie strukturalne i odżywienie. Obie te warstwy są ze sobą ściśle połączone za pomocą błony podstawnej.

Kolagen (głównie typu I i III) to najważniejsze białko strukturalne, znajdujące się w skórze właściwej, pełniące funkcję swoistego rusztowania: odpowiada za jędrność, wytrzymałość i sprężystość skóry, zapobiegając jej wiotczeniu. Utrzymanie skóry w dobrej kondycji wykracza poza kwestie czysto estetyczne: jej wygląd uznaje się za jeden z głównych wskaźników ogólnego dobrostanu i kondycji, a młoda, zdrowa skóra lepiej pełni swoje funkcje ochronne, termoregulacyjne i immunologiczne, co może mieć wpływ również na stan organów wewnętrznych. Ponadto zdrowy i promienny wygląd poprawia postrzeganie własnej osoby i jakość życia, wpisując się we wzorzec pomyślnego starzenia się.

Z wiekiem skórze zaczyna jednak brakować składników kluczowych dla utrzymania jej elastyczności. Synteza kolagenu jest coraz mniejsza (szacuje się, że co roku ulega obniżeniu o około 1%), a jego włókna tracą swoją strukturę i rzadsze, co bezpośrednio prowadzi do powstawania zmarszczek. Dodatkowo nowe komórki coraz rzadziej zastępują te starzejące się. Zatem nakarmienie ich jest właśnie tym, czego skóra najbardziej potrzebuje. Zadbanie o potrzeby naszej bariery ochronnej pozwala zachować ją w dobrym stanie na dłużej, lecz nie jest eliksirem młodości. Nie chodzi bowiem o to, żeby cofnąć czas, ale żeby rzucić wyzwanie jego upływowi z podniesionym czołem. Na pole bitwy wkraczają zatem składniki odżywcze, takie jak astaksantyna czy likopen, i dobre nawyki: ochrona przeciwsłoneczna i maseczki odżywcze. Pokonując wroga, czyli czynniki szkodliwe dla skóry, wygrywasz więcej niż młody wygląd[1,2].

eprasa.pl f131f3709d



1. STOSUJ OCHRONĘ PRZECIWSŁONECZNĄ

Promieniowanie UV to główna przyczyna starzenia się naszej skóry (tzw. fotostarzenia). Powoduje ono powstawanie wolnych rodników, które niszczą kolagen i elastynę, a także bezpośrednio uszkadzają DNA komórek. Dlatego stosowanie kremu do twarzy z filtrem powinno być codziennym nawykiem, niezależnie od pory roku i pogody. Aby jego działanie było skuteczne, wybierz produkt z filtrem o szerokim spektrum (chroniących przed promieniowaniem UVA i UVB) i SPF 30 lub wyższym. Dodatkowo zaopatrz się w kapelusz z wielkim rondem, które będzie ochraniać przed słońcem nie tylko twoją twarz, ale też szyję i ramiona. Jeżeli spędzasz dużo czasu na świeżym powietrzu, wybieraj odzież z filtrem UPF (ang. ultraviolet protecting factor, czyli współczynnik ochrony przed promieniowaniem ultrafioletowym), która pod względem ochrony przez promieniowaniem UV spisuje się lepiej niż len czy bawełna. Pamiętaj też o okularach przeciwsłonecznych, które zapobiegają mrużeniu oczu i w konsekwencji powstawaniu tzw. kurzych łapek[3].



2. ZMIEŃ DIETĘ

Twoja skóra z czasem traci zdolność do skutecznej walki z wolnymi rodnikami, dlatego wsparcie od wewnątrz jest niezbędne. Nie musisz przy tym połykać codziennie garści tabletek z witaminami i minerałami – wystarczy zmiana nawyków żywieniowych, czyli połączenie przyjemnego z pożytecznym. Skóra potrzebuje diety bogatej w świeże warzywa i owoce, zdrowe tłuszcze, ryby i owoce morza oraz dobrej jakości mięso. Dziki łosoś to źródło astaksantyny, potężnego przeciwutleniacza, który neutralizuje wolne rodniki, będące jedną z najważniejszych przyczyn przedwczesnego starzenia skóry, a jagody i borówki zawierają antocyjany, które pomagają regulować poziom glukozy we krwi i zapobiegają usztywnianiu włókien kolagenowych. Z kolei pomidory zawierają likopen, który pomaga chronić skórę przed uszkodzeniami, wywołanymi przez promieniowanie UV, a matcha – katechiny, które pobudzają wytwarzanie kolagenu i poprawiają elastyczność skóry[4].

3. POSTAW NA ZIOŁOWE NAWILŻENIE

Aloes (*Aloe vera*) to doskonałe wsparcie dla naszej skóry. Łagodzi podrażnienia, nawilża i odżywia. To także bogate źródło witamin, minerałów i aminokwasów. Zawarty w aloesie kwas jabłkowy poprawia elastyczność skóry i pomaga redukować widoczność linii zmarszczek. Miąższ aloesu pobudza również fibroblasty (komórki tkanki łącznej) do wytwarzania kolagenu i kwasu hialuronowego. Innym cennym wsparciem są oleje roślinne. Wzmacniają one barierę ochronną skóry i zapobiegają utracie wody. Olej kokosowy działa jak przeciwutleniacz, do tego wzmacnia tkankę łączną i pomaga złuszczać martwy naskórek, co wygładza drobne zmarszczki. Olej migdałowy może zaś poprawiać koloryt cery i redukować obrzęki pod oczami oraz drobne zmarszczki, podobnie działa olej z wiesiołka i rokitnikowy, które dodatkowo są źródłem witaminy C, niezbędnej do wytwarzania kolagenu[4].



eprasa.pl f131f3709d



4. WYSYPIAJ SIĘ

Skóra posiada własny zegar biologiczny, a jej przepuszczalność jest najwyższa wieczorem i w nocy – dlatego niektóre kosmetyki zaleca się właśnie na noc. Stosowanie produktów regenerujących na noc (chronoterapia) maksymalizuje zatem ich skuteczność, ponieważ skóra lepiej wchłania składniki aktywne właśnie w tym czasie. Nie można też zapomnieć o melatoninie: to nie tylko hormon, regulujący nocny odpoczynek, ale też potężny endogenny antyoksydant, który naprawia uszkodzenia skóry, wywołane przez zanieczyszczenia i promieniowanie UV[9].



