O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Problemy neurologiczne od toksycznych wyziewów w samolocie?

Hipertermia pomaga zwalczyć nowotwory

Chory kręgosłup wpływa na zdrowie tarczycy i wątroby!

Poznaj moc odporności humoralnej

Kwasy omega-7 w walce z cukrzycą i miażdżycą

Pozbądź się depresji



Numer 11 | listopad 2023
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

9 772300 599133 11>

6 sposobów na przerost prostaty

Jak sobie radzić z...
- zezem u dziecka
- kamicą nerkową

eprasa.pl fc5b2eb0ae



Wzmocnij odporność - oczyść jelita

Układ trawienny jest najważniejszym elementem obrony organizmu dbającym o jego normalne funkcjonowanie. Zwalcza on szkodliwe bakterie, wirusy i pasożyty, zapobiegając tym samym różnym schorzeniom. Skuteczność działania systemu immunologicznego jest w 80% zależna od sprawnie funkcjonujących jelit.

Trzy ekstrakty, które wyjdą Ci na zdrowie

Ekstrakt z zielonej naowocni orzecha włoskiego pomaga w regulacji pracy układu pokarmowego, w kurowaniu nieżytów żołądka, jelit, niestrawnościach, nadmiernej fermentacji jelitowej i przy wzdęciach.

Ekstrakt z piołunu działa antyseptycznie i przeciwpasożytniczo, poprawia trawienie, ułatwia przyswajanie pokarmów, działa rozkurczowo na przewody żółciowe i moczowe.

Ekstrakt z goździków podnosi odporność organizmu, pomaga zwalczać drobnoustroje i pasożyty. Jest silnym antyutleniaczem spowalniającym procesy starzenia się komórek.

Bardzo korzystnym połączeniem jest jednoczesne zażywanie tych trzech ekstraktów. Dzięki temu uzyskujemy efekt synergii, zapewniający lepsze funkcjonowanie niemal wszystkich systemów obronnych i wzmocnienie sił witalnych organizmu.

MEDI-FLOWERY **Medi-Flowery,** tel. 518 414 369, **www.medi-flowery.com**

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Altrient®

spowolnij procesy starzenia

PRAWDZIWIE LIPOSOMALNE FORMUŁY:
GLUTATION * WITAMINA C *
COMPLEX B + MINERAŁY * KWAS R-ALA

- ŚWIATOWY BESTSELLER
- 100% FOSFOLIPIDÓW (PC)
- UNIKALNA OPATENTOWANA FORMUŁA
- BADANIA KLINICZNE
- WOLNE OD GMO, GLUTENU, SUBSTANCJI SŁODZĄCYCH I HEKSANU





KUP
w dobrych aptekach
i sklepach
internetowych lub na
stronie
dystrybutora,

VITALLABS.pl

+48 881 031 788

eprasa.pl fc5b2eb0ae

https://oczymlekarze.pl/



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

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

oraz dla wszystkich osób zainteresowanych zdrowym stylem życia oraz profilaktyką.

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Śmierć nieostateczna



Przy okazji październikowego sprzątania grobów, zawsze chętnie wracam myślą do Obon – japońskiego święta zmarłych. Obchodzi się je przez 3 dni sierpnia, wierząc, że właśnie wtedy dusze zmarłych powracają na Ziemię, aby odwiedzić swoich bliskich. Są tańce i śpiewy, a na głodne duchy czeka poczęstunek. Ostatniego dnia wieczorem na otaczających Kioto 5 górach zapala się ogniska – ich światło ma pokazywać duszom drogę w zaświaty. Wędrówka dusz, inny wymiar, zaświaty. Największe systemy religijne zgodnie twierdzą, iż niecali umieramy, jakaś część z nas przeżywa śmierć. Rok temu do podobnych wniosków doszły 2 zespoły badawcze.

Anestezjolodzy, lekarze z oddziałów intensywnej terapii, specjaliści od nagłych wypadków i neuronaukowcy z Uniwersytetów Nowojorskiego, Kalifornijskiego i Harvarda w USA oraz brytyjskiego Kolegium Królewskiego w Londynie, są zgodni: nauka wykazuje, że po ustaniu bicia serca mózg nie umiera. Nowe odkrycia ujawniają, że komórki mózgowe są o wiele bardziej wytrzymałe, niż wcześniej uważano, i mija wiele godzin – a być może nawet dni – zanim nastąpi zgon osoby oficjalnie uznanej za zmarłą. Współczesne techniki resuscytacji umożliwiają lekarzom przywracanie życia milionom ludzi po ustaniu bicia ich serc. Naukowcom pozwala to również na badanie częstych doświadczeń tych pacjentów, którzy przeżyli. Jak zauważyli, powracający z martwych opisują „unikalny zestaw wspomnień w odniesieniu do śmierci, które wydają się uniwersalne" i podążają za przewidywalnym wątkiem narracyjnym, który jest zasadniczo przeglądem życia.

A jednak Horacy miał rację: non omnis moriar

To nie wszystko, w przypadku pewnego pacjenta, który był już – pod każdym względem – martwy, elektroencefalograf dalej rejestrował jego fale mózgowe, a ich aktywność odpowiadała „przeczesywaniu wspomnień przez umysł".

Badacze przyznali, że świadomość nie ustaje w czasie epizodów doświadczenia śmierci, a tacy pacjenci, którzy wracają, są nieodwracalnie odmienieni, widać ich długoterminową psychiczną transformację. Zdaniem uczonych istnieją dowody na to, że ludzie wykazują aktywność fal mózgowych gamma, w czasie gdy rzekomo są martwi. Pasmo gamma, o najwyższej z częstotliwości fal mózgowych, jest wykorzystywane w czasie najcięższej pracy mózgu, szczególnie podczas ważnych przebłysków, spostrzeżeń, przy wyższej świadomości i zwiększonej przytomności umysłu.

Kierownik zespołu dr Sam Parnia z Uniwersytetu Nowojorskiego uważa, że współczesne techniki resuscytacji pokazują, że „śmierć nie jest stanem bezwarunkowym", ale „procesem, który u niektórych osób potencjalnie mógłby zostać odwrócony nawet po jego rozpoczęciu". Jego zdaniem – dzięki nowoczesnemu sprzętowi i właściwym procedurom – pacjentów po zawałach serca można przywrócić do życia do 24 godz. po tym, jak ich serca przestały bić. To jednak nie wszystko. Dr Parnia twierdzi również, że takie dowody jak te sugerują, że mózg nie musi być jedynym pośrednikiem świadomości.

Opinie te są zadziwiająco zbieżne z wnioskami wysnutymi w latach 90. XX w. przez rosyjskiego fizyka dr. Konstantina Korotkova. Opracował on specjalne urządzenie do badania światła emitowanego przez ciało ludzkie. Wraz z zespołem przy użyciu tej maszyny badał tuziny zmarłych niedawno mężczyzn i kobiet. Odkrył, że przez wiele godzin nie było zasadniczych różnic między blaskiem wyładowania gazowego żywych ludzi i zwłok.

Co więcej, zmiany światła w czasie przebiegały według wyraźnie różnych wzorców. W przypadku osób, które zmarły śmiercią naturalną, obserwowano np. większe wahania w ciągu pierwszych 55 godz. po zgonie, po czym pojawiały się łagodniejsze fale.

Nasuwa się wyjaśnienie, że światło było po prostu szczątkową fizjologiczną aktywnością tkanek mięśniowych w procesie rozkładu. Jednak literatura z dziedziny medycyny sądowej wyjaśniła, że dane Korotkova w żaden sposób nie przypominały elektrofizjologicznych cech charakterystycznych martwych od niedawna ciał. Rosjanin był zdania, że emitowane po śmierci światło udowadnia swego rodzaju przemianę.

REDAKTOR NACZELNA

Drogi Czytelniku

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Nie bierzemy odpowiedzialności za Twoje zdrowie. Naświetlamy Ci tylko problemy z różnych stron. Pokazujemy alternatywne sposoby leczenia, ale **nie diagnozujemy** Twoich chorób i **nie leczymy Cię**. Od tego jest lekarz. I tylko lekarz. My dajemy Ci wiedzę, która przyda się w rozmowach z lekarzami. W sposób maksymalnie przystępny dostarczamy Ci solidnych informacji, opartych na publikacjach naukowych. Tylko tyle i aż tyle. I na tym kończy się nasza misja. Zachowaj rozsądek – **zawsze konsultuj się z lekarzem**.

REDAKCJA

WDDTY

Od wielu lat pismo ***What Doctors Don't Tell You*** buduje pozycję wiarygodnego poradnika medycznego w Anglii, Stanach Zjednoczonych i Australii. Powstało na fali frustracji pacjentów zdanych na medycynę oficjalną. *WDDTY* nie tylko ujawnia niedociągnięcia i ograniczenia medycyny oficjalnej, ale również podaje szereg alternatywnych metod leczenia, opartych między innymi na osiągnięciach medycyny naturalnej, autoryzowanych przez świat nauki.

Redakcja *WDDTY* pilnie strzeże swej niezależności od organów i instytucji rządowych oraz korporacji zawodowych. A najważniejsze, że zbiera ciągle podziękowania od tysięcy czytelników wdzięcznych za trafne porady. **Licencyjne, polskojęzyczne wydanie WDDTY jest dostępne w Polsce pod tytułem *O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ*.**

Jak sam tytuł dobitnie mówi, zajmujemy się zagadnieniami kłopotliwymi dla oficjalnej medycyny lub przez nią pomijanymi. Niestety, służba zdrowia nie zawsze objawia cechy „służby", a interes lekarzy nie musi być identyczny z interesem pacjentów.

W znacznym stopniu pogłębia się (w Polsce i w innych krajach, w tym w Anglii) alienacja lekarzy wobec potrzeb pacjenta, oczekującego i pragnącego bardziej „ludzkich" relacji z lekarzem. W tej sytuacji pacjent jest podatny na oferty „alternatywnej medycyny", często pozbawione racjonalnej zasadności. Jednak niektóre kierunki medycyny naturalnej, żywieniowej, środowiskowej rozwijają się na bazie poważnych badań naukowych i mogą znakomicie uzupełniać środki i metody medycyny oficjalnej. Te osiągnięcia medycyny alternatywnej, udokumentowane publikacjami w poważnych periodykach naukowych, opisywane są w naszych artykułach. Wielką zaletą pisma *O czym lekarze …* jest prezentowanie poważnej wiedzy w sposób przystępny i atrakcyjny dla każdego Czytelnika.

REDAKCJA

eprasa.pl fc5b2eb0ae



54

SPIS TREŚCI

Listopad 2023

Z OKŁADKI

Ratunku, toksyczne wyziewy w samolocie! 22

Opary z silników zasysane do kabiny powodują poważne problemy poznawcze zarówno dla załogi, jak i pasażerów

Pozbądź się depresji 36

Wysokotłuszczowa dieta ketogeniczna może przegonić lęki, zaburzenia afektywne i inne choroby psychiczne

Tajemnicze kwasy omega-7 54

Badania naukowe odsłaniają ich prozdrowotne właściwości, a naprawdę jest się czym pochwalić!

Kłopotliwa oś 58

Problemy z kręgosłupem mogą odbić się na funkcjonowaniu takich narządów wewnętrznych, jak tarczyca czy wątroba

Magiczne pociski 92

Poznaj immunoglobuliny – białka, w których tkwi prawdziwa siła odporności humoralnej

Ugotuj raka 102

Jedyna w swoim rodzaju terapia wykorzystująca ciepło wspomaga radio- i chemioterapię w leczeniu nowotworów



46





58

TEMAT NUMERU

109



10

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

eprasa.pl fc5b2eb0ae



92

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Lecą głowy... 18

Pobieżne szacunki liczby zgonów spowodowanych farmaceutykami budzą niepokój...

NEWS FOCUS

Toksyczne powietrze w samolotach 22

RAPORT SPECJALNY

Zimowa choroba? 26

Sezonowa czy klasyczna? Jaka by nie była ,wysysa radość i chęć do życia. Jednak można z nią wygrać

Nakarm swój mózg 36

Leczenie bez antydepresantów 44

Zwalcz melancholię, stosując te proste, choć przewrotne sposoby przebadane przez uczonych

ZDROWY STYL ŻYCIA

Addio piegi i przebarwienia 46

Podpowiadamy, czym skutecznie rozjaśnić plamy pigmentacyjne w domowym zaciszu

Surowe Życie 50

Mariusz Budrowski radzi, jak przygotować zdrowe i smaczne potrawy na święta Bożego Narodzenia

Tajemnicze kwasy omega-7 54

TEMAT NUMERU

Kłopotliwy kręgosłup 58

Potrawy na stawy 68

Poznaj przepisy o najskuteczniejszym działaniu w leczeniu obrzęku i bólu

DETEKTYW MEDYCZNY

Zielony zastrzyk mocy 76

Fitoskładniki mogą zwiększyć wytrzymałość i usprawnić metabolizm energetyczny

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

zezem u dziecka 76

kamicą nerkową 79

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Jama ustna źródłem raka? 90

Magiczne pociski 92

Zbawienna gorączka 102

6 sposobów na leczenie przerostu prostaty 109

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Dobry wybór dla zdrowia 112

Prenumerata 118

Nasz zielnik: Dynia 121



36

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

LICZBY i FAKTY

Co 14. Faktyczny **dawca szpiku** na świecie **jest Polakiem**

Spośród **100 tys. lotów** odbywających się każdego dnia na całym świecie, **w czasie 1 000 toksyczne wyziewy** zatruwają pokład samolotu

Fast food powoduje **zaniki pamięci** już **po 4 tygodniach**

Gdy siedzimy, obciążenie na trzeci dysk lędźwiowy wynosi **ok. 140 kg**, przy masie ciała wynoszącej 70 kg

Szacuje się, że człowiek wytwarza **ok. 10 mld różnych przeciwciał**

W USA **180 tys. osób umiera** każdego roku z powodu **niepożądanych reakcji na leki**, a kolejny milion cierpi przez nie latami

erasa.pl fc5b2eb0ae

LISTY



Tyjemy ze stresu?

Szanowna Redakcjo, nie mogę schudnąć. Stosuję niskokaloryczną dietę, unikam przekąsek i słodkich napojów, wolny czas staram się spędzać aktywnie, a kilka razy w tygodniu wyciskam siódme poty na siłowni. Dlaczego zatem moja masa ciała nie spada, a jedynie waha się o ok. 2 kg – raz na plus, raz na minus? Może coś robię nie tak? To wszystko bardzo mnie stresuje, a stresu mam już pod dostatkiem w pracy i nie wiem już, co robić?

Dagmara

Wszystko, co robisz, jest właściwe i powinno, oczywiście nie natychmiast, ale z czasem, dać efekty. Co zatem sprawia, że ich nie widzisz? Otóż prawdopodobnie, sama odpowiedziałaś sobie na to pytanie – to przewlekłe napięcie nerwowe. Zestresowany organizm włącza bowiem pierwotny mechanizm, w jaki wyposażyła nas natura, nazywany przez naukowców reakcją „uciekaj albo walcz". Polega on na tym, że ciało odczytuje stresory jako zagrożenie dla zdrowia i życia, zatem uruchamia fizjologiczne mechanizmy przystosowawcze. Procesami tymi zawiaduje przede wszystkim układ nerwowy i hormony nadnerczy, w tym kortyzol, nazywany hormonem stresu. Raz na jakiś czas, taki wyrzut hormonów nie czyni nam szkody, ale jeżeli trwa nieprzerwanie, zaczyna być groźny. Wśród wielu szkód, jakie nadmiar kortyzolu wyrządza naszemu organizmowi, często pomija się wpływ tego hormonu na zwiększenie masy ciała. Tak, przewlekły stres może powodować tycie i utrudniać odchudzanie. Dzieje się tak dlatego, że kortyzol wzmaga proces glukoneogenezy w wątrobie, czyli wytwarzania glukozy z niecukrowych substratów – ma to na celu zapewnienie nam odpowiedniej ilości „paliwa" do wytwarzania, tak potrzebnej do ucieczki lub walki, energii. Po ustąpieniu stresu organizm musi coś zrobić z tym nadmiarem glukozy, zatem przekształca ją w kwasy tłuszczowe i upakowuje na czarną godzinę w tkance tłuszczowej – a my tyjemy. Ponadto kortyzol zmniejsza wrażliwość komórek na działanie regulującej metabolizm cukrów insuliny, przyczyniając się w ten sposób do rozwoju insulinooporności, która skutecznie może niweczyć wszelkie wysiłki, zmierzające do zapanowania nad masą ciała i prowadzić do otyłości. Hormon ten powoduje także zatrzymywanie wody w organizmie. Warto, abyś zwróciła również uwagę na to, iż intensywny trening na siłowni może także przyczyniać się do wzrostu poziomu kortyzolu we krwi i utrudniać Ci, paradoksalnie, schudnięcie oraz nasilać objawy stresu. O wiele lepsze efekty przynoszą ćwiczenia aerobowe, przy których organizmowi nie brakuje tlenu – czyli, mówiąc obrazowo takie, które nie powodują zadyszki. Brak tlenu to bowiem jeden z najsilniejszych stresorów dla naszego organizmu i stąd wzrost poziomu kortyzolu po intensywnym wysiłku. Aby zatem zapanować nad stresem, ćwicz z umiarkowaną intensywnością, ale

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 fc5b2eb0ae

regularnie, wypróbuj także dodatkowo jogę, tai-chi lub ćwiczenia oddechowe oraz medytację. Może warto, abyś skorzystała z pomocy psychologa? Nie zapominaj także o adaptogenach, w tym o polecanej zwłaszcza kobietom witanii ospałej (ashwagandha), która pomaga naszemu organizmowi uporać się ze skutkami stresu.

Usta do poprawy

Jakiś czas temu zauważyłam na ustach biało-żółte niby krostki, których liczba cały czas rosła i teraz pokrywają one prawie całą moją górną wargę. Co to może być, czy to objaw choroby? Jak się ich pozbyć?

Zuzanna

Prawdopodobnie pojawiły się u Ciebie tzw. plamki Fordyce'a. Nie świadczą one o chorobie ani nie są groźne. Traktuje się je raczej jako defekt kosmetyczny. Są to ektopowe, czyli występujące poza swoim zwykłym miejscem na ciele, gruczoły łojowe. Nie są znane przyczyny ich pojawienia się, niektórzy naukowcy podejrzewają podłoże genetyczne. U niektórych osób ich liczba może z czasem ulegać zwiększeniu. Co ważne, mogą one tworzyć się także wokół sutków i na prąciu oraz wargach sromowych. Jeżeli plamki Fordyce'a pokrywają całą wargę i stanowią dla Ciebie poważny problem estetyczny, udaj się do dermatologa – przed usunięciem jakiejkolwiek zmiany należy zawsze upewnić się, z czym ma się do czynienia. Jeżeli potwierdzi on, że to jedynie niegroźne gruczoły ektopowe, może zalecić usunięcie ich przy pomocy lasera lub elektrokoagulacji. Po zabiegu nie pozostają ślady, ale plamki mogą pojawić się po pewnym czasie ponownie.

Zwierzenia na kozetce

Szanowna Redakcjo, mam nietypowe pytanie. Od kilku miesięcy korzystam z pomocy psychologa i tak się zastanawiam: po co w gabinecie psychologa kozetka? Sama nigdy z niej nie korzystałam, rozmawiamy, siedząc naprzeciwko siebie, ale moja terapeutka mówi z uśmiechem, że jak ktoś chce, może leżeć. Czy pozycja ciała może mieć znaczenie podczas terapii?

Zofia

Wielu psychologów faktycznie uśmiecha się, widząc pytające spojrzenia pacjentów, rzucane w kierunku kozetki. A to dlatego, że obecnie mebel ten uważa się raczej za przeżytek z czasów, kiedy psychoanalizie towarzyszyła hipnoza i w związku z tym pacjent musiał leżeć podczas sesji terapeutycznej. Kozetka ma jednak ważne zadanie, choć oczywiście to od pacjenta zależy, jaką wybierze formę terapii. Po pierwsze, leżąc na niej, pacjent nie utrzymuje kontaktu wzrokowego z lekarzem, a to ułatwia wyjawianie największych sekretów i dzielnie się problemami. Jeżeli bowiem patrzymy na rozmówcę, zaczynamy zwracać uwagę na jego mimikę i reakcje na nasze słowa – a to może powodować zmiany w tym, co chcieliśmy powiedzieć, bo instynktownie staramy się nie urazić rozmówcy i wypaść w dobrym świetle. Z tego powodu lubimy także zwierzenia podczas jazdy autem – patrząc na drogę, mówimy o sobie chętniej i więcej. Po drugie, nasz mózg aktywnie reaguje na pozycje ciała. I tak na przykład, lekarz psychiatra będzie preferował rozmowę z pacjentem siedzącym, ponieważ ta pozycja mobilizuje układ nerwowy do intensywnej pracy, osadzenia jaźni w realiach otoczenia i prawidłowej interakcji ze światem. Zdarza się czasami, że pacjent np. w stanie psychozy, leży pogrążony w swoim świecie i dopiero po chwili w pozycji siedzącej można z nim nawiązać jakikolwiek kontakt. Z kolei w pozycji leżącej, jak donoszą badania, nasz mózg zaczyna niejako odcinać się od bodźców z otoczenia, przez co bardziej wsłuchujemy się w sygnały z wnętrza naszego ciała, a myśli zaczynają błądzić w naszych wspomnieniach i uczuciach. Odruch ten pomaga nam nie tylko wyciszyć się przed zaśnięciem, ale także ułatwia dotarcie do wypartych wspomnień, komunikację z terapeutą i zwiększa świadomość własnego ciała oraz jego reakcji. Jednak wybór pozycji podczas sesji terapeutycznej jest po stronie pacjenta, ponieważ najważniejsze jest, by w gabinecie czuł się komfortowo i bezpiecznie.



Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw DUO TERAPIA. ALLERGIKA® Krem do twarzy MED i Krem na Powieki MED mają udowodnione działanie, są przebadane klinicznie. Te wyroby medyczne wyróżniają się krótkim składem. Nie zawierają barwników i parabenów, by zmniejszyć ryzyko alergii wtórnych. Są zamknięte, w opakowaniu z pompką próżniową, która pozwala zachować sterylność. Mają unikalną formułę wody w oleju, są rekomendowane dla skóry atopowej, podrażnionej oraz skłonnej do alergii. Więcej na allergikamed.pl Gratulujemy!

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Wypaleni

Aż 45% polskich pracowników cierpi na wypalenie zawodowe, a 26% wszystkich ankietowanych doświadcza jego ciężkiej formy.

Skutkami złej kondycji psychicznej osób pracujących są m. in. dystans emocjonalny, cynizm w pracy, niskie zaangażowanie (niższą produktywność, częstsze błędy, niedopilnowane terminy), absencje, czy prezenteizm, czyli fizyczna obecność w pracy, przy jednoczesnym zaprzątnięciu myśli innymi tematami.

W badaniu Mindgram interesujące – ale też zatrważające – są również wyniki dotyczące dobrostanu psychicznego. Aż 78% respondentów ma ten wskaźnik na poziomie umiarkowanym lub pogorszonym. Co znaczy, że tylko 22% Polaków czuje się naprawdę dobrze.

Raport „Dobrostan i zdrowie psychiczne polskich pracowników" na bazie wyników badania przeprowadzonego w tym roku przez Agencję Badań Rynku i Opinii SW Research i Mindgram





Produkty pełnoziarniste zmniejszają ryzyko cukrzycy

Już jedna porcja zaczyna mieć pozytywny wpływ, a ryzyko znacznie spada, gdy ludzie przestrzegają aktualnych wytycznych żywieniowych wynoszących od 3 do 6 porcji dziennie.

Jest to część zdrowej diety, która zapobiega również przyrostowi masy ciała, który często poprzedza cukrzycę, twierdzą naukowcy z Uniwersytetu Wschodniej Finlandii.

Niezliczone badania wykazały, że spożywanie produktów pełnoziarnistych zmniejsza ryzyko cukrzycy, jednak „30% Finów nie spożywa dziennie nawet 1 dawki produktów pełnoziarnistych, a 60% ma za mało błonnika" – stwierdziła badaczka Jaana Lindström.

Przyjęcie zdrowszego jadłospisu ma również wpływ na gospodarkę. Naukowcy szacują, że w ciągu zaledwie 10 lat sama Finlandia mogłaby osiągnąć oszczędności rzędu nawet 1 mld euro!

Nutrients 2021, 13: 3583

Fast food powoduje zaniki pamięci już po 4 tygodniach

Niedawne badanie pokazuje, że produkty przetworzone zaledwie po miesiącu mogą wywoływać stan zapalny w okolicy mózgu, która steruje pamięcią – tak przynajmniej dzieje się u zwierząt.

Dania fast food, takie jak frytki, mrożone dania z makaronem, pizza oraz wędliny zawierające konserwanty, mogą prowadzić do utraty pamięci, co odkryli badacze z Ohio State University. Jeżeli musisz jeść żywność tego rodzaju, bierz przynajmniej kwasy tłuszczowe omega-3, ponieważ wiele wskazuje na to, że te suplementy przeciwdziałają niektórym z najgorszych skutków takiego jadłospisu.

Wpływ fast foodów, zdaniem badaczy, nasila się prawdopodobnie w miarę, jak się starzejemy, gdyż wspomnianych skutków nie zaobserwowano u osób młodych.

Naukowcy uważają za szczególnie niepokojący fakt, iż dieta typu fast food uruchamia procesy zapalne w układzie nerwowym w tak szybkim tempie.

Ostrzegają oni, że degeneracja mózgu może być też prekursorem chorób takich jak choroba Alzheimera i otępienie. Gdy przybywa nam lat, coraz ważniejsze staje się dodawanie kwasów tłuszczowych omega-3, czy to w postaci suplementów, czy też poprzez spożywanie większej ilości tłustych ryb, np. łososia.

BrainBehavImmun, 2021; 98: 198-209



eprasa.pl fc5b2eb0ae

www.mlynkidozboza.pl www.eujuicers.pl

Miel własną, zdrową mąkę!

KoMo

- domowe młynki do mąki i płatków zbożowych



NATULUX tel: 42 279 40 24 502 364 923

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Najlepszy rodzaj postu przerywanego

Wstrzymywanie się od jedzenia może mieć różne postacie, ale najskuteczniejszym okazuje się podejście ograniczone czasowo. Oznacza to zjedzenie ostatniego posiłku wystarczająco wcześnie, aby zapewnić sobie do 14 godz. bez jedzenia przed śniadaniem.

Taka dieta ma największe szanse zmniejszyć ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 i poprawić ogólny stan zdrowia, twierdzą naukowcy z University of Georgia.

– Od wielu dziesięcioleci uczono nas, że powinniśmy jeść 3 posiłki dziennie plus podjadać między nimi – mówi badacz Krzysztof Czaja. Tymczasem optymalne okno trwa 12-14 godz. (w czas ten wlicza się też sen) bez jedzenia, w tym przekąsek. Ustalając ten limit, jemy mniej o ok. 550 kcal dziennie.

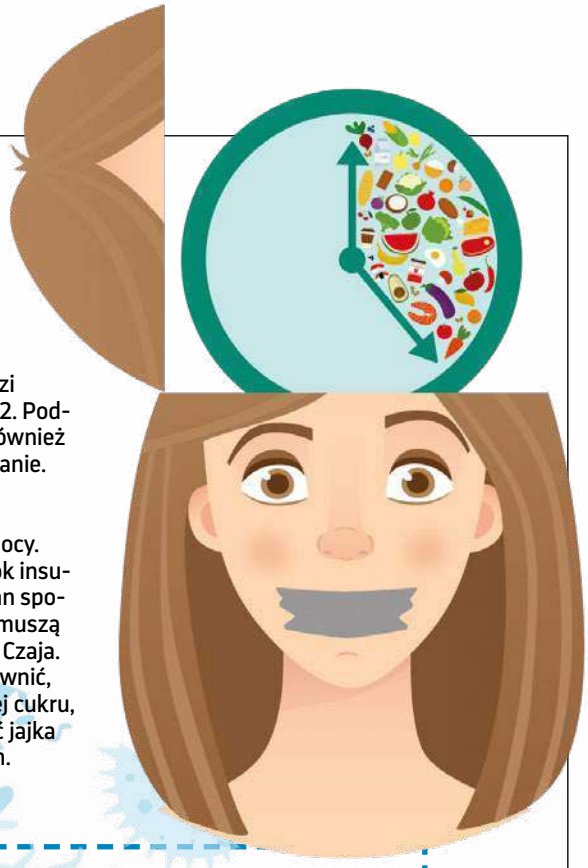
Po przejrzeniu dowodów naukowcy odkryli, że problemem było podjadanie między posiłkami. Podjadanie nie pozwala organizmowi przetworzyć głównego posiłku i może przeciążać nasze receptory insuliny, co zwykle prowadzi do insulinooporności i cukrzycy typu 2. Podjadanie między posiłkami zwiększa również spożycie kalorii, co utrudnia odchudzanie.

Najgorszy czas na przekąskę następuje po ostatnim posiłku dnia.

– Lepiej unikać jedzenia późno w nocy. Nasze nocne przekąski wywołują skok insuliny, więc zamiast udawania się w stan spoczynku, kiedy my śpimy, nasze jelita muszą zajmować się trawieniem – wyjaśnia Czaja.

Podczas posiłku należy się też upewnić, że spożywamy więcej tłuszczu i mniej cukru, więc np. na śniadanie warto wybierać jajka zamiast słodkich płatków zbożowych.

Nutrients 2023;15(7): 1762



Regularny sen gwarantem zdrowia

Chodzenie spać co noc mniej więcej o tej samej porze jest dobre dla zdrowia. To dlatego, że regularny sen wspiera zdrowie jelit – dowodzą naukowcy z Kings College London.

Nawet 90-minutowa różnica w czasie udawania się na spoczynek może wpłynąć na poziom korzystnych bakterii w jelitach.

Kiedy zmieniamy pory snu, jest to znane jako społeczny jet lag. Dotyka on ok. 40% dorosłej populacji brytyjskiej i jest powszechne wśród nastolatków oraz młodych dorosłych, którzy częściej imprezują w weekendy.

Naukowcy pobrali próbki krwi i kału od 934 uczestników, a także monitorowali ich nawyki żywieniowe oraz cykle snu.

U ok. 16% wystąpił społeczny jet lag, ponadto spożywali oni nieprawidłową dietę (w tym chipsy ziemniaczane, frytki i słodkie napoje), co miało wpływ na stan ich jelit. 3 z 6 gatunków mikrobiomu w jelitach, które są związane ze złą dietą, otyłością i stanem zapalnym, stwierdzono u osób, które miały społeczny jet lag.

Eurj Nutr, 2023; doi:10.1007/s00394-023-03204-x



FAKT ZDROWOTNY

Leki przepisywane jako środki nasenne należą do najczęściej odpowiedzialnych za zgony z powodu niepożądanych reakcji na leki



eprasa.pl fc5b2eb0ae

Omega-3 mogą spowolnić postęp ALS



Okazuje się, że spożywanie bogatych w te dobroczynne kwasy tłuszczowe pokarmów – w tym orzechów włoskich, jajek, sardynek, pestek dyni i brukselki – może pomóc cierpiącym na tę chorobę neurodegeneracyjną żyć dłużej, twierdzą naukowcy z Uniwersytetu Harvarda.

Monitorowali oni wpływ kwasów omega-3 na grupę 449 osób cierpiących na stwardnienie zanikowe boczne (ALS), nazywane także chorobą Lou Gehriga, w okresie 18 miesięcy. W czasie badania zmarło 126 uczestników.

Poziom kwasów omega-3 we krwi pacjentów został dopasowany do ciężkości niepełnosprawności. Osoby z najwyższym poziomem kwasu alfa-linolenowego (ALA), czyli postaci omega-3, miały łagodniejsze objawy ALS i mniej z nich zmarło podczas badania.

Ogólnie rzecz biorąc, osoby z najwyższym poziomem ALA miały o 50% mniejsze ryzyko zgonu w ciągu trwania badania w porównaniu z uczestnikami z najniższym poziomem.

Inny rodzaj kwasów tłuszczowych omega-3 – kwas eikozapentaenowy, który znajduje się w tłustych rybach i suplementach rybnych – również poprawił oczekiwaną długość życia podczas badania.

Ponadto tłuszcze omega-6 oraz kwas linolowy, który znajduje się w olejach roślinnych, orzechach, mięsie, nasionach i jajach, również obniżyły poziom śmiertelności.

ALS jest chorobą neurodegeneracyjną, która atakuje komórki nerwowe w mózgu i rdzeniu kręgowym. Chorzy tracą kontrolę nad ruchem i mogą ostatecznie zostać sparaliżowani. Typowa długość życia po diagnozie wynosi 2-5 lat. Naukowcy podkreślają, iż nie udowodnili, że kwasy omega spowalniają postęp ALS, ale wykazali jedynie korelację między ich poziomem a postępem choroby.

Neurology, 2023; doi:10.1212/WNL.0000000000207485

Rośliny na ataksję i epilepsję?

Popularne i stosowane od wieków przez Indian zioła pomagają leczyć pewną formę ataksji, szereg schorzeń, które wpływają na koordynację i mobilność. Naukowcy z University of California w Irvine mają nadzieję, że ekstrakty roślinne mogą również spowolnić rozwój padaczki.



Badali oni właściwości pokrzywy, morszczynu pęcherzykowatego i pęcherznicy główkowej, tradycyjnych roślin leczniczych używanych przez Kwakwala – grupę Indian północnoamerykańskich zamieszkującą północną część wyspy Vancouver i położoną na stałym lądzie kanadyjską prowincję Kolumbia Brytyjska, sąsiadującą z nią przez cieśninę Królowej Charlotty.

Kwas garbnikowy i kwas galusowy w roślinach korygują nieprawidłowe funkcjonowanie kanałów potasowych regulujących układ nerwowy, które umożliwiają rozwój ataksji, czyli stanu wpływającego na koordynację, równowagę i mowę. Naukowcy odkryli, że korygują również białka przenoszące mutacje, a te same mutacje mogą powodować epilepsję.

Ich badania do tej pory ograniczały się do badań na myszach, ale naukowcy planują wkrótce przejść do badań przedklinicznych z udziałem ludzi.

Kwas galusowy jest już dostępny jako suplement diety.

NatCommun, 2023;14(1): 3281

Codzienne zażywanie aspiryny może wywołać anemię



Wiele osób starszych codziennie przyjmuje ten lek w niskich dawkach jako profilaktykę zawałów serca. Jednak w przypadku przedłużonego przyjmowania aspiryna zwiększa ryzyko anemii, czyli niedoboru żelaza, nawet o 20% u ludzi w wieku powyżej 70 lat.

Naukowcy z Monash University w Australii twierdzą, że seniorzy przyjmujący aspirynę są ostrzegani przed krwawieniem z żołądka, ale powinni być również regularnie monitorowani pod kątem wystąpienia niedokrwistości.

Badacze śledzili stan zdrowia 18 153 osób starszych w Australii i USA przez ok. 5 lat i odkryli, że wskaźniki anemii były o 20% wyższe u osób regularnie przyjmujących aspirynę w porównaniu z innymi, którym zamiast tego podano placebo. Badania krwi w grupie przyjmującej lek wykazały również szybszy spadek hemoglobiny i ferrytyny, białek przenoszących tlen i żelazo.

Niedokrwistość może powodować zmęczenie, depresję oraz pogorszenie funkcji poznawczych, szczególnie u seniorów.

Ann Intern Med, 2023; 176(7): 913-21

eprasa.pl fc5b2eb0ae



Słodzik w Coli zero może powodować raka

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) aspartam, sztuczny słodzik stosowany w dietetycznej coca-coli i innych napojach gazowanych, może powodować rozwój nowotworu.

WHO zmieniła klasyfikację aspartamu na „możliwy czynnik rakotwórczy" na podstawie ustaleń Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem (IARC). IARC, to odłam WHO zajmujący się badaniami nowotworów, recenzuje opublikowane prace naukowe w celu ustalenia, czy dana substancja może powodować zmiany nowotworowe.

Aspartam został wprowadzony na rynek w 1981 r. i znajduje się w coli zero, Dr Pepper, niektórych napojach Fanta i innych „zerowych" napojach gazowanych, a także w gumie do żucia Extra i jogurtach Müller Light.

Lancet Oncology 2023; 24(8): 848-50



Wesołość odmładza

Wrodzony optymizm pomaga w utrzymaniu formy i zdrowia psychicznego w późniejszym wieku.

Badacze z University of Connecticut odkryli, że ludzie, którzy cierpią na depresję, również szybciej się starzeją. Według wieku biologicznego są starsi niż w rzeczywistości, a ich mięsień sercowy jest w gorszej kondycji.

Depresja zwiększa również ryzyko nadciśnienia, wysokiego poziomu cholesterolu i przewlekłych problemów zdrowotnych – twierdzą naukowcy.

Zmierzyli oni stan zdrowia 426 osób, u których zdiagnozowano to zaburzenie w późniejszym życiu, pobierając próbki krwi w celu sprawdzenia poziomu białek odzwierciedlających starzenie biologiczne. Białka wytwarzane przez starzejące się komórki powodują stan zapalny w organizmie.

NatMentHealth, 2023; 1(3): 200

Jedzenie insektów poprawia stan jelit

Czy wkrótce wszyscy będziemy chrupać owady na lunch? Są one doskonałym źródłem białka i pomagają utrzymać trzewia w zdrowiu, jak wykryto w nowym badaniu.

W insektach znajdziemy też błonnik zwany chityną, którego nie ma w innych mięsach zwierzęcych, oraz większe ilości kwasów omega-3 niż niejedna roślina. Te dodatkowe korzyści mogą pomóc poprawić kondycję układu pokarmowego i zmniejszyć stan zapalny w obrębie jelit, a dodatkowo – jak zapewniają naukowcy z Colorado State University – jedzenie owadów jest również dobre dla planety.

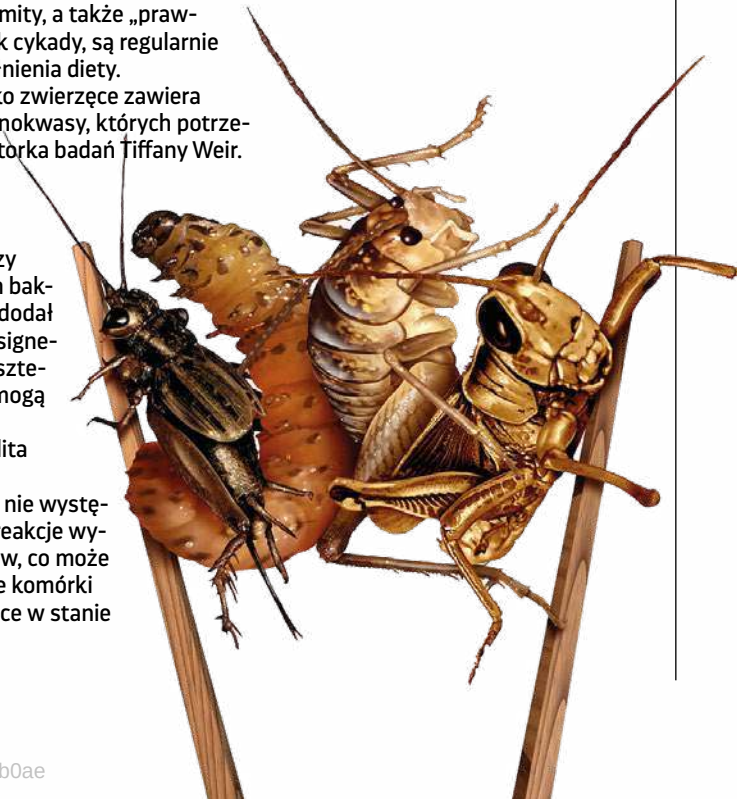
Chociaż nie są one stałym elementem zachodniej diety, ponad 3 tys. grup etnicznych w 130 krajach zjada owady zbierane na wolności. Chrząszcze, gąsienice, osy, pszczoły, mrówki, koniki polne i termity, a także „prawdziwe szkodniki", takie jak cykady, są regularnie spożywane w celu uzupełnienia diety.

– Ich biodostępne białko zwierzęce zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, których potrzebują ludzie – wyjaśnia autorka badań Tiffany Weir.

We wcześniejszych pracach wykazała ona, że codzienne spożywanie 25 g proszku ze świerszczy zwiększa poziom dobrych bakterii w jelitach. Jej zespół dodał chitynę świerszcza do designerskich czekoladowych pasztecików, które, jak mówią, mogą być dobrym prebiotykiem łagodzącym np. zespół jelita drażliwego (IBS).

Naukowcy twierdzą, że nie występują żadne niepożądane reakcje wywołane jedzeniem owadów, co może wiązać się z tym, że nasze komórki wytwarzają enzymy będące w stanie rozkładać chitynę.

NatFood, 2023; doi:4(4):283-87



eprasa.pl fc5b2eb0ae



Trójtlen dla skóry

Brazylijscy uczeni na podstawie systematycznego przeglądu 17 prac badawczych (z udziałem 643 pacjentów) doszli do wniosku, że terapia ozonowa wydaje się obiecująca w niektórych stanach dermatologicznych spowodowanych przez bakterie, wirusy, grzyby, drożdże lub pasożyty, ponieważ działa na inaktywację tych mikroorganizmów. W takich przypadkach ozon utlenia złożone fosfolipidy i lipoproteiny ścian komórkowych drobnoustrojów, które przez to tracą swoją integralność, a ich wzrost i mnożenie są hamowane.

Badacze potwierdzili korzystny wpływ ozonoterapii na gojenie stopy cukrzycowej. Poza tym zauważyli oni, że choć wyniki wpływu leczenia ozonem na trądzik, atopowe zapalenie skóry, łuszczycę, opryszczkę są obiecujące, to jednak ze względu na kwestie dotyczące metodologii dotychczasowych eksperymentów konieczne jest przeprowadzenie nowych, odpowiednich metodologicznie badań wraz z ocenami uzupełniającymi.

– Natomiast w przypadku owrzodzeń i blizn dermatologicznych zaobserwowaliśmy, że terapia ozonem dostarcza większej liczby dowodów na jej skuteczność i bezpieczeństwo – piszą Brazylijczycy w swoim raporcie.

J Clin Aesthet Dermatol. 2022 May; 15(5): 65-7

REKLAMA

BOTANIQUE™
Produkty ozonowe
i wiele więcej
odwiedź nas
www.goeco.bio
BOTANIQUE
Balsam do ciała z ozonem
300 ml
BOTANIQUE
MYDŁO OZONOWE
ZAWIERA OZON
100g
kup książkę na
akariaryaca.com
Xięga Wodnika
Grzegorz Skwarek
TOM 1
eprasa.pl fc5b2eb0ae

COVID-19 NEWS

DNA pod lupę

Naukowcy próbują dowiedzieć się, czy istnieje genetyczny powód, dla którego niektórym ludziom udało się przez 3 lata uniknąć covid-19.

W miarę nadchodzenia kolejnych fal infekcji kolejnych mutacji koronawirusa coraz bardziej zmniejszało się grono osób, które nigdy nie chorowały na covid-19. Jednak wciąż są ludzie, którym udało się – jak dotąd – całkowicie uniknąć wirusa. Niestety, nadal nie wiemy, dlaczego.

Amerykanie zwerbowali osoby, które choć były narażone na kontakt z wirusem, same go nie miały, np. pracowników opieki zdrowotnej oraz domowników, którzy, mimo że mieszkali z ludźmi, uktórych potwierdzono zakażenia SARS-CoV-2, to jednak nim się nie zarazili. Naukowcy będą badać ich DNA i szukać niezwykłych mutacji, które mogą wyjaśniać pozorną oporność na infekcję koronawirusem.