5. NIE ZANIEDBUJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Ćwiczenia poprawiają krążenie krwi, co pozwala na lepsze odżywienie komórek skóry i szybsze usuwanie toksyn. Naukowcy dowodzą, że wysiłek fizyczny indukuje wydzielanie specyficznej cytokiny, która reguluje funkcje mitochondriów w starzejącej się skórze, co z kolei korzystnie wpływa na jej kondycję. Trening oporowy może dodatkowo wzmacniać macierz zewnątrzkomórkową skóry, ale cenny jest każdy rodzaj aktywności, w tym spacery, jazda na rowerze, pływanie czy nordic walking[8].

SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

LUBRISYN HA
+ BEAUTY

LubriSyn HA+ jest pierwszym doustnym suplementem diety zawierającym wysokocząsteczkowy kwas hialuronowy w Polsce. LubriSyn HA+ jest bioidentyczny.

Termin ten oznacza, że cząsteczka jest tego samego rozmiaru oraz o takiej samej kompozycji chemicznej co cząsteczka, którą naturalnie wytwarza oraz której potrzebuje nasz organizm.

Płynna forma preparatu jest kluczowa, ponieważ wysokocząsteczkowy kwas hialuronowy jest stabilny jedynie w nośniku glicerynowym. Jest to opatentowana forma wykorzystana przez Laboratoria Bell z USA.



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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP9-15
Kod ważny do: 30.09.2026 r.

REKLAMA

eprasa.pl f131f3709d

6. KONTROLUJ GLIKEMIĘ I ZAPOBIEGAJ GLIKACJI

Duża podaż cukrów w diecie skutkuje nie tylko wysokim poziomem glukozy we krwi, insulinoopornością i cukrzycą. Wiąże się również z wyższym ryzykiem glikacji białek, czyli procesu, w którym cząsteczki glukozy wiążą się z włóknami białkowymi skóry, w tym z kolagenem. Tak zwane AGEs, czyli końcowe produkty zaawansowanej glikacji, sprawiają, że te kluczowe dla elastyczności skóry białko sztywnieje, traci swoje właściwości i zdolność do regeneracji. Ograniczenie spożycia cukrów pomaga zatem zachować sprężystość tkanek i zapobiega przedwczesnemu wiotczeniu skóry[6].



7. STOSUJ RETINOIDY I BAKUCHIOL

Retinoidy, czyli związki pochodne witaminy A (retinolu) to jedne z najlepiej przebadanych substancji odmładzających: pobudzają wytwarzanie kolagenu i powstawanie nowych naczyń krwionośnych. Bakuchiol to z kolei roślinna alternatywa dla retinolu, otrzymywana z nasion i liści *Psoralea corylifolia*, oferująca podobne korzyści – pobudza wytwarzanie kolagenu typu I, III i IV, bez ryzyka podrażnień, zaczerwienienia czy nadwrażliwości na słońce, które towarzyszą stosowaniu retinoidów. To także idealne rozwiązanie dla osób z wrażliwą cerą[4].





8. RZUĆ PALENIE

Palenie tytoniu drastycznie przyspiesza proces starzenia się skóry poprzez ograniczanie przepływu krwi, co pozbawia ją tlenu i składników odżywczych. Dodatkowo substancje chemiczne, zawarte w dymie papierosowym, niszczą kolagen i elastynę, dając początek głębokim zmarszczkom i poszarzałej, ziemistej cerze. Po rzuceniu nałogu wielu byłych palaczy zauważa znaczną poprawę wyglądu skóry[5].



9. OCZYSZCZAJ DELIKATNIE

Agresywne szorowanie skóry za pomocą peelingu mechanicznego może uszkadzać jej barierę ochronną i wywoływać stany zapalne, które przyspieszają starzenie. Zamiast tego zaleca się delikatne mycie twarzy, maksymalnie dwa razy dziennie i zawsze po intensywnym wysiłku fizycznym, aby pot nie podrażniał skóry[7].