Laura Hood, Genetics might explain why some people have never had COVID – but we shouldn't be too focused on finding out The Conversation 9 Feb 2023





Bezpieczne igły

Wobec braku skutecznych opcji leczenia chińscy naukowcy postanowili sprawdzić, jak akupunktura radzi sobie z koronawirusem.

Na podstawie przeglądu literatury doszli do wniosku, że akupunktura może poprawić objawy oddechowe, trawienne, nerwowe i psychiczne związane z covid-19, hamując reakcje zapalne, regulując florę jelitową, funkcję mitochondriów, poziom stresu oksydacyjnego, apoptozę kardiomiocytów, uwalnianie neuroprzekaźników i aktywność osi HPA oraz łagodząc choroby układu naczyniowego.

Acupunct Herb Med. 2023 Jun; 3(2):83-95

Ziołowy pogromca koronawirusa

Bajkalina jest naturalnym flawonoidem, ekstrahowanym z tarczycy bajkalskiej (*Scutellaria baicalensis)* – tradycyjnej rośliny leczniczej, znanej wcześniej z aktywności przeciwzapalnej. Uczeni z Tajwanu ujawnili, że etanolowy ekstrakt tarczycy hamuje aktywność SARS-CoV-2 w testach *in vitro* oraz blokuje jego replikację w komórkach.

Badacze przeprowadzili również analizę szlaku w celu zbadania potencjalnych cytoprotekcyjnych działań bajkaliny w komórce gospodarza, które mogą być korzystne w leczeniu infekcji koronawirusowej. Wynik sugeruje, że bajkalina ma wiele celów w ludzkich komórkach, które mogą indukować wiele efektów farmakologicznych.

Co więcej, związek ten zmniejsza ostry stan zapalny wywołany cytokinami.

J Enzyme Inhib Med Chem. 2021 Dec;36(1): 497-503; Biomed Hub (2021) 6 (3): 122-37

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Placebo w strzykawce?

Naukowcy podejrzewają, że większość partii szczepionek mRNA przeciw covid-19 Pfizer-BioNTech, które były używane w krajach Unii Europejskiej, to było placebo – innymi słowy, były bezużyteczne i nie chronią nikogo przed wirusem.

Uczonych zaalarmowało odkrycie, że ok. 800 000 dawek szczepionki stosowanej w Danii spowodowało mniej niż 2 000 działań niepożądanych, podczas gdy znacznie skromniejsza partia licząca mniej niż 100 000 dawek spowodowała prawie 7 000 reakcji. Chociaż mniejsza partia stanowiła zaledwie 5% duńskiej, była odpowiedzialna za 50% wszystkich zgonów związanych ze szczepionką.

Grupa 5 naukowców uważa, że tak ogromną rozbieżność można wytłumaczyć jedynie możliwością, że partia skierowana do Danii – która stanowiła 60% wszystkich szczepionek w tym kraju – była placebo.

– Złośliwi obserwatorzy mogliby zauważyć, że tak właśnie wyglądałoby placebo – powiedział dr Gerald Dyker, profesor chemii organicznej na Uniwersytecie Ruhr Bochum, będący jednym z 5 wspomnianych naukowców.

Kopiąc głębiej, naukowcy odkryli również, że podejrzane szczepionki placebo zostały przepuszczone przez duńskie urzędy zatwierdzające leki bez przechodzenia żadnych testów kontroli jakości. Jeśli to prawda, wskazuje to na to, że organy regulacyjne wiedziały, że partia zawiera obojętne składniki.

Robert Kogon, Pfizer Vaccine Batches in the EU Were Placebos, Say Scientists, June 28, 2023, dailysceptic.org



Zepsute serca?

W tygodniu, w którym Katalin Karikó i Drew Weissman otrzymali Nagrodę Nobla w zakresie medycyny za pionierskie badania, które przyczyniły się do opracowania pierwszych szczepionek mRNA przeciwko covid-19, inni badacze odkryli, że przyjęcie tych wakcyn „znacznie zwiększa ryzyko" nieprawidłowości pracy serca.

Drew Weissman przestrzegał przed tym już w 2018 r., kiedy odkrył, że nowa technologia mRNA spowodowała „nietrywialne" ogólnoustrojowe zapalenie i reakcje autoimmunologiczne.

Chociaż jego obawy zostały zignorowane przez agencje zdrowia szukające szybkiej reakcji na epidemię SARS-CoV-2, inni uczeni nadal posuwali się, wskazanym przez niego tropem i odkryli niepokojący obraz. Zespół badawczy z Keio University School of Medicine w Tokio porównał serca 303 nieszczepionych osób z 700 innymi, które zostały zaszczepione.

Obie grupy miały podobny przedział wiekowy. Korzystając ze skanów PET, naukowcy mogli zobaczyć nieprawidłowości w mięśniach serca zaszczepionej grupy, które nie występowały u nieszczepionych. Naukowcy podają, że w każdym przypadku serca zaszczepionych wymagały wyższych ilości glukozy, co wskazywało na nieprawidłową funkcję organu, co może prowadzić do wielu problemów z sercem.

Radiology 2023 308:3

XenicoPharma

Wysoki cholesterol? Naturotetapia jednym z rozwiązań.



Sprawdź w 100% naturalny Bergamil Forte!



Kuracja na 3 miesiące

*wiecej na www.cholesterolwnormie.com.pl

Wyciąg z miąższu bergamoty obniża stężenie cholesterolu LDL i trójglicerydów*

DOSTĘPNY W SKLEPACH ZIELARSKICH

REKLAMA

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Ściąć im głowy

Liczba zgonów spowodowanych farmaceutykami to jedna z najlepiej strzeżonych tajemnic w naszym społeczeństwie. Nikt nie wie, jakie są rzeczywiste liczby, ale już to, co udało nam się odkryć, samo w sobie jest niepokojące!

Jak dość protekcjonalnie wyjaśnił nam kiedyś korespondent medyczny pewnej ogólnokrajowej gazety, leki na receptę to „ostry miecz, który czasem ścina ludziom głowy".

Głów spada całkiem sporo, chociaż nikt nie ma pojęcia, ile dokładnie. System VigiBase Światowej Organizacji Zdrowia ma za zadanie ustalić liczbę niepożądanych reakcji na leki (adverse drug reactions – ADR) na całym świecie. W latach 2010-2019 zarejestrowano w nim ponad 23 mln przypadków.

Patrząc na 3,25 mln z nich, naukowcy z INSERM we Francji odkryli, że 43 685 stanowiło reakcje śmiertelne. Wynika z tego, że ok. 1,34% wszystkich reakcji niepożądanych powoduje śmierć[1].

Szacuje się, że w samych Stanach Zjednoczonych 180 tys. osób umiera każdego roku z powodu niepożądanych reakcji na leki, a kolejny milion cierpi na długoterminowe szkody lub obrażenia. Wiele osób będzie potrzebowało opieki szpitalnej, a szacuje się, że 5% wszystkich przyjęć na szpitalnych oddziałach ratunkowych w USA jest skutkiem poważnych reakcji na leki[2]. W Wielkiej Brytanii jest to 16,5% przyjęć, nawet biorąc pod uwagę tylko pobyty dłuższe niż 24 godziny[3]. W Polsce nie prowadzi się takich statystyk. Eksperci oceniają, że każdego dnia 750 starszych osób dorosłych trafia do szpitala z powodu poważnych skutków ubocznych przyjmowanych leków, takich jak upadki, reakcje alergiczne i krwawienia wewnętrzne. A z każdym kolejnym przepisanym lekiem ryzyko wystąpienia działań niepożądanych wzrasta o 7 do 10%.

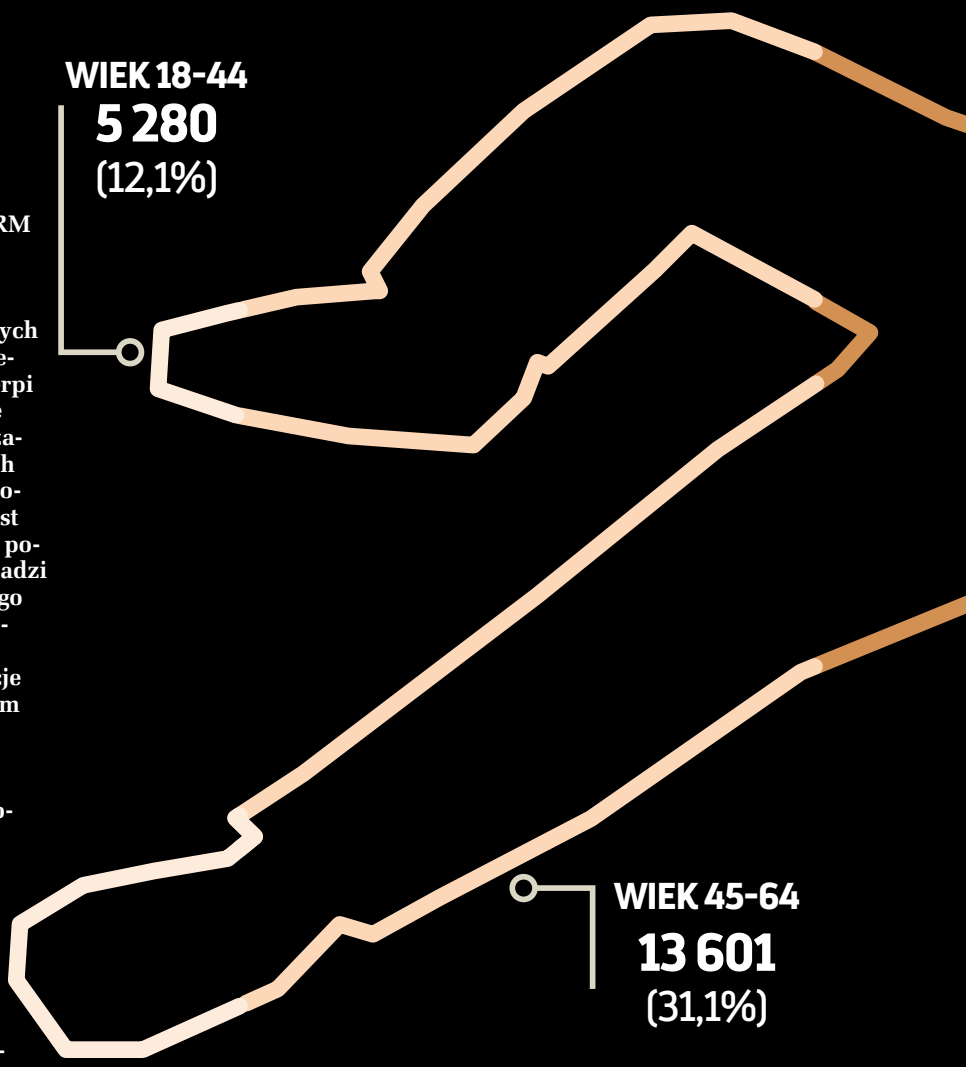
Jednak nikt tak naprawdę nie wie, ile w ogóle występuje reakcji niepożądanych; wymaga to bowiem od pracownika ochrony zdrowia zidentyfikowania przypadku i zarejestrowania go. Brytyjski system Yellow Card taką możliwość zapewnia, ale, jak szacują naukowcy, rejestruje się mniej niż 5% wszystkich przypadków, dlatego pacjenci są teraz zachęcani do samodzielnego zgłaszania takich zdarzeń[4].

Pomimo zaniżania liczb szacunkowych śmiertelne skutki farmaceutyków są dobrze znane. Niepożądane reakcje na leki zostały zidentyfikowane jako 4. główna przyczyna zgonów w USA (po chorobach serca, nowotworach i udarze)[5] oraz między 4. a 6. główną przyczyną na całym świecie[6].

To doprawdy dużo głów.

Liczba ofiar śmiertelnych koncernów farmaceutycznych

Analiza zgonów związanych z lekarstwami w latach 2010-2019 zgodnie z raportami systemu VigiBase Światowej Organizacji Zdrowia[1].
Analizowane zgony całkowite: 43 685



Najbardziej niebezpieczne leki

Analiza leków odpowiedzialnych za 43 685 zgonów zgłoszonych do systemu VigiBase Światowej Organizacji Zdrowia w latach 2010-2019[1].

NAZWA	NAZWA HANDLOWA	RODZAJ	CAŁKOWITA LICZBA ZGONÓW
Denosumab	Xgeva/Prolia	Nowotwory kości	2 611 (5,4%)
Lenalidomid	Revlimid	Nowotwory krwi (szpiczak)	2 083 (4,8%)
Talidomid	Contergan/Thalomid	Nowotwory	1 869 (4,3%)
Klozapina	Clozaril/Versacloz	Przeciwpsychotyczne	1 761 (4,0%)
Bosentan	Tracleer/Safebo	Przeciwnadciśnieniowe	1 373 (3,1%)
Bewacyzumab	Avastin	Nowotwory	1 301 (3,0%)
Macicentan	Opsumit	Przeciwnadciśnieniowe	1 298 (3, 0%)
Imatynib	Gleevec	Nowotwory	1 060 (2,4%)
Alprazolam	Xanax/Intensol	Uspokajające	752 (1,7%)
Oksykodon	Oxycontin	Opioidowy lek przeciwbólowy	606 (1,4%)



Niebezpieczne leki – według rodzaju[7].

RODZAJ LEKU	LICZBA ZGONÓW NA MILION
Leki przeciwdepresyjne	21,1
Benzodiazepina	18,8
Nowa substancja psychoaktywna	9,0
Paracetamol	7,8
Kodeina	7,0
Tramadol	6,8
Leki przeciwpsychotyczne	5,7
Zopiklon (bezsenność)	4,7

BIBLIOGRAFIA

1 Brit J Clinical Pharma, 2021; 87(11): 4334–40
2 Miles Hacker, "Adverse Drug Reactions," in *Pharmacology: Principles and Practice* (Academic Press, 2009), 327–52
3 BMJ Open, 2022; 12: e055551
4 Clin Med (Lond), 2016; 16(5): 481–85
5 FDA, "Preventable Adverse Drug Reactions: A Focus on Drug Interactions," Mar 6, 2018, fda.gov
6 Ther Innov Regul Sci, 2023; 57(1): 100–3
7 UK Office of National Statistics (ONS), "Deaths Related to Drug Poisoning in England and Wales: 2021 Registrations," Aug 3, 2022, ons.gov.uk

WARTO WIEDZIEĆ



Odzyskaj swobodę ruchów

Torsten Liem – osteopata i wykwalifikowany specjalista w dziedzinie osteopatii oraz medycyny naturalnej – w swojej książce wyjaśnia, jak działa układ mięśniowo-szkieletowy oraz jakie ćwiczenia (w tym oddechowe) wykonywać, by uwolnić się od chorób i bólu mięśni lub kręgosłupa. Opisuje tam masaż powięzi oraz cały wachlarz praktycznych terapii, dzięki którym złagodzisz m.in. bóle kręgosłupa i mięśni, a także odzyskasz swobodę ruchów. Pokazuje, jak praca z oddechem pomaga pozbyć się napięcia i stresu oraz rozjaśnić umysł.

Dzięki zawartym w poradniku szczegółowym ilustracjom, rysunkom i wykresom łatwo nauczysz się korzystać z przedstawionych tam technik samopomocy.

Torsten Liem: „Osteopatia w praktyce. Proste ćwiczenia dla zdrowego układu mięśniowo-szkieletowego, które uwolnią cię od chorób i bólu", cena: 61,69 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

Mity medyczne

Praktykująca lekarka i autorka jednego z najpopularniejszych blogów związanych ze zdrowiem w kolejnym tomie „Mitów medycznych" namawia nas do przemyślenia kolejnych zagadnień naukowych, które decydują o naszym zdrowiu i życiu. Tym razem pod lupę bierze odmładzanie. Przedstawia badania, które wskazują, co robić, by cofnąć swój zegar biologiczny.

Przy okazji przedstawia klasyczny punkt widzenia medycyny akademickiej na boreliozę, pasożyty i toksyny, m.in. zastanawia się, czy naprawdę wszyscy potrzebujemy detoksu. Rozważa także, dlaczego pomimo leczenia kalorii jesteśmy coraz grubsi (jako społeczeństwo) i ujawnia groźne mity, które nie pozwalają pozbyć się zbędnych kilogramów, a następnie utrzymać prawidłową masę ciała.

Katarzyna Świątkowska: „Mity medyczne 5. Jak cofnąć zegar biologiczny", cena: 28,88 zł, Wydawnictwo Eureka, www.wydawnictwofronda.pl

Dwa oblicza medycyny estetycznej

Dla wielu pacjentów zabieg dokonany przez chirurga plastycznego okazał się życiowym przełomem. Jednak nie wszystkie historie kończą się happy endem. 28-letnia Natalia, która marzyła o większym biuście, w wyniku komplikacji po nieudanym zabiegu aquafillingu trafiła do szpitala z ostrym stanem zapalnym, gdzie – aby ratować jej życie – podjęto dramatyczną decyzję o amputacji obu piersi. Dziś Natalia, przeklinając się za próżność, ku przestrodze innych opowiada o zniszczonym życiu i utraconych nadziejach, podczas gdy lekarz, który przeprowadził feralny zabieg wstrzykiwania żelu, nadal przyjmuje pacjentki.

Z drugiej strony, choć prawidłowo przeprowadzony zabieg to szansa na nowe, bardziej komfortowe życie, to jednak czasem poprawianie urody za pomocą skalpela lub nowoczesnych preparatów jest tylko niepotrzebnym ryzykiem, gdyż leczenia wymaga nie ciało, a psychika.

Ile średnio wydajemy na zabiegi upiększające? Jaką rolę w wyścigu po doskonałość odgrywają media społecznościowe? Czy medycyna estetyczna naprawdę uzależnia? Reportaż Magdy i Piotra Mieśników zabiera nas w fascynującą, a chwilami także niezwykle przejmującą podróż do świata chirurgii plastycznej. Dziennikarska para rozmawia o korektach urody z pacjentami, celebrytami oraz cenionymi specjalistami, jak choćby dr Barbara Blicharczyk, dr Krzysztof Gojdź i dr n. med. Lucjan Cezary Peszyński-Drews.

Magda Mieśnik i Piotr Mieśnik: „Poprawione. Jak operacje plastyczne zmieniają Polaków", cena: 44,90 zł, Wydawnictwo Muza, www.muza.com.pl

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Zasmakuj wyjątkowego Miodu Mānuka MGO™ i poczuj różnicę.

Mānuka Health to marka, za którą stoi doświadczenie i zaufanie. Z dumą wprowadzamy oryginalny Miód Manuka do polskich domów od ponad 15 lat. Każdy słoik naszego Miodu Mānuka MGO™ pochodzi z Nowej Zelandii i jest **certyfikowany**, co daje gwarancję autentyczności i najwyższej jakości.

Moc Miodu Mānuka MGO™ pochodzi z natury. Żyzna gleba i obfite słońce Nowej Zelandii stwarzają idealne warunki do uprawy krzewów Mānuka, z którego nektaru pszczoły wytwarzają ten niezwykle rzadki miód.

Wysoka zawartość **methylglyoxalu (MGO™)** odróżnia Miód Mānuka od innych. Słoiczki oznaczone są wartościami 100+, 250+, 400+, 550+. Przykładowo, symbol MGO™ 400+ oznacza, że zawartość methyloglyoxalu w tym miodzie wynosi co najmniej 400 mg/kg. Rzeczywista ilość MGO™ w naszych miodach może być jednak wyższa. Według badań z 2022 roku, Miód Mānuka MGO™ 400+ Mānuka Health zawiera nawet **777,8 mg** methylglyoxalu na kg, a MGO™ 550+ aż **954,1 mg/kg!**

MGO™

PROVEN ORIGIN · ORITAIN.COM/VERIFY

NEW ZEALAND.COM
Licence No.100226



Zamów na www.miodymanuka.pl lub telefonicznie: +48 22 266 84 99

Dym leci w niebo

Przemysł lotniczy może wkrótce zostać zmuszony do zaakceptowania, że toksyczne opary z silników są w stanie przedostawać się na pokład samolotów i wywoływać chroniczne problemy zdrowotne u załogi i pasażerów

To nie powinno mieć miejsca, przynajmniej według branży lotniczej, ale w Światowej Organizacji Zdrowia, a nawet Kongresie USA, coraz bardziej zwiększa się świadomość, że toksyczne opary mogą przenikać na pokład samolotów, powodując wszystko od nudności po długoterminowe problemy neurologiczne u załogi i pasażerów.

Trzeba przyznać, że zjawiska te są stosunkowo rzadkie, ale niektóre pesymistyczne szacunki zakładają, że dochodzi do nich w co najmniej 1% lotów. Jeśli to prawda, spośród 100 tys. lotów odbywających się każdego dnia na całym świecie, w czasie 1 000 toksyczne wyziewy zatruwają pokład samolotu.

Chociaż zdarzenia związane z oparami są charakterystyczne dla podróży lotniczych, odkąd w połowie lat 50. zmodernizowano pobór powietrza do kabiny. Obecnie jest ono zaciągane z okolic silników, a następnie jest mieszane z powietrzem już znajdującym się w kabinie i specjalnie filtrowane. Powinno być więc „odświeżone", jednak, zagrożenie zaciągnięcia toksycznych oparów z silników wzrasta w przypadku starszych samolotów, gdzie silniki są wyeksploatowane, a filtry mniej szczelne. Przemysł lotniczy konsekwentnie zaprzecza, że takie sytuacje się zdarzają, a nawet jeśli, to twierdzi, że nie powodują żadnych problemów zdrowotnych (zwerbowano nawet naukowców, by to potwierdzili).

Jednak w końcu tendencja ta się odwraca, a to z powodu rosnącej liczby personelu pokładowego i niektórych często latających pasażerów, którzy doświadczają chronicznych problemów zdrowotnych. Stewardesy wykonują 3. najbardziej niebezpieczny zawód na świecie, wyprzedzając operatorów wiertniczych w przemyśle naftowym i gazowym(!), według statystyk Departamentu Pracy USA, który oparł swoje ustalenia na poziomie narażenia pracowników na zanieczyszczenia i inne niebezpieczne materiały w pracy.