eprasa.pl f131f3709d



10. PAMIĘTAJ O WITAMINIE C

Wytwarzanie stabilnego i silnego kolagenu nie jest możliwe bez udziału witaminy C. Kwas L-askorbinowy to bowiem niezbędny kofaktor dla enzymów, które odpowiadają za kluczowy proces stabilizacji włókien kolagenu, co nadaje skórze odpowiednią strukturę i wytrzymałość. Witamina C bezpośrednio pobudza także transkrypcję genów, odpowiedzialnych za syntezę kolagenu typu I oraz III. Do tego redukuje widoczność drobnych linii i głębokich zmarszczek poprzez hamowanie wytwarzania enzymów, odpowiedzialnych za rozkładanie istniejącego już kolagenu pod wpływem promieniowania UV, neutralizację wolnych rodników, które uszkadzają białka i lipidy komórkowe, a także poprawę tekstury i kolorytu skóry. Choć witamina C nie jest filtrem przeciwsłonecznym, jej obecność w skórze znacząco podnosi również odporność na uszkodzenia wywołane słońcem. Kosmetyki z witaminą C wspomagają ochronę przed oparzeniami słonecznymi i uszkodzeniami komórkowymi. Kwas L-askorbinowy regeneruje ponadto witaminę E, przywracając jej zdolności antyoksydacyjne, co zapewnia dodatkowe wzmocnienie ochrony skóry. Warto pamiętać, że czysty kwas L-askorbinowy jest bardzo niestabilny i łatwo ulega utlenieniu pod wpływem światła czy powietrza. Dlatego w nowoczesnych kosmetykach często stosuje się jego stabilne pochodne, takie jak fosforan askorbylu magnezu (MAP), które lepiej przenikają przez barierę lipidową naskórka[4].

11. STOSUJ DOMOWE MASECZKI

Miód działa jako humektant, co oznacza, że przyciąga i zatrzymuje wilgoć w skórze, zapewniając jej nawilżenie i miękkość – możesz zmieszać 1 łyżkę miodu z 2 łyżkami jogurtu naturalnego i pozostawić na twarzy na około pół godziny. Białko jaja napina skórę i wygładza drobne zmarszczki – maseczka z białek jest doskonała do naturalnego liftingu, ponieważ tymczasowo napina skórę, poprawia jej elastyczność i pomaga wygładzić drobne linie, szczególnie pod oczami. Wystarczy, że ubijesz białko z 1 jaja i nałożysz pianę na czystą twarz, a następnie zmyjesz, kiedy białko zaschnie (po około 10-15 minutach). Możesz też połączyć oba te składniki: do ubitego białka dodaj łyżeczkę miodu i taką maseczkę pozostaw na twarzy przez około 15 minut, a następnie zmyj[4].

BIBLIOGRAFIA

1. Dermatoendocrinol. 2012 Jul 1;4(3):308–319.
2. BMJ Clin Evid. 2014 Dec 22:2014:1711.
3. Ann Intern Med. 2013 Jun 4;158(11):781-90.
4. Int. J. Mol. Sci. 2025, 26(16), 8061
5. Int J Dermatol. 2002 Jan;41(1):21-7.
6. Nutrients. 2022 Nov 1;14(21):4588.
7. Dermatoendocrinol. 2012 Jul 1;4(3):308–319.
8. JMIR Dermatol. 2024 Mar 14:7:e51962
9. Clin Exp Dermatol. 2015 Jan;40(1):17-22.

eprasa.pl f131f3709d

Dobry wybór dla zdrowia



Wieczorne wsparcie stawów i snu

Laboratoires Expanscience
IANA Stawy Odporność chrząstki i zdrowy sen
Cena: 160 zł
www.iana-polska.pl

IANA Stawy Odporność chrząstki i zdrowy sen, suplement diety, powstał z myślą o wieczornej rutynie well ageing. Formuła oparta na składnikach pochodzenia roślinnego łączy skrzyp polny, który wspomaga odporność chrząstki, oraz passiflorę wspierającą dobry i zdrowy sen. To podwójne działanie odpowiada na potrzebę regeneracji ciała i spokojnego odpoczynku.



Seniorzy też muszą dbać o skórę

Onkomed
OZONELLA®, OZONELLA® LEN, OZONELLA® MIX
Cena: 42 zł (100 ml), 69 zł (200 ml), 139 zł (500 ml), 92 zł (300 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, www.empik.pl
tel. 22 652 13 76

Aby nie pękała, nie powstawały rany i siniaki, nie swędziała, nie rogowaciała, nie łuszczyła się, nie traciła elastyczności, nie była wysuszona, bo przecież nasi seniorzy mało piją płynów. Aby była nawilżona i natłuszczona, miła w dotyku. Do tego służą oliwy ozonowane OZONELLA i OZONELLA LEN. Naturalny skład 100% oliwy (z oliwek lub olej lniany) i OZON. Hipoalergiczne Oliwy natłuszczają i nawilżają skórę tworząc kompleks hydro-lipidowy pobudzając mikrokrążenie i odbudowę naskórka. Widoczne zmiany już po 2 dniach stosowania.



SUPER DEO – dobry dla niej i niego!

Reutter
Super Deo
Cena: 19 zł
(opakowanie wystarcza na rok)

Dezodorant Super Deo jest bezzapachowy, delikatny – nie podrażniający, przebadany dermatologicznie, wykonany z wysokogatunkowej i oryginalnej krystalicznej skały (nie jest imitacją!!). Doceniony przez aktywne sportsmenki i sportowców podczas wysiłku fizycznego, gdyż doskonale neutralizuje brzydki zapach potu u każdego. Super Deo nie zostawia plam – to produkt oryginalny! Nie oziębia pach, jak wiele innych dezodorantów. Drzemie w nim jakość najlepsza z najlepszych! Starcza na rok. Dla Pań, Panów, aktywnej młodzieży. Jest w aptekach i zielarniach.



Bezbolesna i sprawdzona metoda na hemoroidy i szczelinę odbytu

Dystrybutor: ABRh Plus
Criorectum sztyft krioterapeutyczny wielokrotnego użytku
Cena: ok. 50 zł
www.criorectum.pl

Bardzo szybkie działanie przeciwbólowe, przeciwobrzękowe i przeciwświądowe. Brak skutków ubocznych. Bezpieczny dla kobiet w ciąży i matek karmiących. Skuteczny w każdym stopniu hemoroidów. Sztyft stosowany jest również przy leczeniu szczeliny odbytu oraz po zabiegach chirurgicznych – redukuje obrzęki pozabiegowe. Zasada działania sztyftu Criorectum opiera się na uznanej przez medycynę i stosowanej od wielu lat krioterapii. Kuracja Criorectum jest w 100% naturalna. Wyrób medyczny produkowany w Polsce, dostępny na rynku od kilkunastu lat. Do nabycia w aptekach stacjonarnych i internetowych.

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 f131f3709d

Wsparcie trawienia



KENAY®
Maślan sodu SUPREME 1200 mg
Cena: 62 zł (60 kaps)
www.kenay.com.pl

Maślan sodu, czyli sól sodowa kwasu masłowego, należy do krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA). Kwas masłowy naturalnie powstaje w jelitach dzięki bakteriom w okrężnicy i stanowi główne źródło energii dla komórek nabłonka jelita grubego. Suplement z tym składnikiem wspiera układ pokarmowy. Wyróżnia go wysoka dawka substancji aktywnej, ekologiczne szklane opakowanie oraz „clean label" – kapsułki zawierają wyłącznie składnik aktywny, bez wypełniaczy i dodatków. Dzięki zastosowaniu innowacyjnych kapsułek DRcaps® odpornych na działanie kwasu żołądkowego, substancja uwalnia się dopiero w jelitach. To nie tylko zwiększa skuteczność działania, ale także zmniejsza ryzyko podrażnień żołądka. Produkt odpowiedni także dla wegan i wegetarian.

Ochrona żołądka



KENAY®
Lactobacillus reuteri Pylopass®
Cena: 108 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Szczep *Lactobacillus reuteri* zastosowany w preparacie Pylopass® został wyizolowany spośród dziesiątek tysięcy innych, a badania potwierdziły jego wyjątkową skuteczność wobec bakterii *Helicobacter pylori*. Pylopass® wyróżnia się odpornością na kwas żołądkowy – nie traci właściwości w niskim pH, dzięki czemu działa tam, gdzie jest najbardziej potrzebny. Co ważne, nie wymaga kontrolowanej temperatury w transporcie ani przechowywaniu, co zwiększa wygodę jego stosowania. Suplement powstaje w zaawansowanym procesie fermentacji opatentowanego szczepu *L. reuteri*, w ściśle kontrolowanych warunkach. Gotowy produkt jest stabilny, bez GMO, odpowiedni dla wegetarian (kapsułki Vcaps®) i pakowany w ekologiczne szklane opakowania.

Wspomaganie odporności i dobrostanu



KENAY®
Liposomalna Witamina C
Cena: 79 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Witamina C to niezbędny składnik codziennej diety, szczególnie polecany osobom prowadzącym intensywny i stresujący tryb życia. Jej suplementacja jest istotna zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, gdy organizm potrzebuje dodatkowego wsparcia odporności. Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, zarówno na co dzień, jak i podczas wzmożonego wysiłku fizycznego. Wspiera produkcję kolagenu, kluczowego dla zdrowia naczyń krwionośnych, kości, chrząstki, dziąseł, skóry i zębów. Przyczynia się także do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, wspomaga układ nerwowy, poprawia funkcje psychologiczne i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Co więcej, zmniejsza uczucie zmęczenia, wspiera regenerację witaminy E oraz zwiększa przyswajanie żelaza.

Przyjaciele mózgu i serca



KENAY®
Liposomalna Witamina B Complex
Cena: 104 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

B-Complex LipoCellTech™ to suplement nowej generacji w formie liposomalnej o wyjątkowej wchłanialności i czystości biologicznej. To jedyna taka formuła na rynku – zawiera wyłącznie aktywne witaminy z grupy B. Dzięki technologii liposomalnej organizm optymalnie wykorzystuje potencjał składników, co przekłada się na lepszą energię i funkcje poznawcze. Witaminy z grupy B wspierają układ nerwowy, serce, produkcję czerwonych krwinek i redukują uczucie zmęczenia. Suplement wzbogacono o PABA dla synergii działania. Produkt jest bezglutenowy, wolny od soi, laktozy, konserwantów, barwników i GMO. Zamknięty w ekologicznym szklanym opakowaniu, odpowiedni dla wegan i wegetarian (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.

epresa.pl f131f3709d





Naturalne wsparcie odporności i urody

Reutter
Cukierki aloesowe z trawą cytrynową
Cena: ok. 12 zł

To niezwykły duet ! Aloes wspomaga odporność organizmu, spowalnia starzenie się. Poprawia koncentrację i pamięć. Trawa cytrynowa korzystnie wpływa na wygląd cery, wspomaga przemianę materii. Te chwalone przez wielu konsumentów Cukierki Aloesowe firmy Reutter zawierają wysokiej jakość ekstrakt aloesu i olejek trawy cytrynowej. Są tak dobre, gdyż są produktem oryginalnym. Znana z urody egipska królowa Kleopatra też używała ekstrakt aloesu. Dostępne w aptekach i zielarniach.



Komfort ruchu i ciepło dla ciała

Laboratoires Expanscience
IANA Stawy Relaksujący krem rozgrzewający
Cena: 99 zł
www.iana-polska.pl

IANA Stawy Relaksujący krem rozgrzewający to lekka formuła z 98% składników pochodzenia naturalnego, stworzona z myślą o codziennym komforcie ruchu w duchu well ageing. Produkt szybko i długotrwale rozgrzewa mięśnie i stawy oraz pomaga łagodzić uczucie napięcia. Zawiera opatentowany składnik: organiczne jagody schisandra, tradycyjnie stosowane w medycynie chińskiej.