Grupa 17 ekspertów lotniczych, lekarzy i naukowców opracowała protokół testowania i leczenia dla lekarzy, którzy są zachęcani do uznania syndromu aerotoksycznego (AS) jako choroby zawodowej[1]. AS to zbiorcza nazwa szeregu problemów, które mogą wystąpić po zdarzeniach związanych z oparami z silników.

Kongres USA został również proszony o uznanie zdarzeń związanych z oparami i głosowanie dotyczące obowiązkowych procedur raportowania i testowania, które amerykański personel naziemny i pokładowy musiałby zainicjować w przypadku podejrzenia incydentu związanego z oparami. John Garamendi (demokrata z Kalifornii), popierający projekt ustawy, mówi, że: „Często pojawia się silny zapach sugerujący, że wdychasz coś, czego nie powinieneś. Każdy, kto siedział kiedyś w samolocie po uruchomieniu silnika, wie dokładnie, o czym mówię".

Wszystko od chronicznego zmęczenia lub depresji po utratę równowagi, niewyraźne widzenie, ból głowy, zaburzenia nerwowe i problemy poznawcze, może wystąpić po zdarzeniu związanym z oparami

Powietrze, którym oddychamy

Wszystkie komercyjne odrzutowce inne niż Boeing 787 Dreamliner pompują powietrze do kabiny z sekcji silnika, a tam, jeśli uszczelki są zużyte lub wadliwe, mogą wyciekać oleje odrzutowe i płyny hydrauliczne. W związku z tym załoga i pasażerowie zaczynają wdychać estry fosforanowe i najdrobniejsze cząsteczki. Wszelkie złe skutki zwykle mijają wkrótce po locie, ale częste narażenie może powodować przewlekłe problemy zdrowotne, takie jak choroby układu oddechowego, serca i neurologiczne.

Toksyczne wyziewy – porównywane do zapachu butów gimnastycznych lub mokrego psa – mogą wystąpić podczas startu oraz gdy samolot zaczyna się wspinać.

International Fume Events Task Force, organizacja zrzeszająca 17 ekspertów ds. lotnictwa, lekarzy, specjalistów medycyny pracy, toksykologów i epidemiologów, stworzyła protokół, którego medycy powinni przestrzegać, gdy załoga samolotu lub osoby często podróżujące zgłaszają przewlekły problem. Zaczyna się od rozpoznania czy AS powoduje problem, a następnie przeprowadzenia badań pod kątem obecności estrów fosforanowych lub lotnych węglowodorów we krwi oraz podjęcia testów neurologicznych w celu oceny umiejętności poznawczych i pamięciowych.

Wszystko od chronicznego zmęczenia lub depresji po utratę równowagi, niewyraźne widzenie, ból głowy, zaburzenia nerwowe i problemy poznawcze, takie jak utrata pamięci, może wystąpić po zdarzeniu związanym z oparami.

– Dzieje się tak od ostatnich 70 lat, a doniesienia o złym samopoczuciu załogi wciąż rosną – powiedziała dr Susan Michaelis, była pilotka i liderka grupy zadaniowej.

– Kiedy załoga lub pasażerowie źle się czują (niezależnie od tego, czy nadal są w samolocie, czy cierpią na objawy w nadchodzących

eprasa.pl fc5b2eb0ae

dniach lub tygodniach po podróży, lub zgłaszają chorobę w następnych latach) nie ma nic w podręcznikach medycyny, nie ma żadnych wskazówek dla przemysłu lotniczego lekarzy i bardzo często pacjentów odsyła się z kwitkiem, lub poddaje minimalnym badaniom – powiedziała.

Udowodnij to

Jednak ustalanie, że zdarzenia związane z oparami powodują AS, od zawsze stanowi problem dla tych, którzy próbują uznać ten syndrom za chorobę zawodową, zwłaszcza jeśli problemy zdrowotne zaczynają się kilka tygodni lub lat później, jak mówi Michaelis.

Przemysł lotniczy minimalizuje swoje wysiłki i konsekwentnie stara się zachować w tajemnicy zdarzenia związane z oparami. Przyznanie, że zdarzają się one i mogą powodować przewlekłe problemy zdrowotne, mogłoby źle wpływać na obroty linii lotniczych, a także umożliwić składanie pozwów z roszczeniem, gdyby udało się ustalić, że ryzyko w stosunku do pasażerów było wcześniej znane.

Gdyby ludzie naprawdę wierzyli, że linie lotnicze szkodzą i nie zachowują najwyższej ostrożności, nikt nie latałby samolotami – mówi dr Michael Bagshaw, były lekarz wojskowy Amerykańskich Linii Lotniczych i jedna z osób najgłośniej zaprzeczających istnieniu bezpośredniej zależności między zdarzeniami związanymi z oparami a AS.

Niemiecka organizacja do badania wypadków lotniczych wykazała w sprawozdaniu z 2009 r., że nie przedstawiono szczegółowych informacji na temat wszystkich incydentów, ponieważ dane zostały „uznane za należące do linii lotniczych", a kilku lekarzy wyjawiło, że „ludzie z branży" kontaktowali się z nimi w celu ponownego rozważenia diagnozy pacjentów z AS.

Przemysł lotniczy zorganizował również skoordynowany sprzeciw wobec badań i zeznań pilotów oraz załóg samolotów. Jedna strategia polega na zaprzeczaniu, że toksyczne chemikalia mogą powodować choroby, podczas gdy inna kwestionowała dokładność próbek wymazów pobranych z powierzchni na pokładzie po zdarzeniu związanym z oparami.



eprasa.pl fc5b2eb0ae

Komisja ds. toksyczności (gałąź Agencji ds. standardów żywności w Wielkiej Brytanii) podjęła dalsze działania i stwierdziła, że objawy AS są rezultatem efektu nocebo. Innymi słowy, załoga może czuć zapachy podczas lotu i później błędnie przypisywać wszelkie zaistniałe problemy zdrowotne działaniu toksycznych wyziewów.

Od opinii tej odstaje jedynie WHO, która w badaniu z 2017 r. doszła do wniosku, że istnieje wyraźna zależność między zdarzeniami związanymi z oparami a AS. Badacze przesłuchali ok. 200 członków załóg i ustalili wzorzec „ostrych i chronicznych objawów", w tym bólów i zawrotów głowy oraz problemów z oddychaniem i wzrokiem.

Przypadków przybywa

Pomimo kampanii zaprzeczania historie pilotów i personelu pokładowego nadal się kumulują. W 2014 r. steward Matthew Bass zmarł nagle po 6 latach zmagania się z wyczerpaniem i problemami jelitowymi. Sekcja zwłok wykazała dowody „przewlekłej ekspozycji na estry fosforanowe".

Pilot linii Cathay Pacific, Ben Holmes, cierpiał na drgawki i napady padaczkowe co kwadrans po tym, jak opary dostały się do kokpitu podczas lotu, i od tego czasu zmaga się z bardzo złym stanem zdrowia.

Inny pilot, Kapitan Niels Gomer, zgłosił podobny incydent, ale ten objął i jego, i cały pokład. Po zdarzeniu związanym z wyziewami zaczął odczuwać zawroty głowy i poczuł się oszołomiony, a wielu pasażerów zemdlało. Mimo to na szczęście był w stanie bezpiecznie wylądować. W 2017 r. 3 loty linii EasyJet musiały wykonać awaryjne lądowania po zdarzeniach związanych z oparami, podobnie jak lot BA Z San Francisco po tym, jak personel pokładowy, piloci i 5 pasażerów zaczęło cierpieć z powodu objawów AS.

Kilka odszkodowań stworzyło precedensy prawne, które mogą namieszać w branży lotniczej. W 2020 r. Oregon Workers Compensation Board orzekł na korzyść kapitana Andrew Myersa, pilota JetBlue, który cierpiał na zaburzenia neurologiczne i wzrokowe po tym, jak przez lata był narażony na niski poziom oparów oraz jedno gwałtowne zdarzenie w 2017 r. Lekarz wskazywał, że przewlekłe wdychanie toksycznych oparów spowodowało niepełnosprawność Myersa.

W 2010 r. stewardesa Joanne Turner na mocy wyroku Sądu Apelacyjnego Nowej Południowej Walii otrzymała odszkodowanie w wysokości 139 tys. dolarów australijskich, po tym, jak doznała problemów z oddychaniem w wyniku zdarzenia związanego z oparami.

Jesteśmy przekonani

Kongres USA został również proszony o uznanie zdarzeń związanych z oparami. Jego członkowie rozważają projekt ustawy, która wymagałaby od całej załogi naziemnej i personelu pokładowego w USA zgłaszania wszelkich podejrzewanych zdarzeń związanych z oparami oraz przeszkolenia w zakresie właściwych procedur, których należy przestrzegać, gdy na pokładzie lotu wystąpi dym lub wyziewy.

– Nasze ustawodawstwo podejmuje działania tam, gdzie nie robią tego FAA (Federalna Administracja Lotnictwa) ani przemysł lotniczy, wymagając sprzętu do wykrywania i monitorowania chemikaliów w powietrzu, zgłaszania incydentów i prowadzenia śledztwa w sprawie tych wydarzeń, aby zapewnić bezpieczniejszą podróż wszystkim – mówi senator Richard Blumenthal (demokrata ze stanu Connecticut), jeden ze zwolenników ustawy.

Senatorowie zwracają uwagę, że domy i biura w USA muszą być wyposażone w detektory tlenku węgla, a tymczasem linie lotnicze nie muszą montować ich w swoich samolotach. Stewardesom zabroniono wnoszenia próbników powietrza na pokład, co uniemożliwiło starania Kongresu co do oceny jakości powietrza w kabinie już w 2003 roku.

Dymiący samolot

Istnieją podobieństwa między poglądem branży lotniczej na zdarzenia związane z oparami, a wyparciem się przez przemysł tytoniowy szkód wyrządzanych przez papierosy – jednak płynie z tego wniosek, że prawdę można ukrywać tylko przez jakiś czas.

Akademik Stephen Mawdsley, który badał historię toksycznych wyziewów, mówi, że nauka została skorumpowana przez interesy przemysłu. „Debaty nad uznaniem AS kształtuje polityka nauki" – pisze[2].

Jednak czas zaprzeczenia być może dobiega końca. Miejmy nadzieję, że linie lotnicze wkrótce będą ostrzegać pasażerów, iż chociaż podróże lotnicze są niezwykle bezpieczne, nadal istnieje niewielka szansa, że toksyczne opary mogą przedostawać się na pokład. W przypadku takiego zdarzenia należy wprowadzić protokoły, aby rozpoznać wszelkie wynikające z nich problemy zdrowotne oraz nauczyć lekarzy, jak je leczyć.

Bryan Hubbard

OPARY NA POKŁADZIE? OTO CO ROBIĆ

Jeśli obawiasz się, że podczas ostatniego lotu byłeś narażony na opary, kluczem jest detoksykacja – i to szybka. Dr Sarah Myhill należąca do panelu redakcyjnego *O Czym Lekarze...* mówi, że ważne jest, aby podnieść temperaturę ciała poprzez ćwiczenia, korzystanie z sauny lub kąpiel w solach Epsom. To pozwala wypłukać z organizmu toksyny, a następnie usunąć je z powierzchni skóry. Szczególnie skuteczna jest sauna dalekiej podczerwieni (FIR).

Warto także uzbroić się w maseczkę z węglem aktywnym, która odfiltrowuje związki estrów fosforanowych podczas lotu. Więcej informacji znajduje się na stronie internetowej Stowarzyszenia Aerotoksycznego (Aerotoxic Association, aerotoxic.org).



BIBLIOGRAFIA

1 Env Health, 2023; 22(1): 43
2 J Contemp Hist, 2022; 57(4): 959–74

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Witaminy Dla Dzieci.

Czy Twoje też otrzymają ocenę 10/10?



Nazwa:
Viridikid Witaminy i Minerały dla Dzieci
Suplement diety

- 100% aktywnych składników
- Dostępne w łatwej do połknięcia mikrokapsułce
- Stworzone przez specjalistów ds. żywienia
- Bez cukru i szkodliwych dodatków
- 3 miesięce suplementacji
- W szklanym ciemnym opakowaniu
- Wyprodukowane w Wielkiej Brytanii, specjalnie dla najmłodszych
- Bez GMO
- Odpowiednie dla Wegan
- Nietestowane na zwierzętach

10/10

U nas nie ma nic do ukrycia!

W Viridian we wszystko co robimy wkładamy całe swoje serce. Przeprowadzamy aż 130 kontroli, aby zapewnić, że nasze składniki są w pełni skuteczne, etyczne i czyste.

Absolutnie bez żadnych szkodliwych substancji!

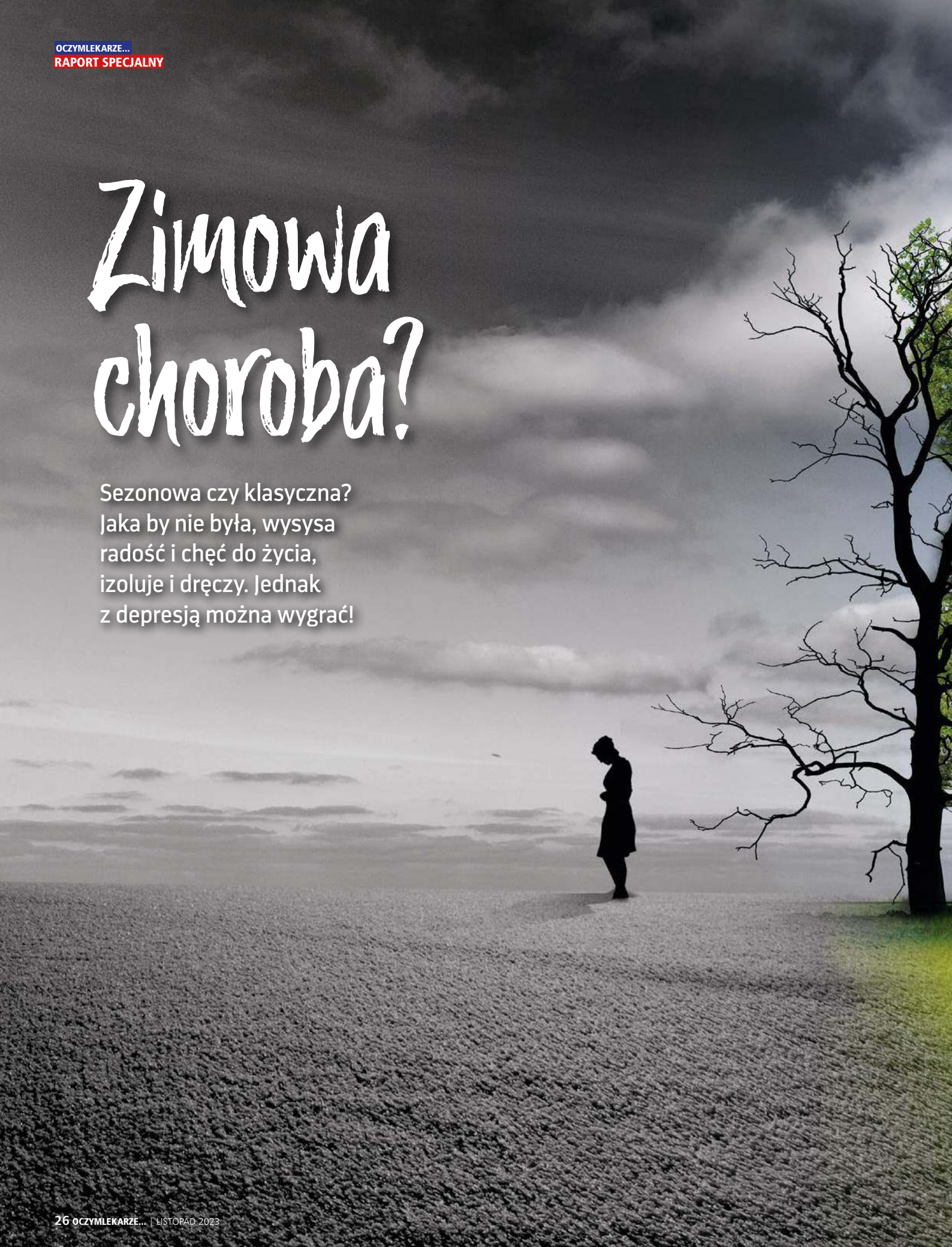
viridian
The leading brand of ethical vitamins
www.viridian-polska.pl

BEZ GMO • BEZ OLEJU PALMOWEGO • NIETESTOWANE NA ZWIERZĘTACH • ETYCZNA PRODUKCJA

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Zimowa choroba?

Sezonowa czy klasyczna? Jaka by nie była, wysysa radość i chęć do życia, izoluje i dręczy. Jednak z depresją można wygrać!



Choć wzmianki na temat wpływu pór roku na nastrój człowieka (zjawisko „zimowego smutku") można odnaleźć od czasów Hipokratesa. To pierwszy raz więcej uwagi sezonowej melancholii poświęcił w 1762 r. szwedzki przyrodnik i lekarz Karol Linneusz w pracy „O chorobach zimowych".

Dopiero ponad 200 lat później (z początkiem lat 80. XX w.) nastąpił wyraźny wzrost zainteresowania tym zagadnieniem wśród naukowców. Oficjalnie uznano wtedy depresję sezonową (seasonal affective disorder, SAD) za chorobę. Charakteryzuje się ona nawracaniem zaburzeń o charakterze depresyjnym (zwykle rokrocznie, późną jesienią i zimą) oraz ich ustępowaniem (remisją w okresie wiosenno-letnim).

To sezonowe zaburzenie afektywne 2-3 razy częściej dotyka kobiet[1]. Trwa zazwyczaj od kilku tygodni do kilku miesięcy (zwykle w okresie od września do maja). Pierwszy epizod choroby pojawia się najczęściej w trzeciej dekadzie życia, niemniej – jak podają badacze z Instytutu Psychologii Klinicznej KUL – pacjenci rzadko sięgają po pomoc specjalisty wcześniej niż przed 35.-45. r.ż. Co ciekawe, depresja zimowa nie występuje u osób po 55. r.ż.

W statystykach światowych SAD – obok alergii i AIDS – lokuje się na 4. miejscu wśród najczęstszych problemów zdrowotnych[2]. Zwiększony odsetek pacjentów cierpiących na tę postać depresji notuje się w rejonach niedoboru światła słonecznego. W Polsce nawet do 10% osób odczuwa wpływ skracania się dnia na samopoczucie oraz doświadcza mniej lub bardziej nasilonych objawów choroby.

Światło na wagę złota

Istnieje wiele teorii dotyczących przyczyn pojawiania i utrzymywania się objawów depresji sezonowej. Koncentrują się one wokół: niedostatecznej ilości światła słonecznego docierającego do siatkówki oka, zmniejszonej wrażliwości siatkówki na światło[3], nadmiarze melatoniny w organizmie oraz zaburzeniach rytmów ultracirkadiańskich (czyli cykli biologicznych, które powtarzają się w ciągu 24 godz. i mogą obejmować wszystko od bicia serca,

> Najlepsze rezultaty (klinicznie znaczącą poprawę) daje oczywiście połączenie terapii poznawczo-behawioralnej z leczeniem światłem – następuje redukcja 71% objawów sezonowej depresji

przez mruganie i fazy snu po wydzielanie hormonów i perystaltykę jelit).

Światło oddziałuje na mózg poprzez receptory światła znajdujące się w gałce ocznej narządu wzroku. Impulsy nerwowe docierają do szyszynki i podwzgórza, w efekcie stymulując wydzielanie hormonów, w zależności od ilości światła. W ten sposób światło pobudza pracę ośrodków odpowiedzialnych m.in. za nastrój człowieka. W okresie jesienno-zimowym niedobór światła słonecznego we wczesnych godzinach porannych może powodować zakłócenie rytmu wydzielania hormonów oraz zróżnicowanie aktywności neuroprzekaźników. Zmiana ich stężenia w mózgu (a dokładniej niedobór serotoniny i noradrenaliny) jest bezpośrednią przyczyną obniżenia nastroju.

Światło słoneczne reguluje również rytmy biologiczne (tzw. okołodobowe). Może ono przyspieszać lub spowalniać okresy spoczynku i czuwania, w zależności od czasu ekspozycji. Niedostateczna jego ilość w okresie zimowym zakłóca naturalny cykl snu i czuwania. Ta przyczyna powoduje rozstrojenie zegara biologicznego regulującego procesy fizjologiczne i zachowanie człowieka. Zaburzenie rytmów cirkadiańskich wpływa z kolei na gospodarkę hormonalną organizmu.

W ciemności, podczas nocy szyszynka uwalnia hormon melatoniny, biorący – poza światłem – udział w regulacji rytmu dobowego. W sezonie jesienno-zimowym krótszy dzień i zmniejszona ilość światła „oszukują" ten gruczoł dokrewny, który zaczyna produkować więcej hormonu[4]. Zwiększona ilość melatoniny w organizmie jest przyczyną występowania symptomów depresji sezonowej.

Wrodzony defekt

Wśród innych przyczyn wymienia się także osobniczą wrażliwość człowieka (niektóre osoby do prawidłowego funkcjonowania zimą potrzebują po prostu więcej światła słonecznego, niż jest to możliwe na naszej szerokości geograficznej).

Najnowsze doniesienia sugerują, iż w części przypadków depresja sezonowa ma genetyczne uwarunkowania[5]. Za pojawienie się jej objawów odpowiedzialny jest wrodzony defekt – mutacja w genie melanopsyny.

Diagnoza różnicowa

Po czym poznać, czy dręczy Cię chandra, czy chodzi o coś poważniejszego? Oto instrument, jakim posługują się lekarze, by to ocenić.