Zapach inspirowany naturą

Yves Rocher
Bain de Nature Mleczko do ciała Liczi
Cena: 45,90 zł (390 ml)
www.yves-rocher.pl

Od ponad 65 lat Laboratoria Yves Rocher czerpią z niezwykłego potencjału świata roślin, tworząc skuteczne formuły oparte na składnikach pochodzenia naturalnego. Do kultowej linii do pielęgnacji ciała – Bain de Nature – dołączył nowy wariant zapachowy Liczi. Łączy soczyste nuty liczi i pomarańczy z kwiatowym sercem róży i lotosu, osadzonym na subtelnej, piżmowej bazie. Mleczko do ciała Liczi zmiękcza, wygładza i nawilża skórę przez cały dzień, pozostawiając na niej delikatny, subtelny zapach. Jego lekka konsystencja szybko się wchłania, nie klei się i nie pozostawia tłustej warstwy. Nowa formuła zawiera 98% składników pochodzenia naturalnego i nie zawiera silikonów. Produkt przeznaczony jest do codziennego stosowania – należy wmasować go w czystą i suchą skórę, aby przedłużyć efekt nawilżenia.



Energia dla lepszej jakości życia

Pharma Nord
KiSel-10 z koenzymem Q10 i selenem
Cena: 199,90 zł (60 tabl.+60 kaps.)
www.pharmanord.pl

KiSel-10 to produkt zawierający koenzym Q10 i selen (Seleno-Precise). Q10 z witaminą B2 redukuje zmęczenie, a selen wspiera odporność i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Idealny dla osób w średnim i starszym wieku, produkowany w Danii pod nadzorem farmaceutycznym. Przebadany naukowo. www.pharmanord.pl

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.

epresa.pl f131f3709d

Płynne wsparcie zdrowych stawów



Singularis
Singularis Lubrisyn HA+ Stawy
Cena: 35zł (70 ml)
www.singularis.com.pl

Singularis Lubrisyn HA+ Stawy 70 ml to suplement diety zawierający wysokiej jakości kwas hialuronowy, stworzony z myślą o osobach aktywnych fizycznie oraz tych, które chcą zadbać o sprawność układu ruchu. Kwas hialuronowy jest naturalnym składnikiem mazi stawowej i wpływa na jej lepkość oraz właściwości amortyzujące. Preparat ma wygodną, płynną formę, dzięki czemu jest łatwy w codziennym stosowaniu. Skoncentrowana formuła może być wartościowym uzupełnieniem diety szczególnie w okresach zwiększonej aktywności i intensywnego wysiłku fizycznego. Produkt sprawdzi się zarówno u osób regularnie trenujących, jak i tych, które chcą wspierać komfort oraz prawidłowe funkcjonowanie stawów podczas codziennych aktywności.

Przyjaciel serca i układu krążenia



Singularis
Koenzym Q10 forte + B1
Cena: 63,49 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Koenzym Q10 to substancja naturalnie występująca w naszych mitochondriach, gdzie odpowiada za wytwarzanie energii. Największa ilość koenzymu Q10 występuje m.in. w sercu, mięśniach, wątrobie i nerkach. W mięśniu sercowym u osób starszych poziom koenzymu Q10 spada nawet o połowę w stosunku do serca osób młodych. Zawarta w preparacie tiamina wspomaga czynności serca oraz wspiera prawidłowy metabolizm energetyczny. Preparat uzupełnia zapasy koenzymu Q10 w komórkach mięśnia sercowego, mięśni szkieletowych, mięśniówki naczyń krwionośnych. Dodatek oleju sojowego ułatwia przyswajanie koenzymu Q10 w jelitach. Suplement diety uzupełnia dietę w koenzym Q10, tiaminę oraz lecytynę. Szczególnie polecany jest osobom w średnim i podeszłym wieku, aktywnym fizycznie i sportowcom oraz na diecie cukrzycowej.

Dla anemików i ciężarnych



Singularis
Żelazo kompleks
Cena: 33,43 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety składa się z żelaza w postaci bisglicynianu żelaza oraz Bioactive complex, którego składniki pozytywnie wpływają na wchłanianie żelaza, regulują perystaltykę jelit oraz dostarczają łatwo przyswajalnych składników mineralnych. Dzięki temu nie powoduje zaparć ani podrażnień jelitowo-żołądkowych. Preparat przygotowano z myślą o kobietach w ciąży mających zwiększone zapotrzebowanie na żelazo. Pierwiastek ten wspomaga: prawidłową produkcję czerwonych krwinek i hemoglobiny, a dzięki temu prawidłowy transport tlenu w organizmie, sprawne funkcjonowanie układu odpornościowego oraz właściwy proces podziału komórek. Zawarta w suplemencie witamina C – wspiera wchłanianie żelaza, inulina poprawia perystaltykę jelit, a algi – spirulina i chlorella dostarczają wszystkich niezbędnych dla organizmu aminokwasów, oraz licznych witamin i minerałów. Ponadto chlorella ma pozytywny wpływ na produkcję komórek krwi, wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego oraz wątroby.

Wsparcie kobiecej mikroflory intymnej



Singularis
Probiotic Intima +
Cena: 49 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Probiotic Intima + Singularis® Superior to suplement diety łączący starannie dobrane szczepy bakterii kwasu mlekowego, prebiotyk oraz ekstrakt z dzięgla chińskiego. Zawarte w preparacie szczepy bakterii, naturalnie obecne w mikroflorze jelitowej i intymnej, wspierają utrzymanie jej prawidłowej równowagi. Dzięgieł chiński, tradycyjnie wykorzystywany we wspieraniu zdrowia kobiet, pomaga zachować komfort podczas cyklu miesiączkowego. Formułę uzupełnia inulina, która wspomaga prawidłową pracę jelit poprzez zwiększenie częstotliwości wypróżnień. Produkt zawiera również opatentowany i przebadany szczep Lactospore.

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 f131f3709d





Kompleksowa ochrona i wygładzenie

NUXE
Nuxuriance ULTRA Przeciwstarzeniowy krem na przebarwienia SPF30
Cena: 248 zł (50 ml)
www.superpharm.pl, **www.notino.pl**, **www.hebe.pl**

Nuxuriance ULTRA Przeciwstarzeniowy krem na przebarwienia SPF30 to nowej generacji pielęgnacja, która łączy działanie przeciw przebarwieniom i oznakom starzenia. Formuła z technologią ALFA [3R] i niacynamidem nawilża, wspiera jędrność i blask skóry oraz pomaga redukować zmarszczki i różne rodzaje przebarwień: posłoneczne, związane z wiekiem i pozapalne. SPF30 z czterema filtrami zapewnia szerokopasmową ochronę przed promieniowaniem UVA, UVB i światłem niebieskim, pomagając ograniczać przedwczesne starzenie oraz powstawanie nowych zmian pigmentacyjnych. Krem sprawdzi się jako kompleksowy element codziennej pielęgnacji skóry z nierównym kolorytem, utratą jędrności i widocznymi oznakami wieku.



Codzienna regeneracja i nawilżenie

BARWA
BARWA ORANGE BLOOM Tonik rozświetlający z kwasami AHA
Cena: 17,99 zł (250 ml)
www.sklep.barwa.com.pl

Tonik rozświetlający Orange Bloom to codzienny krok pielęgnacyjny dla skóry szarej, zmęczonej i pozbawionej naturalnego blasku. Kwasy AHA delikatnie złuszczają martwe komórki naskórka, wygładzają skórę i pomagają wyrównać jej koloryt. Woda z kwiatu pomarańczy nawilża i koi, a niacynamid wspiera barierę ochronną skóry. Fruit Glow Complex podkreśla naturalny blask, Hydra Comfort Complex zapewnia długotrwałe nawilżenie i komfort, a wąkrotka azjatycka wspiera regenerację. Regularne stosowanie sprawia, że cera staje się gładsza, świeższa i bardziej promienna, a także lepiej przygotowana na kolejne etapy pielęgnacji. Produkt w 100% wegański, zawiera 97% składników pochodzenia naturalnego.



Dojrzałe włosy – dojrzała pielęgnacja

Farmona
Radical® Hair Clinic PRO AGE
Cena: 24,99 zł (szampon 300 ml), 24,99 zł (odżywka 200 ml)
www.farmona.pl

Włosy mogą wyglądać na mocne, gęste i pełne blasku niezależnie od wieku – to założenie, które przyświeca linii Radical® Hair Clinic PRO AGE, która została zaprojektowana jako kompleksowy rytuał wspierający dojrzałe pasma. Szampon do włosów dojrzałych i farbowanych skutecznie zwalcza oznaki starzenia włosów po kolorycji: przedłuża trwałość koloru, wzmacnia, regeneruje i pogrubia ich strukturę, jednocześnie ograniczając wypadanie oraz chroniąc przed przedwczesnym siwieniem. Formuła z Kerascalp™, ProColor Complex i ekstraktem ze skrzypu zapewnia kompleksową pielęgnację. Odmładzająca odżywka do włosów dojrzałych intensywnie nawilża i regeneruje włosy, wzmacniając je oraz opóźniając proces siwienia. Sprawia, że pasma stają się grubsze, mocniejsze i bardziej odporne na uszkodzenia, łamanie oraz wypadanie. Formuła zawiera Kerascalp™, kwas hialuronowy, witaminę E i ekstrakt ze skrzypu.



W trosce o dobrą kondycję włosów, skóry i paznokci

ZF Polpharma SA
Biotebal Hair & Skin Collagen Booster
Cena: 169,99 zł (opakowanie 30 shotów)
www.polpharma.pl

Hair & Skin Collagen Booster zawiera VeCollal® – wegański prokolagen nowej generacji, który dostarcza aminokwasy odpowiadające profilowi ludzkiego kolagenu. Z nich organizm tworzy własny kolagen, zamiast tylko „pożyczać" go z zewnątrz. Badania kliniczne tego składnika pokazały realne efekty: poprawę wyglądu skóry już po 4 tygodniach stosowania, zmniejszenie objętości zmarszczek o 22,4% po 4 tygodniach i o 32,9% po 8 tygodniach suplementacji. Formułę suplementu wspiera witamina C, niezbędna w prawidłowej produkcji kolagenu, a także ekstrakty z żeń-szenia koreańskiego i wąkroty azjatyckiej. Receptura zawiera także biotynę, cynk, selen, miedź, witaminy A i E oraz ekstrakt ze skrzypu polnego. Gotowe do spożycia saszetki z płynem o smaku liczi są dla osób w ciągłym ruchu, które chcą sięgnąć po suplement bez wody i mieszania, w dogodnym dla siebie momencie. Opakowanie wystarcza na miesięczną kurację.

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.

epresa.pl f131f3709d

PRENUMERATA



Zyskaj **15%** *rabatu*

Czytaj więcej, płać mniej!

W prenumeracie tylko

~~202,80 zł~~

172,40 zł

/roczna prenumerata drukowana

Dlaczego warto?