Depresja sezonowa	Depresja klasyczna
Objawy ściśle związane z porą jesienno-zimową	Nie dotyczy
Objawy muszą się powtórzyć (nawrócić) przynajmniej przez dwa następujące po sobie sezony zimowe Jeżeli nie – rozważyć diagnozę ciężkich chorób somatycznych (mogących współwystępować z objawami depresyjnymi), np.: • choroby Parkinsona • zaburzeń sekrecji hormonów tarczycy i innych	Nie dotyczy
Wzmożony apetyt i przyrost masy ciała w okresie zimowym, nieodparta ochota na słodycze lub inne wysokokaloryczne pokarmy, zwłaszcza wieczorem lub w nocy, czasem wzrost zapotrzebowania na substancje rozhamowujące (typu alkohol) Rozważyć diagnozę: • zaburzeń odżywiania • uzależnienia	Najczęściej spadek apetytu i utrata wagi
Zwiększona potrzeba snu, letarg	Kłopoty ze snem częściej dotyczą bezsenności, wybudzania się
Uczucie ciągłego zmęczenia przeważa nad przeżywaniem smutku (w pewnych przypadkach depresja sezonowa może przebiegać bez przygnębienie)	U trzymujący się smutek, do którego czasem – jako objaw dodatkowy – dochodzi zmęczenie



eprasa.pl fc5b2eb0ae



Co ciekawe w różnych krajach odnotowuje się różny odsetek depresji sezonowej, niezależnie od szerokości geograficznej i dostępu światła w tych krajach, co sugerowałoby (i jednocześnie potwierdzało wcześniejsze przypuszczenia na ten temat) genetyczne predyspozycje niektórych populacji do omawianego typu zaburzeń nastroju[6].

Zajadanie problemów

Charakterystycznym obrazem depresji sezonowej jest występowanie niepożądanych objawów w porze jesienno-zimowej i ich spontaniczna remisja w okresie wiosenno-letnim. Należą do nich – podobnie jak w depresji klinicznej:

- uczucie smutku,
- utrata zainteresowań (utrzymujące się w ciągu tego samego co najmniej 2-tygodniowego okresu),
- niemożność przeżywania drobnych radości lub czerpania przyjemności z czynności dnia codziennego (anhedonia),
- poczucie beznadziejności,
- niepokój, lęk, strach,
- trudności ze skupianiem uwagi,
- brak motywacji i siły do działania,
- zobojętnienie,
- spadek libido,
- niskie poczucie własnej wartości,
- poczucie winy,
- myśli o śmierci.

Jednym z bardzo typowych objawów depresji sezonowej jest wzmożony apetyt zwłaszcza na słodycze (często wieczorem i nocą), skutkujący zazwyczaj przyrostem masy ciała w okresie zimowym nawet o 6 kg.

Sygnałem do niepokoju, może być też wzmożona stała drażliwość, skłonność do szybkiego wpadania w gniew, wahania nastroju, (u kobiet nasilenie objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego), płaczliwość, zmęczenie, zwiększona potrzeba snu (hipersomnia), ospałość (porównywalna do bycia w letargu), obniżenie sił witalnych, wyraźny brak energii[2]. Objawy te mają decydujący wpływ na jakość życia osób cierpiących na depresję sezonową.

Niekochane dziecko psychiatrii

Choć w powszechnym rozumieniu depresja sezonowa jest chorobą, to jednak żaden z systemów klasyfikacji chorób i zaburzeń psychicznych nie precyzuje tego jednoznacznie. Stąd do dziś lekarze i psycholodzy traktują ja jako pewien specyficzny zespół zaburzeń. Nie pomaga też brak wyraźnych kryteriów diagnostycznych ani fakt, że SAD są podobne do zwykłej chandry i depresji klinicznej[7] (patrz tabelka).

Zdaniem praktyków wszystko sprowadza się do czasu. „Aby u pacjenta zdiagnozowano depresję ze wzorem sezonowym, musi on doświadczać przez co najmniej 2 lata jej objawów, które pogarszają się w określonej porze roku". Choć lekarze pocieszają, że cierpiący na SAD rzadko wymagają hospitalizacji i niewielkie jest też ryzyko popełnienia samobójstwa, to jednak w sezonie jesienno-zimowym wielu chorych doświadcza trudności z pełnieniem dotychczasowych ról społecznych, funkcjonowaniem zawodowym, a nawet byciem w relacjach z drugim człowiekiem.

Przegonić smutki

Choć dla osoby, która ledwo podnosi się z łóżka, wyprawa na siłownię brzmi jak nieosiągalny cel, warto pamiętać, że regularne ćwiczenia pomagają zarówno przy klasycznej depresji, jak również w jej sezonowej odmianie[8].

Utrzymanie aktywności zwiększa wytwarzanie endorfin, które mogą pomóc złagodzić depresyjne uczucia, a nawet mgłę umysłową. W jednym badaniu wystarczyło 30 min marszu na bieżni przez 10 kolejnych dni, aby uzyskać znaczne zmniejszenie depresji[9].

> „Depresja zimowa nie występuje u osób po 55. r.ż."

Badania sugerują również, że to częstotliwość i konsekwencja ćwiczeń, a nie czas ich trwania lub intensywność, przekładają się na najbardziej pozytywne skutki – nie musisz zatem poddawać się morderczemu treningowi, aby czerpać korzyści lecznicze z aktywności fizycznej.

Dołącz do grupowych zajęć fitness, wypróbuj jogę lub pilates. Jeśli to możliwe, staraj się ćwiczyć na zewnątrz – badania wykazały, że nawet krótkie spacery w otoczeniu przyrody poprawiają nastrój, a także przynoszą inne korzyści dla ciała i umysłu[10].

W treningach na świeżym powietrzu nie chodzi tylko o sam fakt aktywności fizycznej. Duże znaczenie ma również kontakt z przyrodą. Jego namiastkę możesz łatwo stworzyć we własnym dom – badania wykazały bowiem, że zajmowanie się ogrodem lub roślinami domowymi może zmniejszyć objawy lęku i depresji, poprawić uwagę, zmniejszyć niepokój i poziom kortyzolu (hormonu stresu) oraz zwiększyć ogólną satysfakcję i jakość życia[11].

Co ciekawe, nawet ziemia ogrodowa ma pozytywny wpływ na nastrój. Naukowcy odkryli, że bakterie znajdujące się w glebie faktycznie pomogły aktywować komórki mózgowe, które mogą wytwarzać serotoninę[12].

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Ziołowa regulacja

Roślinne surowce mogą być cennym wsparciem dla osób borykających się z brakiem energii oraz pogorszeniem nastroju.

W tym przypadku sprawdzą się zwłaszcza adaptogeny, które wywierają pozytywny wpływ na hormony stresu i relaksują układ nerwowy. Pomagają zrównoważyć i chronić organizm poprzez obniżenie poziomu kortyzolu.

Adaptogeny, które działają jak naturalne lekarstwa na depresję, to różeniec górski (*Rhodiola rosea*) i ashwagandha (*Withania somnifera*). Pierwszy surowiec działa poprzez zwiększenie wrażliwości neuronów oraz neuroprzekaźników – serotoniny i dopaminy. To one pomagają poprawić skupienie i pamięć oraz nastrój. Ashwagandha natomiast zwalcza skutki stresu, zmniejsza lęk i depresję oraz przywraca równowagę hormonów[1].

Naturalnym lekiem na depresję może być również dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*), którego skuteczność porównuje się do selektywnych inhibitorów wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI). Ponadto badania pokazują, że ziele tej rośliny ma mniej skutków ubocznych niż standardowe leki przeciwdepresyjne[2]. Jednak ze względu na właściwości fotouczulające nie należy stosować go w lecie ani razem z fototerapią.

Warto wypróbować również irański środek przeciwko melancholii i bezsenności, czyli ekstrakt z szafranu (*Crocus sativus*). Znajdujące się w nim substancje bioaktywne, znane jako leptikrozalidy (głównie krocyna i safranal), są naturalnymi inhibitorami wychwytu zwrotnego neuroprzekaźników wpływających na nastrój, przede wszystkim serotoniny, dopaminy i noradrenaliny. W serii badań klinicznych wykazano, że szafran powoduje poprawę stanu pacjentów z łagodną i średnią depresją po 6 tygodniach leczenia[3].

BIBLIOGRAFIA

1. Curr Neuropharmacol. 2015; 13(4):481-493
2. Cochrane Database Syst Rev. 2008; (4):CD000448
3. Phytother. Res. 2005; 19:148-151

Jedzenie na dobry nastrój

Duże ilości chudego białka, zielonych warzyw liściastych i ryb pozwalają utrzymać kontrolę nad hormonami i podnieść poziom serotoniny.

Kluczem jest jedzenie pokarmów, które wspierają funkcje neuroprzekaźników kontrolujących nastrój, poziom energii, apetyt i wiele innych procesów zachodzących w ciele.

Badania z 2018 r. pokazują, że stosowanie diety przeciwzapalnej, która ściśle naśladuje tradycyjny jadłospis śródziemnomorski, może znacząco zmniejszyć ryzyko depresji[13].

Z kolei w 2009 r. w *British Journal of Psychiatry* opublikowano wyniki analizy, w której 3 468 uczestników podzielono na 2 grupy. Członkowie pierwszej stosowali dietę bogatą w warzywa, owoce i ryby, a drugiej – jedli głównie przetworzoną żywność (słodzone desery, smażone potrawy, przetworzone mięso, rafinowane zboża i wysokotłuszczowe produkty mleczne).

Po 5 latach oceniano stan zdrowia ochotników. Naukowcy odkryli, że ci, którzy trzymali się diety, byli mniej zagrożeni depresją, niż osoby o wysokim spożyciu przetworzonej żywności[14].



Jednym z najważniejszych składników, które pozwalają uniknąć zaburzeń nastroju (lub z nimi walczyć), są kwasy tłuszczowe omega-3. Wpływają one korzystnie na mózg, promując procesy komunikacyjne i zmniejszając stan zapalny[15].

Najlepszymi źródłami omega-3 są dziko żyjące ryby (takie jak łosoś, makrela, śledź), orzechy włoskie, nasiona chia, siemię lniane, natto i żółtka jaj.

Z kolei dieta bogata w owoce i warzywa umożliwia zwiększenie spożycia niezbędnych składników odżywczych wpływających na metabolizm mózgowy i nastrój. Przykładowo szpinak, szparagi, awokado, buraki i brokuły zawierają duże ilości kwasu foliowego, którego niedobór może prowadzić do objawów depresyjnych[16].

Organizm potrzebuje również obecnych w zieleninie przeciwutleniaczy, aby zwalczać zmiany biochemiczne zachodzące pod wpływem stresu oksydacyjnego. Wolnorodnikowe uszkodzenia mogą mieć związek z pogorszeniem nastroju, a badanie opublikowane w *Indian Journal of Psychiatry* wykazało, że terapia antyoksydacyjna przez 6 tygodni znacznie zmniejszyła wyniki depresji i lęku u obserwowanych pacjentów[17].

Z tego powodu warto sięgnąć po prawdziwe bomby przeciwutleniaczy, czyli jagody, jeżyny, żurawinę i karczochy.

Uszkodzeniom spowodowanym przez wolne rodniki zapobiegają również



> Wolnorodnikowe uszkodzenia mogą mieć związek z pogorszeniem nastroju, a badanie opublikowane w *Indian Journal of Psychiatry* wykazało, że terapia antyoksydacyjna przez 6 tygodni znacznie zmniejszyła wyniki depresji i lęku u obserwowanych pacjentów.

zdrowe tłuszcze, takie jak awokado, masło z mleka od krów karmionych trawą, olej kokosowy, oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia, orzechy włoskie i siemię lniane. Trzeba jednak pamiętać, że jednocześnie badania pokazują związek między spożywaniem tłuszczów trans (takich jak uwodornione oleje) a zwiększonym ryzykiem depresji[18].

I wreszcie jedzenie białka ma kluczowe znaczenie dla wspierania funkcji neurologicznych i równoważenia hormonów. Produkty białkowe (np. soczewica, dzikie ryby, ekologiczny kurczak, czarna fasola, jogurt naturalny, jajka kur z wolnego wybiegu, biały ser) dostarczają również energii w ciągu dnia i poprawiają nastrój, a ich niedobór może powodować zmęczenie. Jednocześnie kefir czy jogurt (podobnie jak kombucha, miso oraz sfermentowane warzywa) są źródłami probiotyków, które z kolei zwiększają poziom energii, wspierają funkcje poznawcze oraz zmniejszają objawy depresyjne[19].

Przerwij cukrowe błędne koło

Niestety, osoby cierpiące na depresję zimową najczęściej mają apetyt, ale… na słodycze, a nie zdrową żywność. Wszystko przez to, że węglowodany

REKLAMA



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

eprasa.pl fc5b2eb0ae



Eteryczne ukojenie

Olejek lawendowy ma długą historię zastosowania leczniczego w zaburzeniach nastroju, wykazuje właściwości uspokajające, pomaga złagodzić stres i poprawia sen. Badania pokazują, że działa również antyoksydacyjnie i neuroprotekcyjnie oraz wzmacnia receptory dopaminy[1].

Jako łagodny środek uspokajający można wypróbować również olejek eteryczny z rumianku rzymskiego, który naturalnie koi nerwy i sprzyja relaksacji. Badania pokazują, że można stosować go samodzielnie lub w połączeniu z olejem lawendowym, aby poprawić jakość snu i zmniejszyć lęk[2].

BIBLIOGRAFIA

1. Evid Based Complement Alternat Med. 2013; 2013:681304
2. Evid Based Complement Alternat Med. 2013; 2013:381381

> Badanie przeprowadzone w 2013 r. na University of Michigan wykazało, że „jakość relacji społecznych jest głównym czynnikiem ryzyka poważnej depresji". Napięcia społeczne i brak wsparcia otoczenia zwiększają to prawdopodobieństwo najbardziej, bo ponad 2-krotnie.

Nakarm hormony szczęścia!

Prawidłowo skomponowana dieta ma duże znaczenie, jeśli chodzi o profilaktykę depresji związanej z niedoborami. Niestety badania prowadzone przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie pokazują, że Polacy spożywają za mało magnezu, wapnia, potasu i cynku, a zbyt dużo sodu i fosforu. W typowej diecie występują też niedobory witamin C i D, zwłaszcza w miesiącach zimowych, oraz witamin z grupy B.

Tymczasem u osób z niedoborem selenu często stwierdza się niedoczynność tarczycy (jednocześnie rozpoznano ją aż u 75% osób cierpiących na depresję), a nieodpowiedni poziom hormonów

proste powodują szybki skok poziomu cukru i uwolnienie serotoniny, dzięki czemu już po chwili poprawiają nastrój i dodają energii.

Jest to jednak krótkotrwały efekt – w dłuższej perspektywie takie podjadanie prowadzi do przyrostu masy ciała, problemów ze snem, przerostu drożdżaków *Candida* i zmniejszenia poziomu energii, co pogarsza objawy depresji[20].

Badanie przeprowadzone w Baylor College of Medicine w Teksasie wykazało wprost, że wskaźniki spożycia cukru u ochotników były skorelowane z rocznym wskaźnikiem poważnej depresji[21].

Kiedy masz ochotę na węglowodany, wybierz ich złożone odmiany, takie jak pełnoziarniste pieczywo i makaron.



eprasa.pl fc5b2eb0ae



tego gruczołu ma wpływ na pracę mózgu. Sugeruje się nawet, że pogorszenie sprawności umysłowej i depresyjne nastroje mogą wynikać z deficytu selenu[22].

W płynie mózgowo-rdzeniowym oraz w surowicy krwi pacjentów z depresją stwierdza się również niski poziom magnezu, a suplementacja tym pierwiastkiem dość szybko poprawia ich stan. Potwierdziły to badania kliniczne, w których osobom ze średnio nasiloną depresją podawano 248 mg magnezu dziennie przez 6 tygodni[23].

Również niedobór witaminy B12 i kwasu foliowego oraz związany z tym podwyższony poziom homocysteiny w osoczu powoduje zmniejszenie zdolności kognitywnych i sprzyja obniżeniu nastroju, oraz występowaniu depresji.

Mózg potrzebuje także szczególnie dużych dawek witaminy C – jej stężenie jest w nim nawet 10-krotnie większe niż we krwi. Kwas askorbinowy działa tu jako antyoksydant, hamuje utlenianie lipidów, uczestniczy w biosyntezie katecholamin, jest potrzebny do funkcjonowania receptorów GABA oraz regeneracji przysadki podczas snu.

I wreszcie witamina D3, której w okresie jesienno-zimowym nie wytwarzamy skórze, a jej pokarmowe źródła są ograniczone. Już wiele lat temu odkryto jej receptory w strukturach układu nerwowego, które uczestniczą m.in. w procesach regulacji emocji i nastroju. Kalcytriol aktywuje także ekspresję hydroksylazy tyrozyny, czyli enzymu uczestniczącego w syntezie katecholamin, zwiększając produkcję dopaminy, noradrenaliny oraz adrenaliny[24].

Interesujące są wyniki analizy przeprowadzonej przez szwedzkich badaczy, którzy porównali poziomy witaminy D3 w surowicy pacjentów leczonych psychiatrycznie po próbie samobójczej, u osób z rozpoznaną depresją oraz u zdrowych ochotników z grupy kontrolnej.

W pierwszej z nich jej stężenie było znacznie niższe – u 58% pacjentów z próbą samobójczą w wywiadzie stwierdzono niedobór D3. Natomiast wśród osób chorujących na depresję, które nigdy nie próbowały popełnić samobójstwa, deficyt dotyczył 29% uczestników[25]

Na kozetce i nie tylko

Depresja sezonowa bywa oporna na leczenie środkami przeciwdepresyjnymi. Wykazano jednak, że najskuteczniejszą formą jej leczenia jest fototerapia. Ekspozycja na światło o szerokim widmie i natężeniu 2000-10000 luksów przez ok. 1-2 godz. wczesnym rankiem połączona z unikaniem jasnego światła wieczorem przynosi optymalne rezultaty już po 2 tygodniach[4].

Dużą skuteczność ma też terapia poznawczo-behawioralna. Niezależnie od tego, czy jest stosowana jako samodzielna metoda leczenia, czy też łączona z fototerapią, osiąga porównywalną z leczeniem światłem efektywność w redukowaniu dokuczliwości objawów depresji sezonowej. Najlepsze rezultaty (klinicznie znaczącą poprawę) daje oczywiście połączenie obu form leczenia – następuje redukcja 71% objawów[26].

Nie stroń od ludzi

Niezwykle istotnym aspektem ludzkiego dobrostanu są więzi społeczne. Brak bliskich relacji u wielu osób łączy się z poczuciem bezcelowości i spadkiem pewności siebie.

Badanie przeprowadzone w 2013 r. na University of Michigan wykazało, że „jakość relacji społecznych jest głównym czynnikiem ryzyka poważnej depre-

REKLAMA





Depresja kradnie węch!

U osób ze schizofrenią, depresją i chorobą afektywną sezonową (SAD) dochodzi do upośledzenia węchu. Badania zespołu ze Szkoły Medycznej Uniwersytetu Drezdeńskiego wykazały, że powodem jest zmniejszenie obszaru mózgu odpowiedzialnego za ten zmysł.

Niemieccy naukowcy zebrali grupę 21 pacjentów z głęboką depresją i tak samo liczną grupę kontrolną, dopasowaną pod względem wieku, płci i ewentualnego palenia papierosów. Wszystkich ochotników wystawiano na oddziaływanie związku chemicznego o delikatnej woni, którego stężenie stopniowo zwiększano aż do momentu, kiedy ludzie sygnalizowali, że mogą go wyczuć.

W tym czasie badacze za pomocą rezonansu magnetycznego zmierzyli opuszki węchowe uczestników eksperymentu. Są to wielowarstwowe ośrodki położone tuż poniżej płatów czołowych, do których przesyłane są sygnały z receptorów.

Okazało się, że osoby bez depresji reagowały na dużo niższe stężenia substancji zapachowej, a chorzy mieli średnio o ok. 15% mniejsze opuszki węchowe.

Akademicy ustalili także pewną prawidłowość: im głębsza depresja, tym mniejsza buławka węchowa. Opisany efekt występował bez względu na to, czy pacjent przyjmował leki przeciwdepresyjne, czy nie.

Niemcy uważają, że depresja upośledza proces powstawania nowych komórek nerwowych w opuszkach węchowych. Już wcześniej wiadomo było, że w jej przebiegu dochodzi do osłabienia neurogenezy w obrębie hipokampu, czyli rejonu mózgu odpowiedzialnego za pamięć i uczenie się, a we krwi pacjentów często stwierdza się spadek poziomu istotnego dla tego procesu neurotropowego czynnika pochodzenia mózgowego (brain-derived neurotrophic factor, BDNF)[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Sci Rep. 2022; 12: 5656

sji". Napięcia społeczne i brak wsparcia otoczenia zwiększają to prawdopodobieństwo najbardziej, bo ponad 2-krotnie[27].

Wydaje się, że relacje międzyludzkie mogą być jednym z najważniejszych naturalnych środków na depresję, dlatego nie zamykaj się w domu i poszukaj społeczności, w której będziesz się dobrze czuć – może to być koło zainteresowań, wspólnota kościelna albo też grupa treningowa.



BIBLIOGRAFIA
1. CNS Drugs 1998;9: 203-12; Pediatr Med Rodz 2009 5(2): p. 113-9
2. CMAJ 1999; 160: 375.
3. Biological Rhythm Research 2005; 36: 423-437
4. Psychiatria po Dyplomie 2007; 4: 9-19
5. Can. J. Psychiatry 2003; 48: 499.
6. Chemist&Druggist 2008; 11: 19-21
7. Psychiatria po Dyplomie 2006; 3: 33-40
8. JAMA 2014; 311:2432
9. Prim Care Companion J Clin Psychiatry 2004; 6(3):104-111
10. Environ Sci Technol 2010; 44(10):3947-55
11. Prev Med Rep. 2017; 5:92-99
12. Neuroscience. 2007; 146(2-5):756-772
13. Mol Psychiatry. 2019; 24(7):965-986
14. Br J Psychiatry. 2009; 195(5):408-13
15. J Med Life. 2012; 5(4):414-419
16. Nutr Rev. 1997; 55(5):145-9
17. Indian J Psychiatry. 2012; 54(3):244-247
18. PLoS One. 2011; 6(1):e16268
19. J Physiol Anthropol. 2014; 33(1):2
20. Obes Res. 1995; 3(Suppl 4):477S-480S
21. Depress Anxiety. 2002; 16(3):118-20
22. Med Hypotheses 2001; 57(4):480-483; IUBMB Life 2014; 66(4):229-239
23. Med Hypotheses 2006; 67(2):362-370; PLoS One 2017; 12(6):e0180067
24. J. Chem. Neuroanat. 2005; 29:21-30; Brain Res. Mol. Brain Res. 1996; 36:193-196
25. Neuropsychopharmacology. 2014; 24(suppl 2):S319
26. J. Consult. Clin. Psychol. 2007; 75: 489-500
27. 32. PLoS One. 2013; 8(4):e62396

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Produkty Dr. Jacob's

Adaptogeny 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.

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.

Jod

Aż 400 porcji po 150 µg jodu (jodek potasu). Dla funkcjonowania tarczycy, produkcji hormonów tarczycowych, pamięci, koncentracji, zdolności uczenia się, pracy układu nerwowego, energii, skóry.

Silne nerwy

Różeniec górski, grzyb reishi, ashwagandha oraz **witaminy B_1 i B_5** dla nerwów, psychiki, sprawności umysłowej, redukcji poczucia zmęczenia i prawidłowej syntezy i metabolizmu neuroprzekaźników.



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 7. **Witamina słońca D3** – 20 µg (800 j.m.) D_3 dla dzieci od 7. lat i dorosłych. **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®

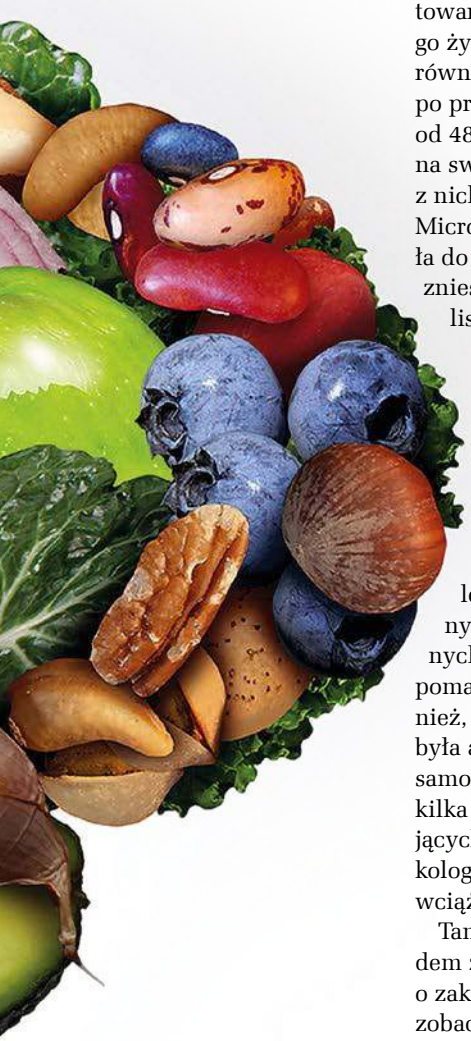
eprasa.pl fc5b2eb0ae

NAKARM SWÓJ MÓZG

Celeste McGovern sprawdza, jak wysokotłuszczowa dieta ketogeniczna może położyć kres niektórym z najbardziej uporczywych chorób psychicznych.



eprasa.pl fc5b2eb0ae



Carrie Brown była przykuta kajdankami do szpitalnego łóżka. Od ponad 5 godz. pod okiem strażnika czekała na specjalistę, który miał określić, czy powinna trafić na przymusowe leczenie psychiatryczne. Teraz, gdy jej tętno się unormowało, wspominała, jak ten nieszczęsny dzień objawił się w pełnej krasie.

Zaczęło się od zwykłego smutku, który towarzyszył jej przez większość 38-letniego życia. Ostatnio wkradło się w nie jednak również nowe poczucie rozpaczy, z którego po prostu nie mogła się otrząsnąć. Co gorsza, od 48 godz. nie spała. Właściwie, napędzana swego rodzaju szaleństwem, przez 36 z nich zmuszała się do pracy. Z biura firmy Microsoft, gdzie była asystentką, zadzwoniła do swego terapeuty, ponieważ nie mogła znieść własnej burzy umysłowej. Specjalista oddzwonił, ale jej nie pomógł.

– Jestem wykończona – powiedziała w końcu kobieta i rozłączyła się.

Carrie odwiedzała wcześniej licznych psychiatrów. Jej wydatki na opiekę zdrowotną wynosiły przeciętnie 36 tys. dolarów rocznie. Na przestrzeni lat nie sprawdzały się u niej różne leki. W szczególnie niekorzystnym roku przepisano jej 5 różnych farmaceutyków. Kilka leków pomagało na pewien czas, ale sprawiało również, że kobieta „przypominała żywego trupa", była agresywna, nerwowa lub miała skłonności samobójcze. Przez jeden z farmaceutyków przez kilka tygodni znajdowała się w stanie nieustających ataków paniki. Odstawiła środki farmakologiczne i poprzestała na psychoterapii, ale wciąż tkwiła na swym depresyjnym cmentarzu.

Tamtego wieczoru Carrie wracała samochodem z biura do domu. Gdy, zajęta myślami o zakończeniu życia, zbliżała się do budynku, zobaczyła nadjeżdżającego policyjnego SUV-a. Nigdy nie widziała go w swojej ekskluzywnej podmiejskiej dzielnicy. Policjant na siedzeniu kierowcy zerknął na nią, gdy się mijali, a w lusterku wstecznym zauważyła, że SUV zawraca i podąża za nią. „Zadzwonił na policję!" – pomyślała Carrie o swoim psychoterapeucie i – w panice – nacisnęła pedał gazu, by szybko dostać się do domu i zamknąć w nim. Jej automatyczne drzwi garażowe zamykały się za nią, ale goniący ją policjant rzucił się pod nie i na powrót się podniosły. Podczas rozmowy, którą kobieta nawiązała z funkcjonariuszem, zorientowała się, że jest agresywna i irracjonalna. Policjant zadzwonił z prośbą o wsparcie. Pojawiło się 6 funkcjonariuszy wraz z ratownikami medycznymi. W końcu zakutą w kajdanki kobietę wieziono kartką do szpitala.

Kiedy wspomina to wydarzenie 7 lat później, Carrie postrzega owo „załamanie" jako rodzaj kamienia milowego. Okazało się, że kobieta zmaga się nie z depresją, a z chorobą afektywną dwubiegunową, która była przyczyną kryzysów rozpaczy i napędzanych szaleństwem maniakalnych euforii. W ramach terapii podawano jej lek przeciwpadaczkowy – lamotryginę.

– To było tak, jakby ktoś włączył światła – mówi Carrie o swoim stanie po zaledwie 3 dniach farmakoterapii. Po raz pierwszy od lat poczuła radość oraz była produktywna i szczęśliwa.

Jednak pewnego dnia 6 miesięcy później obudziła się w zupełnie innym stanie. Lekarz podwoił dawkę leku i ponownie nastąpiła poprawa, po czym – kilka miesięcy później – zapaść. Carrie dalej przyjmowała lamotryginę, ale – ponieważ miała dość farmakoterapii i była zdesperowana – zaczęła szukać odpowiedzi gdzie indziej. Poddała się dużej liczbie badań genetycznych i testów na obecność nadwrażliwości pokarmowych. Udała się na wizytę do naturopaty, zaczęła zażywać witaminy z grupy B oraz odstawiła zboża i cukier.

> – Nie chcę, by ludzie umierali lub żyli z depresją, tylko dlatego że nie umieją gotować – mówi Carrie

Okazało się to pomocne, ale kobieta wciąż doświadczała często zmieniających się maniakalnych wzlotów i depresyjnych załamań. Wtedy poznała na platformie społecznościowej amerykańskiego lekarza z Seattle Teda Naimana. Wspomniał on tam, że uważa chorobę afektywną dwubiegunową za możliwą do wyleczenia dzięki diecie ketogenicznej. Jak twierdzi Carrie, po konsultacji z Naimanem i przekształceniu swej niskowęglowodanowej diety w ścisłą wysokotłuszczową ketogeniczną jej stan radykalnie poprawił się w ciągu zaledwie kilku tygodni. 3 miesiące później kobieta odstawiała leki.

– Od ponad 5 lat nie mam depresji. Już nie zmagam się z chorobą afektywną dwubiegunową i nie zażywam żadnych leków – mówi Carrie.

Carrie – niegdyś nagrodzony zawodowy cukiernik piekący ciasta dla królowej Anglii – skoncentrowała swe kulinarne talenty na tworzeniu ketogenicznych przepisów i kucharskich książek. Uczy też gotowania według zasad diety ketogenicznej na swojej stronie internetowej (www.carriebrown.com).

– Nie chcę, by ludzie umierali lub żyli z depresją, tylko dlatego że nie umieją go-

eprasa.pl fc5b2eb0ae

tować – mówi kobieta. Carrie twierdzi, że modyfikacja diety zmieniła u niej dekady życia w „szarości" na „jaskrawe szczęście".

Może to brzmieć jak przesada lub przynajmniej zdumiewająco, lecz jest coraz więcej podobnie niesamowitych świadectw ludzi pokonujących lęk, wychodzących z depresji i kończących ataki paniki dzięki wysokotłuszczowej i niskowęglowodanowej diecie ketogenicznej. Kilka zadziwiających przypadków trafiło na łamy czasopism medycznych. Wzrastająca liczba dowodów przedstawia tam dietę ketogeniczną jako istotną terapię nieprawidłowości w funkcjonowaniu mózgu – od epilepsji po psychozę, zaburzenia zarówno nastroju, jak i neurodegeneracyjne, takie jak choroby Alzheimera i Parkinsona.

Terapia padaczki

Harwardzki profesor psychiatrii dr Christopher Palmer jest liderem w dziedzinie dietoterapii chorób psychicznych. Jego zainteresowanie dietą ketogeniczną wynika z faktu, że od blisko wieku stosowano ją jako dobrze udokumentowaną terapię epilepsji. Odkryto, że wiele napadów padaczkowych pacjentów ustąpiło, gdy pościli oni 18-25 dni. Post – jak również, jak się okazuje, wysokotłuszczowa/niskowęglowodanowa dieta – powoduje produkcję ciał ketonowych, które stanowią alternatywne źródło energii dla organizmu i mózgu. W 1921 r. dr Russell Wilder z Kliniki Mayo opracował wysokotłuszczową/niskowęglowodanową ketonotwórczą dietę „ketogeniczną" dla chorych na padaczkę, która ma wpływ podobny do przedłużonego postu.

Dieta ta wyszła z mody wraz z pojawieniem się leków przeciwpadaczkowych, lecz odzyskała popularność wśród osób, które doświadczyły ich działań niepożądanych lub nie odpowiadały na farmakoterapię. Obecnie uznaje się ją za „opartą na dowodach" terapię padaczki w przypadku niepowodzenia wszystkich innych metod[1].

– Jeśli chodzi o epilepsję, liczne dowody wskazują na to, że czasami ciężko chorzy – pacjenci, którzy doświadczają 20 napadów padaczkowych dziennie, nie odpowiadają na farmakoterapię, a czasem nawet operację, i nic innego na nich nie działa – odkrywają później, że dieta ketogeniczna jest w ich przypadku skuteczna. Nie dotyczy to każdego, ale ok. 55% ludzi z oporną na leczenie padaczką w pewnym stopniu na nią reaguje. Waham się mówić o „uzdrawianiu", ale u niektórych dochodzi do całkowitej remisji – mówi dr Palmer. Czasem pacjenci z ciężką padaczką pozostają wolni od napadów nawet po rezygnacji z diety ketogenicznej.

Jak wskazuje dr Palmer, najbardziej podstawowe leki psychotropowe to właściwie środki przeciwpadaczkowe. Wiele farmaceutyków przeciwlękowych i przeciwpsychotycznych, produktów stosowanych w terapii zaburzeń odżywiania, snu i nadużywania substancji odurzających wykorzystuje się jako stabilizatory nastroju, ale po raz pierwszy użyto ich w dziedzinie neurologii w celu hamowania napadów padaczkowych. Dr Palmer przekonuje, że jeśli dieta jest w stanie powstrzymać tego rodzaju ataki, podczas gdy leki, takie jak gabapentyna, Valium i Xanax, okazują się w tym zakresie nieskuteczne, być może mogłaby ona działać również na inne zaburzenia mózgu, do leczenia których stosuje się te środki, zwłaszcza gdy farmakoterapia nie przynosi rezultatów lub powoduje nadmierne objawy niepożądane.

Jak to działa?

W teorii istnieje kilka mechanizmów potencjalnie wyjaśniających, dlaczego dieta ketogeniczna mogłaby stanowić odpowiednią terapię choroby psychicznej. Przegląd z 2020 r. w skrócie przedstawia 4 główne problemy w metabolizmie mózgu, którym użycie tłuszczu jako alternatywnego źródła energii dla tego narządu mogłoby zaradzić. Są to:

- hipometabolizm glukozy,
- zaburzenia równowagi neuroprzekaźników,
- stres oksydacyjny,
- stan zapalny[1].

„Te 4 podstawowe zaburzenia metaboliczne uzasadniają metaboliczne podejście do terapii. Owo przejście od zależnego od glukozy metabolizmu mózgu do tego opartego na tłuszczu i ketonach pozwala na obejście hipometabolizmu glukozy, przywraca równowagę neuroprzekaźników oraz redukuje oksydację i stan zapalny" – pisze główny autor przeglądu fizjolog dr Nicholas Norwitz, absolwent brytyjskiego Uniwersytetu Oxfordzkiego i student medycyny na amerykańskim Uniwersytecie Harvarda, którego badania koncentrują się wokół zastosowania diety ketogenicznej w leczeniu chorób neurologicznych.



BIBLIOGRAFIA

1 Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes, 2020; 27: 269–74

– To nie jest modna dieta. To interwencja metaboliczna całkowicie zmieniająca całokształt reakcji chemicznych i związanych z nimi przemian energii zachodzących w komórkach mózgu – mówi dr Palmer.

Wspólnota chorób metabolicznych

W ramach głównego nurtu większość schorzeń psychicznych wciąż wyjaśnia się „zaburzeniami równowagi chemicznej", w przypadku których sygnały neuroprzekaźników są nieprawidłowe. Jeśli jednak tak jest, dr Palmer zastanawia się: „Dlaczego objawy przychodzą, a potem odchodzą? Dlaczego w niektóre dni ludzie mają halucynacje, a w inne nie?". Metabolizm mózgu to inny sposób myślenia o zaburzeniach funkcjonowania tego narządu – twierdzi specjalista. Najnowsze badania wskazały na odchylenia od normy w metabolizmie mózgów osób ze schorzeniami neurodegeneracyjnymi, np. chorobą Alzheimera, oraz psychicznymi, np. schizofrenią, takie jak w przypadku

eprasa.pl fc5b2eb0ae

epilepsji. Od dziesięcioleci wiadomo, że pacjenci z niektórymi zaburzeniami psychicznymi również mają mózgowe problemy metaboliczne.

Uważa się, że dieta ketogeniczna radykalnie zmienia metabolizm mózgu. Można to porównać do silnika przedstawiającego się ze zwykłego paliwa na olej napędowy. Mózg zastępuje domyślne działanie polegające na spalaniu glukozy wykorzystywaniem ketonów z tłuszczu. Pomija problemy z ustawieniem domyślnym. Dieta ketogeniczna staje się bardzo popularna dzięki swemu działaniu odchudzającemu, jednak dr Palmer uparcie twierdzi, że jej wpływ dalece wykracza poza ciało.

– To nie jest modna dieta. To interwencja metaboliczna całkowicie zmieniająca całokształt reakcji chemicznych i związanych z nimi przemian energii zachodzących w komórkach mózgu, podejmowana w celu oddziaływania na jego zaburzenia – mówi specjalista.

Niezależnie od tego, czy jej wpływ faktycznie jest tak przemożny, czy też nie, wciąż pozostaje ona obca większości psychiatrów głównego nurtu.

– Niektórzy ludzie uważają, że nie ma możliwości, by dieta mogła leczyć ciężkie zaburzenie mózgu, jakim jest np. schizofrenia. Jednak epilepsja również jest ciężkim zaburzeniem mózgu, a w jej leczeniu stosuje się dietę, czasem z pozytywnym skutkiem – mówi dr Palmer.

Opisy przypadków

W swoim artykule z 2019 r., opublikowanym na łamach czasopisma *Schizophrenia Research*, dr Palmer opisuje 2 pacjentki z długotrwałymi ciężkimi chorobami psychicznymi, które w zdumiewający sposób powróciły do zdrowia po zastosowaniu diety ketogenicznej.

„Pacjentka A" to kobieta z 53-letnią historią nieprzerwanej schizofrenii. Chorobę zdiagnozowano u niej, gdy miała 17 lat. Rozwinęła się u niej wówczas przewlekła paranoja i codziennie zaczynała ona widzieć szkielety i słyszeć głosy. Na przestrzeni kolejnych dekad kobietę wielokrotnie hospitalizowano z powodu psychozy i prób samobójczych. Przez lata przyjmowała przynajmniej 9 różnych leków przeciwpsychotycznych i stabilizujących nastrój.

W 2008 r., w wieku 70 lat, pacjentka przyjmowała 6 różnych leków. Korzystała z systemu opieki społecznej, znajdowała się pod kuratelą zespołu ds. zdrowia psychicznego i wyznaczonego przez sąd opiekuna. Gdy w celach odchudzających wdrożyła dietę ketogeniczną, ważyła blisko 150 kg. Według artykułu dr. Palmera w ciągu 2 tygodni „zauważyła wyraźną redukcję swoich objawów psychotycznych". W ciągu 7 kolejnych miesięcy kobieta postanowiła odstawić wszystkie leki. Jej nastrój radykalnie się poprawił i przestała mieć myśli samobójcze. Halucynacje i paranoja całkowicie ustąpiły.

> W ciągu miesiąca od wdrożenia diety zgłosiła całkowite ustąpienie objawów psychotycznych

W 2019 r., w wieku 82 lat, pacjentka od 12 lat utrzymywała dietę ketogeniczną, schudła łącznie 68 kg, nie przyjmowała żadnych leków, nie miała objawów psychotycznych, nie potrzebowała już zespołu opieki i nie miała opiekuna prawnego. „Prowadzi niezależne życie i informuje, że jest szczęśliwa, że żyje" – dodano w artykule.

„Pacjentka B" to 39-letnia kobieta z historią depresji, stanów lękowych, anoreksji, halucynacji i paranoi, która zaczęła się w 1993 r. W końcu zdiagnozowano u niej schizofrenię. Jej objawy utrzymywały się pomimo wypróbowania przez lata ponad tuzina różnych leków psychotropowych.

W 2013 r. wdrożyła dietę ketogeniczną. Z powodu objawów przewlekłych zaburzeń żołądkowo-jelitowych odwiedziła wówczas specjalistę w dziedzinie medycyny funkcjonalnej. Krótko potem nagle odstawiła 14 leków, które przyjmowała, i popadła w ciężką psychozę. Pomimo hospitalizacji i rozpoczęcia stosowania przeciwpsychotycznego haloperydolu (Haldolu) kontynuowała dietę przed odkryciem insuliny była dietą ketogeniczną. Jest ona również coraz częściej stosowana w kontroli cukrzycy typu 2 i otyłości[2].

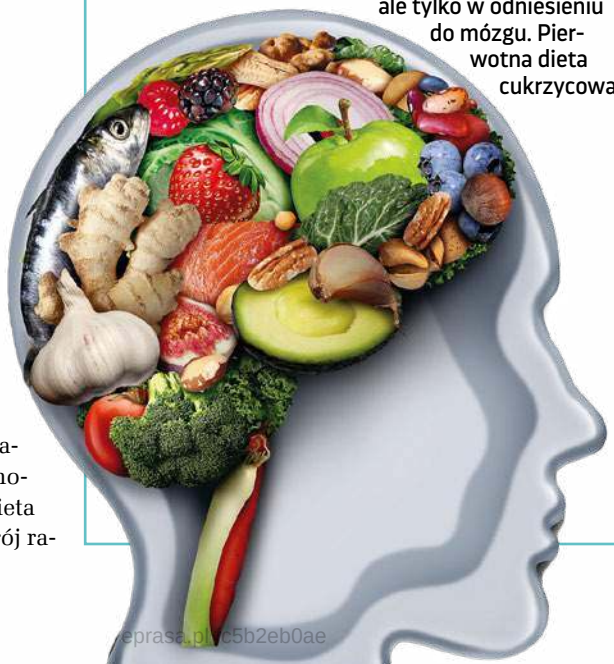
Na podobnej zasadzie dieta ketogeniczna okazuje się obiecującą nową terapią choroby Alzheimera i innych zaburzeń neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Parkinsona. Oddziałuje bowiem na ukryte problemy metaboliczne oraz stan zapalny jelit i mózgu[3].

– Dieta niskowęglowodanowa i ketogeniczna to najlepsza metoda zapobiegania upośledzeniu funkcji poznawczych oraz wszelkim problemom neurodegeneracyjnym – twierdzi dr Nicholas Norwitz.

Cukrzyca mózgu

Problem hipometabolizmu glukozy – niezdolności mózgu do jej wydajnego spalania jako paliwa – zauważono również w przypadku choroby Alzheimera. W mózgach dotkniętych nią pacjentów obserwuje się zmiany metabolizmu glukozy i upośledzenie regulacji poziomu insuliny. Towarzyszą temu zaburzenia poznawcze oraz redukcja rozmiaru i pogorszenie struktury narządu, które są charakterystycznymi cechami choroby Alzheimera[1].