- Dostawa **gratis** prosto do Twojego domu
- Tylko dla prenumeratorów: **niższe ceny** przy zakupie czasopism na UlubionyKiosk.pl
- Pakiet 2w1 (papier + e-wydania): **–80%** na równoległą e-prenumeratę PDF

Szczegóły na UlubionyKiosk.pl/promocje

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl

lub zeskanuj kod QR i zaprenumeruj w 1 minutę

AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa
prenumerata@avt.pl | 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)
rachunek bankowy: ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

eprasa.pl f131f3709d

Zamów październikowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!



- Raport specjalny: Powięź – tajemnicza sieć, oplatająca nasze ciało
- Temat numeru: Choroby autoimmunologiczne – gdy ciało staje się wrogiem
- Dlaczego serce kobiet choruje inaczej?
- Kto kim rządzi? O chorobach i niedoborach, które zmieniają nasze zachowanie
- Kryzys męskiego hormonu
- Jak sobie radzić z… Zapaleniem zatok Chorobą Meniere'a

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:

15,40 zł zamiast 16,90 zł!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelny
Wiesław Marciniak

Redaktor prowadząca
Kamila Makowska-Serkis
kamila.serkis@avt.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Izabela Kowal, Julia Cember-Ogorzałek

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Paulina Muniak
paulina.muniak@avt.pl, tel. 513 637 603

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
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

miesięcznik nr 9/2026
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 f131f3709d



Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

CZEREMCHA AMERYKAŃSKA (*PRUNUS SEROTINA*)

Ta krewniaczka znanej w polskiej tradycji ludowej czeremchy zwyczajnej to coś więcej niż ozdoba parków. Czeremcha późna, zwana też amerykańską, to niedoceniana roślina, której właściwości farmakologiczne oraz kulinarne stawiają ją w rzędzie najcenniejszych roślin dziko rosnących.

Czeremcha późna (*Prunus serotina*) to drzewo z rodziny różowatych, spokrewnione ze śliwą i wiśnią. Jest bliską kuzynką naszej czeremchy zwyczajnej (*Prunus padus*), a jej nazwa nawiązuje do okresu kwitnienia: podczas gdy w lipcu możemy cieszyć się już czereśniami i innymi owocami, czeremcha dopiero wypuszcza białe kwiatostany, które mogą osiągać imponujące rozmiary, a jednocześnie są prawie bezwonne. Drzewo to pochodzi z terenu Stanów Zjednoczonych (stąd nazwa: czeremcha amerykańska), gdzie może dorastać do 35 m wysokości. W Polsce często spotykana jest w lasach i parkach. Owoce są nieco większe niż naszej rodzimej czeremchy, ciemnopurpurowe i dojrzewają dopiero w sierpniu lub wrześniu[1,2].

Właściwości prozdrowotne czeremchy amerykańskiej wynikają z jej bogatego składu: drzewo to zawiera nitrylozydy (głównie prunazynę i amigdalinę, zwaną też witaminą B_{17}), polifenole i antocyjany, fitoncydy (substancje lotne o charakterze mikrobobójczym), a także składniki, takie jak potas, magnez, żelazo, cynk oraz witaminy C i E.

Wróg zarazków i pasożytów

Czeremcha to jedna z pierwszych roślin, u których odkryto wspomniane już fitoncydy, czyli lotne związki chemiczne, które chronią drzewo przed patogenami. Czeremcha wydziela ich tak dużo, że w okresie kwitnienia w jej otoczeniu masowo giną nie tylko mikroorganizmy, ale też małe stawonogi, co można wykorzystać, sadząc ją w ogrodach w celu odstraszania komarów i kleszczy. Fitoncydy przydają się również w terapii różnych problemów zdrowotnych, zwłaszcza przeziębienia i bólu brzucha. Dodatkowo od wieków wykorzystuje się napar z liści czeremchy do przemywania ran, żeby zapobiec ich zakażeniu[1,2].



Niższe ciśnienie

Wyciągi z czeremchy późnej wykazują istotny wpływ na układ sercowo-naczyniowy: obniżają ciśnienie tętnicze krwi i działają rozkurczowo na mięśnie gładkie naczyń krwionośnych. Dzieje się to m.in. dzięki aktywności triterpenów, które aktywują w organizmie człowieka kanały potasowe, zależne od ilości energii, oraz pewne ścieżki sygnałowe, rozszerzając naczynia krwionośne. Za właściwości hipotensyjne czeremchy odpowiada też hiperozyd, antyoksydant z grupy polifenoli, który działając moczopędnie, zmniejsza ilość płynów w organizmie i obniża tym samym ciśnienie krwi[2,3].

BIBLIOGRAFIA
1. https://panacea.pl/czeremcha-zwyczajna/
2. https://www.srs.fs.usda.gov/pubs/misc/ag_654/volume_2/prunus/serotina.htm
3. Nutrients. 2020 Jul 2;12(7):1966.
4. https://rozanski.li/275/prunus-serotina-ehrh-czeremcha-amerykanska

eprasa.pl f131f3709d

Nie tylko przeziębienie

Kora czeremchy amerykańskiej jest tradycyjnym i cenionym środkiem w leczeniu zakażeń dróg oddechowych. Wykazuje silne działanie przeciwkaszlowe i uspokajające, co czyni ją częstym składnikiem syropów, stosowanych w zakażeniach układu oddechowego. Po spożyciu syropu uwalniają się z niego fitoncydy i produkty rozkładu nitrylozydów, które następnie przenikają do układu krwionośnego i opuszczają organizm przez układ oddechowy. To pozwala tym biobójczym substancjom na bezpośrednie odkażanie płuc i oskrzeli i dodatkowo ułatwia wykrztuszanie wydzieliny[4].