Odkrycie to doprowadziło niektórych naukowców do określania choroby Alzheimera mianem „cukrzycy typu 3". Poziom glukozy we krwi i działanie insuliny w mózgach dotkniętych nią pacjentów są bowiem zbliżone do tych obserwowanych u diabetyków, ale tylko w odniesieniu do mózgu. Pierwotna dieta cukrzycowa



eprasa.pl/c5b2eb0ae

BIBLIOGRAFIA

1 Lancet Neurol, 2020; 19: 758–66
2 Expert Rev Endocrinol Metab, 2018; 13: 263–72; J Nutr, 2018; 148: 1253–60.
3 Mol Neurobiol, 2020; 57: 4961–77; Int Rev Neurobiol, 2020; 155: 141–68

ketogeniczną. W ciągu miesiąca od wdrożenia dietoterapii po raz pierwszy od 20 lat zgłosiła całkowite ustąpienie objawów psychotycznych, chociaż w przeszłości terapia wyżej wspomnianym lekiem nie przynosiła efektów.

W ciągu następnego roku stopniowo redukowano dawkę Haldolu. Przez ostatnich 5 lat pacjentka pozostawała wolna od objawów psychotycznych bez żadnych środków przeciwpsychotycznych. Kobieta kontynuuje dietę ketogeniczną, a odkąd jej objawy ustąpiły, ukończyła studia podyplomowe i obecnie pracuje w pełnym wymiarze godzin[2].

W niektórych badaniach donoszono o korzyściach u niewielkiej liczby autystycznych dzieci przestrzegających ścisłej diety ketogenicznej[3]. Inne próby wykazały pozytywne rezultaty wynikające z jej zastosowania w przypadku napadowego objadania się[4], zaburzeń schizoafektywnych oraz ciężkiej depresji[5]. Ilustruje to jeden z przypadków zgłoszonych przez dr. Palmera i jego współpracowników w 2017 r. U 33-letniego mężczyzny z historią zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi i ciężkiej depresji w 2003 r. zdiagnozowano zaburzenia schizoafektywne. Na próbę – z różnymi efektami – stosowano w jego przypadku 17 różnych leków psychotropowych.

Mężczyzna ważył 146 kg i w celach odchudzających rozpoczął dietę ketogeniczną. W ciągu 3 tygodni stracił blisko 7 kg. Zauważył również, że rzadziej słyszy głosy, a jego nastrój, poziom energii i zdolność do koncentracji uwagi uległy poprawie.

W ciągu następnego roku pacjent schudł łącznie 47 kg i stopniowo redukował dawki leków. 5-krotnie, kiedy przerywał dietę, zauważał, że jego objawy nasilały się na 2 dni, dopóki jego organizm na powrót nie zaczynał spalać ketonów, co oceniał za pomocą pasków do pomiaru ciał ketonowych w moczu. Jakość życia mężczyzny uległa radykalnej poprawie i w końcu był on w stanie ukończyć kursy online, nawiązywać przyjaźnie, zacząć randkować i wyprowadzić się z domu swego ojca do własnego mieszkania[5].

Potrzeba badań klinicznych

Jednakże do ketosceptyków opisy przypadków mogą nie przemawiać. Chociaż wielu ludzi twierdzi w internecie, że udało im się doprowadzić do remisji zaburzeń lękowych czy depresji, jedyne badania dotyczące tych chorób przeprowadzono na szczurach i myszach. Resztę eksperymentów ograniczają niewielkie próby badawcze, brak grupy kontrolnej, niewystarczające testy potwierdzające ketozę oraz zróżnicowanie diet ketogenicznych.

Jest jednak wystarczająco dużo informacji, by inspirować coraz większą grupę lekarzy do wypróbowania tej metody w praktyce, a naukowców zachęcać do badań. Próby na myszach wykazały, że dieta ketogeniczna może redukować drżenie u zwierząt odstawionych od alkoholu. Prowadzone jest więc sponsorowane przez amerykański Narodowy Instytut ds. Nadużywania Alkoholu i Alkoholizmu szeroko zakrojone badanie kliniczne. Ma ono sprawdzić, czy dieta ketogeniczna może łagodzić objawy odstawienia alkoholu u alkoholików. A to tylko jeden z przykładów.

Grupa dr. Palmera prowadzi pilotażowe badanie dotyczące zastosowania diety ketogenicznej w przypadku uzależnienia od opioidów. Lekarz uruchomił też zbiórkę 350 tys. dolarów. Są to pieniądze potrzebne do przeprowadzenia 8-12-tygodniowego randomizowanego kontro-

> – Nie przesadzę, gdy powiem, że dietetyczne rozwiązanie moich problemów metabolicznych mogło uratować mi życie – mówi dr Norwitz

Cukrzyca typu 4?

– W mózgach pacjentów z pewnymi chorobami psychicznymi, np. psychozą, obserwuje się rodzaj insulinooporności, przez który komórki mózgowe nie są wystarczająco odżywiane – mówi dr Palmer.

Ów niedobór może być przyczyną zaburzeń pamięci i poznawczych. Jedno z badań z 2019 r. wykazało nawet, że zarówno w mózgach pacjentów z psychozą, jak i ich rodzeństwa obserwuje się duży stopień insulinooporności w porównaniu z grupą kontrolną[1].

– By doprowadzić ich do załamania psychicznego, musi wydarzyć się coś innego, np. stresujące wydarzenie życiowe czy palenie marihuany – dodaje dr Palmer, ale podkreśla, że najpierw rozwijają się problemy metaboliczne. Kaskadę chorobotwórczych zdarzeń metabolicznych mogą uruchomić bardzo różne czynniki środowiskowe. Niemniej jednak dr Nicholas Norwitz jest zdania, że te same metaboliczne problemy stanowią przyczynę większości przewlekłych chorób zapalnych oraz zaburzeń funkcjonowania mózgu. Niektóre badania sugerują, że dieta ketogeniczna powoduje zmiany w mikrobiomie organizmu i to owe modyfikacje bakterii i innych drobnoustrojów stanowią główną przyczynę metabolicznych przekształceń, które przynoszą terapeutyczne korzyści. W analogicznych próbach kanadyjscy naukowcy analizują transformację mikrobiomu jelitowego pod wpływem probiotyków z tzw. pigułek kałowych. Transferują w nich drobnoustroje fekalne od zdrowych dawców do organizmów pacjentów, np. z chorobą afektywną dwubiegunową i ciężkimi zaburzeniami depresyjnymi (patrz ramka pt. „Psychobiotyczna terapia przyszłości"). Metaboliczne zmiany zachodzące dzięki diecie ketogenicznej czynią ją obiecującą terapią szerokiego zakresu przewlekłych zaburzeń zapalnych – od choroby Leśniowskiego-Crohna po stwardnienie rozsiane – uważa dr Norwitz.

BIBLIOGRAFIA
1 Mol Psychiatry, 2019; 24: 1513–22

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Psychobiotyczna psychiatria przyszłości?

W swym przełomowym badaniu z 2017 r. kanadyjscy naukowcy z Uniwersytetu McMastera przeszczepili kał pobrany od pacjentów z zespołem jelita drażliwego i zaburzeniami lękowymi, które często ze sobą współwystępują, „wolnym od drobnoustrojów" myszom z niedoborami własnego mikrobiomu. Co niezwykłe, u gryzoni nie tylko doszło do skrócenia czasu pasażu jelitowego, co jest oznaką rozwoju nadwrażliwości jelit, lecz także wykazywały one wyraźne symptomy lękowe. Próba uwidoczniła, jak bakterie lub ich produkty z mikrobiomu mogą nie tylko wpływać na funkcje żołądkowo-jelitowe, lecz także minimalizować interakcje mózgowo-jelitowe i zmieniać zachowanie.

– Pokazała, że można by „zarazić się" chorobą psychiczną. Teraz staramy się sprawdzić, czy można ją cofnąć – mówi dr Valerie Taylor, dziekan wydziału psychiatrii kanadyjskiego Uniwersytetu w Calgary.

Grupa badawcza dr Taylor prowadzi w kanadyjskim Kobiecym Szpitalu Kolegialnym w Toronto testy transferów kałowych. Mają one na celu sprawdzenie, czy tzw. pigułki kałowe – kapsułki wypełnione stolcem od najzdrowszych dawców, jakich udało się znaleźć – mogą pozytywnie zmieniać stan zdrowia psychicznego pacjentów z chorobą afektywną dwubiegunową i depresją, którzy je połykają. Chorzy psychicznie często zgłaszają zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Psychiatria głównego nurtu ma tendencję do odsyłania ich do innych specjalistów w szpitalu. Jednak tzw. oś jelita-mózg – 2-kierunkowa trasa między ośrodkowym układem nerwowym a reprezentowanym przez bakterie jelitowym systemem nerwowym – jest jednym z najgorętszych tematów badawczych.

Na tym etapie naukowcy nie wiedzą nawet, jak powinien wyglądać „normalny" ludzki mikrobiom czy też których drobnoustrojów ewentualnie brakuje u pacjentów z różnymi chorobami psychicznymi lub które występują u nich w nadmiarze. Być może, jak odkryli badacze w innym najnowszym badaniu dotyczącym zespołu jelita drażliwego, będą zdrowi psychicznie „superdawcy", od których można będzie pozyskiwać pigułki prozdrowotnych drobnoustrojów brakujących chorym psychicznie[1]. Chociaż dr Taylor nie chce ujawniać żadnych szczegółów na temat odkryć jej zespołu przed ich publikacją, twierdzi, że wyniki badań są „naprawdę bardzo intrygujące".



BIBLIOGRAFIA
1 Gut,2020;69:859–67

lowanego badania oddziaływania diety ketogenicznej na osoby z psychozą. Dr Palmer jest pewien, że przyniosłoby ono rezultaty niezbędne do zainteresowania tą metodą głównego nurtu.

– Potrzebujemy złotego standardu badań nad dietą ketogeniczną – mówi specjalista.

Osobiste doświadczenie

Częstym współpracownikiem dr. Palmera jest fizjolog dr Nicholas Norwitz, specjalista w dziedzinie ketozy i starzenia mózgu, który uzyskał tytuł doktora na brytyjskim Uniwersytecie Oksfordzkim, a obecnie studiuje medycynę na amerykańskim Uniwersytecie Harvarda. Moc diety ketogenicznej poznał po raz pierwszy na własnej skórze. Gdy dorastał, odżywiał się według standardowego amerykańskiego niskotłuszczowego jadłospisu z dużą ilością węglowodanów z płatków śniadaniowych, chlebów, makaronów, pizzy i owoców.

> Należy znaleźć lekarza, który może monitorować ketozę, by zapewnić jej odpowiedni przebieg

– Byłem chudy, a więc zdrowy – zauważa dr Norwitz. Przekonanie to potęgował w nim fakt, że był w stanie przebiec półmaraton w czasie poniżej 75 min. Jednakże gdy miał 18 lat, rozwinęła się u niego ciężka osteoporoza.

– Biologicznie moje kości były 4 razy starsze, niż by to wynikało z mojej metryki – opowiada dr Norwitz. Naukowiec doznał złamań stóp, goleni, kości udowych i kręgosłupa, i wyglądało na to, że czasy maratonów ma już za sobą. Nie było to jednak jego największe zmartwienie. Zaczęły się u niego skurcze i krwawienia jelit, a w wieku 20 lat usłyszał diagnozę wrzodziejącego zapalenia jelita grubego – choroby o podłożu zapalnym, która może poważnie utrudniać normalne życie. Przez jedno z jej szczególnie ciężkich zaostrzeń, do którego doszło, kiedy studiował na Uniwersytecie Oksfordzkim, schudł 9 kg, a jego tętno spadło poniżej 30 uderzeń na minutę. Na 3 dni trafił na oddział opieki

eprasa.pl fc5b2eb0ae

paliatywnej angielskiego szpitala, który opuścił, dopiero gdy jego stan się ustabilizował.

Po powrocie do domu w Bostonie naukowiec był, jak mówi, „trochę zdesperowany". Nic nie zadziałało – żaden z przepisanych mu leków ani żadna z modyfikacji jadłospisu, których próbował. Badanie poziomu kalprotektyny w kale, będącego miarą stanu zapalnego, wykazało 150 μg/mg, na skali, w której normalny wynik plasuje się poniżej 50 μg/mg.

– „Albo rozwiążę ten problem, albo umrę" – myślałem – wspomina dr Norwitz. Wcześniej czytał o diecie ketogenicznej i zdecydował, że nie ma nic do stracenia i ją wypróbuje.

Ku jego zaskoczeniu „po tygodniu od wdrożenia diety wszystkie objawy ustąpiły". Jego gastroenterolog był sceptyczny co do tego, że ponowne badanie stanu zapalnego wykaże jakiekolwiek zmiany po tak krótkim czasie. Dr Norwitz przekonał go jednak do powtórzenia pomiaru poziomu kalprotektyny, ponieważ wracał do Oksfordu. Tydzień po rozpoczęciu diety ketogenicznej wynik obniżył ze 150 do 20 μg/mg.

– Niesamowite było to, że czułem się też cudownie – wspomina dr Norwitz. Miał więcej energii i w końcu odstawił wszystkie leki. Po roku stosowania diety ketogenicznej sprawdził gęstość swoich kości i był w szoku, gdy dowiedział się, że nie ma już osteoporozy. – Nie przesadzę, gdy powiem, że żywieniowe rozwiązanie moich problemów metabolicznych mogło uratować mi życie – twierdzi. Własna zdrowotna transformacja zmieniła ścieżkę jego kariery – swe doktoranckie badania skoncentrował na diecie ketogenicznej.

> – Mam ogromną nadzieję, że dieta ketogeniczna pomoże niektórym z wielu ludzi, których choroba psychiczna pozbawia sprawności – mówi dr Palmer

Jak mówi dr Norwitz, w jego historii najbardziej niezwykłe jest to, że wcale nie jest ona wyjątkowa. Naukowiec odkrył całą „ketospołeczność" osób, które dzięki diecie ketogenicznej pokonały dolegliwości zdrowotne. Połączył siły z ketokucharką Martiną Slajerovą (która dzięki tej metodzie wyleczyła u siebie zaburzenia tarczycy) i innymi, by stworzyć ketoksiążkę kucharską „The New Mediterranean Cookbook" (Nowa śródziemnomorska książka kucharska).

Tłusto, czyli zdrowo

Dr Palmer z Harwardu ostrzega, że terapeutyczna dieta ketogeniczna, którą stosuje w leczeniu epilepsji i poważnych chorób psychicznych,



Podstawy diety ketogenicznej

Dieta ketogeniczna zawiera dużo tłuszczów, a mało węglowodanów, przez co wprowadza organizm w stan ketozy, czyli wykorzystywania jako źródła energii tłuszczu zamiast glukozy. Ma ona wiele odmian, ale w gruncie rzeczy opiera się na:

- unikaniu wszelkich cukrów, zbóż i przetworzonych produktów zawierających zboża,
- podaży dobrej jakości białka zwierzęcego lub roślinnego,
- spożywaniu pokaźnych ilości korzystnych stabilnych tłuszczów nasyconych: oliwy z oliwek, olejów konopnego i rzepakowego, tłuszczów zwierzęcych (wołowego, kaczego, masła) i oleju kokosowego,
- przyswajaniu obfitych ilości zielonych i tęczowych warzyw,
- ograniczeniu spożycia warzyw skrobiowych do minimum.

Prosty przewodnik po diecie ketogenicznej stanowi książka dr Sarah Myhill pt. „The PK Cookbook" (Dieta paleoketogeniczna – książka kucharska). Aby sprawdzić, czy organizm jest w stanie ketozy, należy użyć pasków do pomiaru poziomu ketonów w moczu lub kupić ketometr – urządzenie określające ich obecność na podstawie analizy oddechu.

eprasa.pl fc5b2eb0ae

jest o wiele bardziej restrykcyjna niż wiele jej spopularyzowanych odmian. W przypadku tych ostatnich może być więcej węglowodanów w stosunku do tłuszczów. Wiele osób z lżejszymi chorobami zgłasza poprawę po zastosowaniu łagodniejszych wersji diety ketogenicznej. Jednak w jej klasycznej terapeutycznej odmianie na każdy gram białka i węglowodanów łącznie przypadają 4 g tłuszczu.

– W przypadku ciężkich chorób przewlekłych dieta ta „wymaga kontroli lekarskiej" – twierdzi dr Palmer. Choć przestał przyjmować nowych pacjentów, ludzi zmagających się z poważnymi zaburzeniami psychicznymi zachęca do odwiedzenia jego strony internetowej (www.chrispalmermd.com). Pomoże ona znaleźć lekarza, który może monitorować ketozę, by zapewnić jej odpowiedni przebieg, i w razie potrzeby dobrać leki. – Jestem wystarczająco pragmatyczny, by wiedzieć, że dieta ta niesie za sobą pewne zagrożenia – przyznaje dr Palmer. Zgłaszano, że u stosujących ją osób występują np. niedobór selenu i wysoki poziom wapnia. Większość lekarzy głównego nurtu obawia się, że wysokotłuszczowa dieta mogłaby prowadzić do przybierania na wadze i zagrożeń sercowo-naczyniowych. Obawa ta wymaga badań, chociaż – jak powszechnie wiadomo – tego rodzaju żywienie ma wpływ odchudzający. Jednakże leki psychotropowe również niosą za sobą zagrożenia. Ich częstym działaniem niepożądanym jest rozwój otyłości. Ponadto najnowsze badanie wykazało, że osoby z poważnymi przewlekłymi chorobami psychicznymi żyją średnio o 14,5 roku krócej, niż by mogły, a umierają najczęściej z powodu zaburzeń sercowo-naczyniowych[6].

Dieta ketogeniczna to bezpośrednie przeciwieństwo aprobowanej przez Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne diety niskotłuszczowej, która przez dekady zakorzeniła się w świadomości zdrowia publicznego. Jest ona jednak pozbawiona niezdrowego przetworzonego jedzenia, a uwzględnia wszystkie pełnowartościowe produkty, takie jak boczek, jajka, awokado, ryby, steki, kurczak, krewetki, orzechy oraz niskowęglowodanowe warzywa, np. brokuły i szparagi, z dodatkiem mnóstwa zdrowych tłuszczów, takich jak oliwa z oliwek.

– Należy spożywać tyle oleju, na ile pozwala tolerancja, i tyle tłuszczu, ile uzna się za smaczne – radzi dr Palmer. Dotyczy to wysokotłuszczowych serów, jogurtów, bitej śmietany i masła. Niskotłuszczowe produkty, cukier, również z owoców, i prozapalne oleje zawierające tłuszcze trans lub nadmiar kwasów tłuszczowych omega-6 są w diecie ketogenicznej zakazane.

Dr Palmer nie jest przekonany, że dieta ketogeniczna to odpowiedź dla każdego chorego psychicznie. Nie wie, czy niektórzy pacjenci będą na tyle permanentnie wyleczeni, by móc odżywiać się według zwykłego wysokowęglowodanowego jadłospisu (chociaż zna kilka osób, które w niezwykły sposób powróciły do zdrowia i sporadycznie pozwolą sobie na kawałek ciasta lub pizzy). Dieta ketogeniczna przynosi jednak nowy sposób postrzegania choroby psychicznej, która nie jest tak beznadziejna, jak się często wydaje.

– Mam ogromną nadzieję, że pomoże ona niektórym z wielu ludzi, których zaburzenia psychiczne dręczą i pozbawiają sprawności, kiedy bezskutecznie próbowali już wszystkiego – mówi dr Palmer.

BIBLIOGRAFIA

1 Cochrane Database Syst Rev, 2020; 6: CD001903
2 Schizophr Res, 2019; 208: 439–40
3 Front Pediatr, 2014; 2: 69
4 J Eat Disord, 2020; 8: 2
5 Schizophr Res, 2017; 189: 208–9
6 Psychiatr Serv, 2010; 61: 663–8

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Inflabon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
Polecany przy stanach zapalnych





- Kłącze kurkumy działa przeciwzapalnie, a wraz z korzeniem hakorośli i żywicą kadzidłowca wspomaga zdrowie i elastyczność stawów oraz ścięgien. Ponadto kłącze kurkumy oraz żywica kadzidłowca wspomagają zdrowie kości.
- Żywica kadzidłowca wspomaga produkcję kolagenu, wzmacnia mięśnie i wykazuje efekt antyartretyczny.
- Kłącze imbiru pozwala uniknąć porannego uczucia sztywności w stawach.
- Kłącze kurkumy i kłącze imbiru wspomagają funkcje układu odpornościowego. *

* 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 fc5b2eb0ae

Niefarmakologiczne leczenie depresji

Częstość występowania depresji gwałtownie wzrosła po pandemii covid-19. Jedno z najnowszych badań wykazało, że obecnie na całym świecie depresja rozwija się 7 razy częściej niż w 2017 r.[1].

Zwykle w przypadku depresji lekarze przepisują leki z grupy selektywnych inhibitorów wychwytu zwrotnego serotoniny (ang. selective serotonin reuptake inhibitors, SSRI). Niosą one jednak za sobą poważne działania niepożądane – od bezsenności i obniżenia libido[2] po zachowania agresywne i samobójcze[3].

Na szczęście istnieje wiele skutecznych niefarmakologicznych opcji leczenia. Najlepiej przebadaną metodą jest psychoterapia, zwana również terapią poznawczo-behawioralną (ang. cognitive behavioral therapy, CBT), która dobrze się sprawdza. Możesz też zapoznać się z naszym przeglądem najlepszych naturalnych strategii przeciwdepresyjnych lub skonsultować z naturopatą.

BADANIE

W niektórych przypadkach depresja może mieć możliwą do identyfikacji przyczynę, z którą da się coś zrobić. Oto kilka możliwości do zbadania i w razie potrzeby usunięcia przy wsparciu lekarza lub naturopaty.