Zastosowanie czeremchy

Syrop

Owoce umyć i gotować około 30 minut. Następnie odczekać kolejne pół godziny i odcedzić do innego naczynia. Do odwaru dodać cukier w proporcji 1:1 i gotować przez kilka minut, aż zgęstnieje.

Dżem

Pół kilograma drylowanych owoców połączyć z 1/2 szklanki wody i gotować do zmiękczenia. Dodać 600 g białego cukru i 4 łyżki stołowe soku z cytryny. Mieszając, gotować, aż zgęstnieje. Przelać do wyparzonych słoików i trzymać je w gorącej kąpieli wodnej przez 5 minut, do zassania pokrywki.

Napar

1 łyżkę suszonych kwiatów i liści zalać 250 ml wrzącej wody, przykryć gazą i odstawić na 10-15 minut. Przecedzić. Stosować jako okłady przez około 20 minut w przypadku stanów zapalnych powiek i spojówek oraz cieni pod oczami[4].

Odwar

1 łyżkę stołową rozdrobnionej suchej kory lub gałązek zalać 1 szklanką letniej wody, a następnie gotować na małym ogniu przez około 10 minut, koniecznie bez przykrycia. Odstawić na 10 minut, a następnie przecedzić przez gazę. Stosować jako nasiadówki w przypadku stanów zapalnych okolic intymnych lub jako płukanki na łojotok skóry głowy i łysienie androgenowe[4].

Ulga w biegunkach

Ekstrakty wodne i wodno-alkoholowe pobudzają wydzielanie żółci, dzięki czemu ułatwiają trawienie. Działają też odkażająco na układ pokarmowy i moczowy. Dodatkowo wodny wyciąg z kory czeremchy amerykańskiej hamuje biegunkę i łagodzi objawy nieżytu jelit, wspomaga też leczenie uszkodzeń błony śluzowej w przebiegu choroby wrzodowej żołądka[4].

Wróg drożdżaków

Substancje czynne, wyodrębnione z czeremchy później (kwas benzoesowy, estry kwasu galusowego), zwalczają grzyby z rodzaju *Candida*. Mocny odwar sprawdzi się w przypadku grzybicy jamy ustnej, a wywar z kory czeremchy – w razie wystąpienia grzybicy stóp.

Ponadto nasiadówki i płukanki z kory i gałązek czeremchy łagodzą stany zapalne sromu, a w przypadku świądu odbytu dobrze sprawdzi się lewatywa[1,4].

Równowaga hormonalna

Naukowcy podejrzewają, że czeremcha późna może w przyszłości znaleźć zastosowanie w regulacji gospodarki hormonalnej. Wyciągi z kwiatów i pędów działają bowiem estrogennie i antyandrogennie, co jest niezwykle cenne w leczeniu hirsutyzmu (nadmiernego owłosienia twarzy i klatki piersiowej), hiperandrogenizmu oraz zespołu policystycznych jajników (PCOS). Do tego składniki, zawarte w czeremsze, pomagają w regulowaniu cyklu miesiączkowego[4].

Czeremcha w kuchni

Owoce czeremchy mają specyficzny, nieco mdły i cierpko-kwaśny smak, który jednak szlachetnieje i staje się słodszy pod wpływem obróbki termicznej. Z owoców można sporządzać wyśmienite soki, marmolady, dżemy, galaretki oraz wina i nalewki. Co ciekawe, na Syberii suszone owoce mieli się na mąkę, którą dodaje się do ciast, pierogów i chleba. Mocno uprażone owoce mogą natomiast stanowić namiastkę kawy. Ponadto sok z czeremchy jest doskonałym naturalnym barwnikiem do win i napojów[1].



Metryczka:

Występowanie: naturalnie w USA. W Polsce spotykana w parkach.
Surowiec: kora, kwiaty, owoce, pozyskiwane odpowiednio wczesną wiosną, latem i wczesną jesienią. Należy pamiętać, że owoce czeremchy amerykańskiej stają się słodkie dopiero pod koniec października.
Ważne: liście, gałązki i przede wszystkim pestki czeremchy zawierają prunazynę, która uwalnia cyjanowodór. Choć owoce są jadalne, należy unikać miażdżenia pestek podczas przygotowywania przetworów. Mimo wykorzystywania ich w ziołolecznictwie, w odpowiednich dawkach i po obróbce, nadmierne spożycie (szczególnie surowych nasion) może być toksyczne[2].

eprasa.pl f131f3709d

SEKRET MUMIO

to dar natury



Wybierz jakość z Kirgistanu! Wybierz preparat o wszechstronnym działaniu, który postawi Twój organizm na nogi.

- Koncentracja substancji aktywnych
- Łagodzi stany zapalne
- Pomaga lepiej radzić sobie z wirusami i bakteriami
- Wspiera wytwarzanie energii komórkowej
- Dostarcza cenne makro- i mikroelementy
- Wspomaga szybszy zrost kości i zatrzymuje osteopenię*

** według badań klinicznych*



Kup na: www.sekretmumio.pl

tel.: 601 345 150

eprasa.pl/131f3709d

SWANSON
VITAMINS

Codzienne wsparcie Twojej diety

Szeroka oferta suplementów diety Swanson pozwala dopasować codzienne wsparcie do różnych potrzeb i stylu życia. Wybierz jakość, doświadczenie i składniki, po które warto sięgać świadomie.

www.swanson.com.pl

SINCE 1969



Minerały · Grzyby · Produkty pszczele · Probiotyki · Produkty ziołowe · Aminokwasy · Zdrowe kwasy tłuszczowe · Witaminy

Suplementy diety. Nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety. Ważny jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia.

eprasa.pl f131f3709d