- **Niedobory żywieniowe:** Niedobór pewnych witamin lub minerałów może powodować depresję albo przyczyniać się do jej rozwoju[4].
- **Alergie pokarmowe:** Celiakia i inne alergie pokarmowe mają związek z tym schorzeniem.
- **Zaburzenia tarczycy:** Nadczynność lub niedoczynność tarczycy może powodować depresję[5].
- **Działania niepożądane leków:** choroba bywa potencjalnym objawem niepożądanym wielu często stosowanych leków, w tym hipotensyjnych, przeciwbólowych, inhibitorów pompy protonowej i hormonalnych środków antykoncepcyjnych[7].



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Ruch jest jednym z najlepszych leków na depresję. W kilku badaniach porównywano ćwiczenia poprawiające wydolność oddechową z lekiem przeciwdepresyjnym – sertraliną. Konsekwentnie wykazywano ich jednakową skuteczność w redukcji objawów depresji, jednak tylko ćwiczenia miały długoterminowy wpływ[8]. Dąż do 3 do 5 sesji ćwiczeń poprawiających wydolność oddechową (takich jak spacery, jazda na rowerze lub pływanie) po 45-60 min w tygodniu. Tętno powinno być na poziomie 50-85% maksymalnego. Kiedy tylko możesz, ćwicz na świeżym powietrzu, na łonie natury. Tzw. zielona aktywność ma związek z lepszym samopoczuciem psychicznym w porównaniu z ćwiczeniami w pomieszczeniach, a w dodatku przynosi natychmiastowy pozytywny efekt[9].



DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

Bogata w owoce, warzywa, ryby, orzechy i oliwę z oliwek dieta śródziemnomorska wydaje się chronić przed depresją. Kilka szeroko zakrojonych badań wykazało, że osoby odżywiające się w sposób najbardziej zbliżony do jej zasad są mniej narażone na wystąpienie objawów choroby w porównaniu z tymi, które przestrzegają ich w najmniejszym stopniu. W jednej z prób z udziałem starszych dorosłych wykazano ogromną redukcję ryzyka – o prawie 99%[10]. Inne badanie ujawniło, że zmiana diety na śródziemnomorską, wraz z przyjmowaniem preparatów z olejem rybim, może ograniczyć symptomy depresji po zaledwie 3 miesiącach[11].



OPUKIWANIE

Wiadomo, że technika emocjonalnej wolności (ang. emotional freedom technique, EFT), czyli tzw. opukiwanie, poprawia dobrostan psychiczny. Ta metoda samopomocy obejmuje opukiwanie określonych punktów na ciele w sekwencji przy jednoczesnym skupieniu na negatywnej emocji. W zbiorczej analizie 20 badań wykazano „wysoką skuteczność" EFT w redukcji objawów depresji[14].

UNIKANIE POKARMÓW PROZAPALNYCH

Dieta prozapalna, czyli spożywanie dużej ilości pokarmów, które – jak wiadomo – wywołują w organizmie stany zapalne, ma związek z wyższym ryzykiem rozwoju depresji[12]. Należą do nich słodycze, ciasta, rafinowane zboża, czerwone i przetworzone mięso oraz wszelkie przetworzone produkty spożywcze. W jednym z badań wykazano, że im większa konsumpcja przetworzonej żywności, tym wyższe prawdopodobieństwo wystąpienia objawów depresyjnych[13].



eprasa.pl fc5b2eb0ae



DETOKS CYFROWY

Korzystanie z mediów społecznościowych może nasilać depresję. W ramach 3-tygodniowego badania studentów losowo podzielono na 2 grupy. Uczestnicy jednej z nich mogli korzystać z Facebooka, Instagrama i Snapchata tylko po 10 min dziennie. Studenci z drugiej grupy robili to, jak zwykle, bez żadnych ograniczeń. U tych pierwszych wykazano znaczącą redukcję poczucia osamotnienia i przygnębienia[15].



KONTROLA MASY CIAŁA

Czy ostatnio przytyłaś? Według nowego badania nadwaga może powodować depresję, na co mają wpływ zarówno czynniki społeczne, jak i fizyczne[16]. Jednak drastyczne diety nie są rozwiązaniem. Jeśli potrzebujesz redukcji masy ciała, chudnij stopniowo dzięki zdrowej i zbilansowanej diecie oraz regularnej aktywności fizycznej.

TAI-CHI

Tradycyjne chińskie praktyki tai-chi i qigongu, obie uwzględniające sekwencje płynnych ruchów w połączeniu ze zmianami w zakresie koncentracji, oddechu, koordynacji i odprężenia, mogą dobrze działać na osoby z depresją[18]. Poszukaj zajęć w swojej okolicy lub rozważ skorzystanie z programu online.



TERAPIA POZNAWCZA

Praktyki uważności (ang. mindfulness), które obejmują skupienie na chwili obecnej bez interpretacji czy oceny, mogą skutecznie łagodzić depresję. Redukcja stresu oparta na uważności, będąca połączeniem medytacji i jogi, oraz terapia poznawcza oparta na mindfulness, która stanowi mieszaninę pierwszej techniki z elementami terapii poznawczo-behawioralnej, mogą zmniejszać obecne objawy depresyjne oraz obniżać ryzyko nawrotu choroby u pacjentów, którzy wrócili do zdrowia[17].



SUPLEMENTACJA



Kwasy tłuszczowe omega-3 Zawarte w oleju rybim kwasy tłuszczowe omega-3 mogą skutecznie łagodzić objawy depresji. Szukaj preparatów z czystym kwasem eikozapentaenowym (EPA) lub jego wysoką zawartością (60% lub więcej). Wydaje się, że preparaty zawierające w większości kwas dokozaheksaenowy (DHA) nie wykazują równie korzystnego działania[19].

Sugerowana dawka: postępuj zgodnie z instrukcją dołączoną do wybranego suplementu.

5-hydroksytryptofan (5-HTP) to aminokwas wykorzystywany w ludzkim organizmie do produkcji serotoniny – neuroprzekaźnika znanego jako „hormon szczęścia". Ten zawarty w suplementach diety wytwarza się z nasion zachodnioafrykańskiej rośliny leczniczej o nazwie *Griffonia simplicifolia*. W jednym z badań 5-HTP był skuteczny w przypadku depresji i działał równie dobrze, jak lek przeciwdepresyjny o nazwie fluoksetyna[20].



Sugerowana dawka: 150-300 mg na dobę w dawkach podzielonych (należy jednak najpierw skonsultować się z wykwalifikowanym specjalistą).

Witaminy z grupy B Niski poziom tych związków, w tym kwasu foliowego (B9), B12 i B6, powiązano z depresją[21].

Sugerowana dawka: wybierz wysokiej jakości suplement diety z kompleksem witamin z grupy B i postępuj zgodnie z zaleceniami na opakowaniu.

HOMEOPATIA

Według homeopaty i naturopaty dr. Haralda Gaiera francuski złożony lek homeopatyczny L72 firmy Lehning Laboratories jest skuteczny i bezpieczny w leczeniu depresji. Preparat jest dostępny w różnych sklepach internetowych oraz aptekach homeopatycznych.

Sugerowana dawka: według instrukcji na etykiecie.

ZIOŁA

Najlepiej udać się do zielarza po indywidualną receptę, ale poniżej wymieniono kilka ziół najlepiej łagodzących depresję.

Dziurawiec zwyczajny Udowodniono, że wyciągi z tej rośliny są skuteczniejsze w walce z tą chorobą niż placebo[22] i równie efektywne, jak leki przeciwdepresyjne, ale mają o wiele mniej działań niepożądanych[23].



Sugerowana dawka: z reguły stosuje się standaryzowane ekstrakty ziołowe w dawkach 600-1200 mg na dobę, ale dziurawiec zwyczajny może wchodzić w interakcje z niektórymi lekami, przed rozpoczęciem jego przyjmowania należy więc skonsultować się z wykwalifikowanym specjalistą.

Kurkumina i szafran W badaniach klinicznych wykazano, że zarówno główny składnik aktywny ostryżu długiego – kurkumina, jak i szafran – słynna droga przyprawa pozyskiwana z kwiatu *Crocus sativus* – są równie skuteczne, jak leki przeciwdepresyjne, takie jak Prozac (fluoksetyna), ale pozbawione działań niepożądanych[24].



Sugerowane dawki: 500 mg kurkuminy 2 razy na dobę (BCM-95) i 15 mg szafranu 2 razy na dobę (z płatków i znamion *C. sativus*).

Różeniec górski Wyciągi z tego adaptogennego zioła mogą hamować łagodne do umiarkowanych form depresji[25].



Sugerowana dawka: 200 mg standaryzowanego ekstraktu ziołowego 2 razy na dobę.



BIBLIOGRAFIA

1 Int J Clin Health Psychol, 2021; 21: 100196
2 J Clin Psychopharmacol, 1992; 12: 328–33
3 BMJ, 2016; 352: i65
4 Int J Environ Res Public Health, 2020; 17: 1616
5 J Affect Disord, 2019; 245: 213–8; United European Gastroenterol J, 2015; 3: 136–45
6 J Thyroid Res, 2012; 2012: 590648
7 JAMA, 2018; 319: 2289–98
8 Arch Intern Med, 1999; 159: 2349–56; Psychosom Med, 2007; 69: 587–96; Psychosom Med, 2000; 62: 633–8
9 Environ Sci Technol, 2011; 45: 1761–72; Environ Sci Technol, 2010; 44: 3947–55
10 Arch Gen Psychiatry, 2009; 66: 1090–8; J Nutr Health Aging, 2013; 17: 441–5
11 Nutr Neurosci, 2019; 22: 474–87
12 J Nutr, 2019; 149: 1198–1207
13 BMC Med, 2019; 17: 78
14 Explore (NY), 2016; 12: 416–26
15 J Soc Clin Psychol, 2018; 37(10): doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751
16 Hum Mol Genet, 2021: ddab204
17 Psychiatr Clin North Am, 2017; 40: 739–49; PLoS One, 2014; 9: e96110
18 Int J Behav Med, 2014; 21: 605–17; Evid Based Complement Alternat Med, 2013; 2013: 134737
19 Transl Psychiatry, 2019; 9: 190
20 Asian J Psychiatr, 2013; 6: 29–34
21 Am J Psychiatry, 2002; 159: 2099–101; Am J Psychiatry, 2000; 157: 715–21; Psychother Psychosom, 2004; 73: 340–3
22 Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci, 2003; 253: 140–8
23 Pharmacopsychiatry, 1997; 30 Suppl 2: 77–80; J Geriatr Psychiatry Neurol, 1994; 7 Suppl 1: S19–23
24 Phytother Res, 2014; 28: 579–85; Psychol Res Behav Manag, 2019; 12: 297–305
25 Nord J Psychiatry, 2007; 61: 343–8

eprasa.pl fc5b2eb0ae



Addio piegi (i nie tylko)!

Pocałunki słońca wielu z nas spędzają sen z powiek. Jak pozbyć się plam pigmentacyjnych, które pojawiły się na skórze po lecie?

Przebarwienia na twarzy mogą postarzać bardziej niż zmarszczki. Powstają zwykle na skutek ekspozycji słonecznej, w wyniku zaburzeń rozłożenia melaniny w skórze (piegi, ostuda)[1]. Zdarza się jednak, że są pokłosiem stanów zapalnych, urazów mechanicznych, wieku (starcze) lub bywają konsekwencją reakcji fotouczuleniowej. Jednym z ziół, które mogą ją wywołać, jest popularny w naszym kraju dziurawiec. Ponadto mogą pojawić się w wyniku przejmowania niektórych środków hormonalnych i leków[2]. Domowe sposoby pomogą zadbać o równomierny i zdrowy koloryt cery bez przebarwień.

Kuracja kurkumowa

Połącz 2 łyżki miodu, 2 łyżki oliwy, 2 łyżki kurkumy, łyżkę cynamonu oraz sok z połowy cytryny, łyżka jogurtu naturalnego. Dokładnie wymieszaj. Nałóż maseczkę na kwadrans. Następnie zmyj ją letnią wodą. Ważnym składnikiem jest tu kurkuma, która zmniejsza przebarwienia skóry i nadaje cerze równomierny odcień. Jednak nie przesadź z ilością tej przyprawy, bo zabarwisz skórę na żółto!





Opcja kwiatowa

Ekstrakt z rumianku hamuje procesy starzenia skóry. Przyspieszając regenerację naskórka, zapobiega powstawaniu przebarwień pojawiających się wraz z wiekiem. A jeśli już pojawią się one na skórze, systematyczne przecieranie skóry naparem z rumianku, stopniowo je rozjaśni. Podobnie dzieje się z piegami.

Tonik z cytryny

Wyciśnij sok z dużej cytryny do niepełnej szklanki wody. Możesz też dodać soku z jabłka. Pamiętaj, nigdy nie nakładaj na skórę nierozcieńczonego soku z tego owocu, gdyż może on ją podrażnić i nadmiernie przesuszyć. Namocz w płynie wacik i przemywaj nim skórę. Gdy wyschnie, opłucz ją letnią wodą. Taki tonik dodatkowo doskonale nadaje się do zwalczania stanów zapalnych, a przez to zapobiega powstawaniu przebarwień lub odbarwień pozapalnych.

Wybielająca maseczka z sodą oczyszczoną

2 łyżki sody oczyszczonej zmieszaj z taką ilością wody, aby powstała gęsta pasta. Nałóż ją na twarz i pozostaw na 5-10 min. Soda oczyszczona działa wybielająco i zmniejsza widoczność przebarwień. Dodatkowo maseczka pomaga oczyścić pory skórne. Szczególnie polecana jest do cery tłustej i trądzikowej, gdyż działa wysuszająco.



Rozjaśniający peeling

2 łyżki sody oczyszczonej zmieszaj z 2 łyżkami brązowego cukru. Zalej ¼ szklanki soku z cytryny i wszystko dokładnie wymieszaj. Nakładaj na oczyszczoną skórę twarzy, jednocześnie delikatnie masując ją kolistymi ruchami. Pozostaw na 10 min. Dodatek soku z cytryny wzmocni efekt rozjaśnienia, a dzięki cukrowi maseczka zadziała również jak peeling złuszczający.

eprasa.pl fc5b2eb0ae



Maseczka z miodem i żółtkami

Do żółtka dodaj 2 łyżki miodu i wymieszaj tak, by powstała kremowa pasta. Nałóż na skórę. Po 15 min spłucz. Maseczka odżywia skórę i stymuluje procesy jej regeneracji.



Enzymatyczny peeling dyniowy

50 g miąższu z dyni, ok. 4 łyżeczki miodu i 1 jajko zmiksuj, a następnie powstałą masę nałóż na oczyszczoną skórę twarzy. Po ok. 20 min zmyj maseczkę letnią wodą. Dynia zawiera enzym proteolityczny, rozbijający wiązania białkowe między komórkami naskórka i ułatwiający ich usuwanie. Działa też jak peeling enzymatyczny – delikatnie naskórek, regeneruje, ujednolica koloryt skóry oraz przywraca skórze gładkość. Poza tym, jak niedawno udowodnił międzynarodowy zespół badaczy: „ekstrakt dyniowy, zastosowany miejscowo i doustnie, może być alternatywnym i/lub uzupełniającym podejściem do leczenia kontaktowego zapalenia skóry związanego z depresją”[6].



Jogurtowa maseczka z ogórkiem

Mały ogórek lub połówkę dużego zetrzyj na tarce, dodaj kilka kropli soku z cytryny oraz łyżkę jogurtu naturalnego. Tak przygotowaną papkę nałóż na twarz – omijając okolice oczu – i pozostaw na 15-20 min. Po tym czasie zmyj ciepłą wodą. Ogórek zadziała rozjaśniająco, dodatkowo ukoi podrażnioną skórę, wspomoże jej nawilżenie i odżywienie. Dzięki dodatkowi jogurtu maseczka wyrówna również koloryt cery.

Na ostudę

Sok z aloesu z uwagi na swoje właściwości łagodzące, przeciwzapalne i regenerujące, doskonale sprawdza się także w rozjaśnianiu przebarwień pozapalnych oraz ciemnych blizn. Zawarta w nim aloezyna działa poprzez hamowanie produkcji melaniny w skórze. Badacze z Iranu są zdania, że przyjmowanie kapsułek aloesu może złagodzić ostudę w ciąży[4].





Olej z awokado lub pestek moreli

Pierwszy pomaga utrzymać wilgoć w skórze oraz rozjaśnia przebarwienia posłoneczne. Jest bogaty w witaminy C i E, które, jak dowiedli japońscy uczeni, działając na skórę synergicznie, dają znacznie lepsze wyniki, niż gdy są stosowane oddzielnie[5]. Drugi olej dodatkowo ma właściwości przeciwzmarszczkowe. Najlepiej po kąpieli, gdy skóra jest oczyszczona i wilgotna, nałóż kilka kropli wybranego olejku na problematyczne miejsce i delikatnie go w nie wmasuj. Pozostaw do wchłonięcia.



Rozjaśniająca maseczka

Naturalnych składników, które zmniejszają widoczność przebarwień, wyrównują koloryt skóry, a nawet pomagają całkowicie pozbyć się nieestetycznych plam lub piegów, jest wiele, jednak niekwestionowaną królową wśród nich jest witamina C. Hamuje ona proces melanogenezy i rozjaśnia skórę, dlatego jest głównym składnikiem (oznaczanym jako E300) wielu kosmetyków przeznaczonych do zmniejszania widoczności piegów i przebarwień. Ponadto kwas askorbinowy delikatnie złuszcza naskórek, a przez to pobudza jego odnowę i wzrost komórek z prawidłową już ilością melaniny[3]. Wybierz owoce bogate w witaminę C, takie jak czerwona lub czarna porzeczka, truskawki, kiwi albo dzika róża. Rozgnieć je i wymieszaj, tak przygotowaną papkę nałóż na 15 min na skórę.

BIBLIOGRAFIA

1. Przegląd Lekarski 2009 /66/3
2. Kosmetologia Estetyczna 3 / 2017 / vol. 6; Farm Współ 2017; 10: 203-210
3. J Oral Maxillofac Pathol. 2020 May-Aug; 24(2): 374-82
4. J Cosmet Laser Ther. 2017Jun;19(3):181-7
5. Ponadto, Acta Vitaminol Enzymol. 1981;3(1): 31-8
6. Front Pharmacol. 2021; 12: 663417

Sole Schuesslera a tradycyjna medycyna chińska



Dr Schuessler miał na względzie polepszenie jakości funkcji komórek, dlatego sole określał jako minerały funkcyjne: „największa ilość nie przyniesie efektu, jeśli jakość się nie zgadza". W tym celu stosował potencjonowanie, dla większości soli zalecał potencję D6, tylko Nr.1, Nr.3 i Nr.11 (słabo rozpuszczalne w wodzie) stosował w potencji D12.

Dr Schuessler stosował zawsze jedną sól, w wyjątkowych przypadkach – dwie. Uważał, że zajmowanie się tylko chorobą oznacza pozostawienie zdrowia dziełu przypadku. Natomiast „zaplanowanie" zdrowia jest równie ważne – należy rozpoznać i wzmocnić słabe punkty konstytucyjne. Szczególnie istotne w przypadku chorób chronicznych. W praktyce oznacza to pokonanie aktualnej choroby i wzmocnienie zdrowia.

11 soli w TCM

6 minerałów yang

Przy zaburzeniu yang natura komórki zależna jest od aktywności, ciepła, dnia, pełni energetycznej, np. energia ciepła tzw. ogień życiowy może być zbyt słaby i potrzebuje wzmocnienia, lub yang-qi komórki jest zbyt silne i nie może się uspokoić, ochłodzić, skumulować. Poniższe 6 minerałów reguluje jakość energii yang.

Gorąca energia yang – Nr.3 *Ferrum phosphoricum* To biochemiczny środek przeciwzapalny i przeciwbólowy, tzw. środek pierwszej pomocy przy ostrych stanach chorobowych.

Według medycyny chińskiej Nr.3 *Ferrum phosphoricum* tworzy i harmonizuje zdrowe yang-qi. To główny środek, by energię yang wyciszyć, schłodzić i wzmocnić. Stosuje się, gdy element ognia jest zbyt intensywny lub zbyt słaby, przy tendencji do ostrych reakcji yang. Jest nośnikiem tlenu do komórek, poprawia metabolizm. To powód, dla którego ma działanie silnie witalizujące i wzmacniające na życiową energię yang. Silne yang to warunek zdrowia i odporności.

Działa na: *świeże rany, dziecięce krwawienie z nosa, ból (w tym głowy), fizyczne przemęczenie, zaburzenia snu, stres, osłabienie odporności,* stany zapalne, przy gorączce do 38,8°C, pogorszenie koncentracji, a także w początkowym stadium choroby. Schorzenia przebiegają analogicznie do pór roku-wiosna oznacza początkowe ciepło (małe yang) i początek choroby. Lato to duże gorąco (duże yang) i ostre stany zapalne. Jesień to wycofanie się ostrych stanów chorobowych, a zima to czas wypoczynku i regeneracji. *Ferrum phosphoricum* uspokaja i wzmacnia energię yang konieczną do zatrzymania choroby w pierwszym stadium.

Jest bardzo ważne, by permanentnie nie nadwerężać yang-qi i dbać o wypoczynek.

Zbyt słabe ciepło yang – Nr.2 *Calcium phosphoricum* Naczęściej występujący minerał w ludzkim ciele, we wszystkich komórkach ciała i kości (60-80%) Odpowiedzialny za krew, odbudowę i kości.

Według medycyny chińskiej czerwony kolor krwi odpowiada elementowi ognia, ciepła, rozciągania, emanacji siłą życiową yang. Słaba krew oznacza osłabienie powyższych. Sól Nr.3 jest najważniejszym minerałem regulującym energię yang, natomiast sól Nr.2 ogrzewa, budując jakość ciepła yang, wzmacnia emenację witalności

Działa na: anemię, ból wraz z wewnętrznym uczuciem zimna, zmęczenie i ospałość, skurcze i problemy z krążeniem, szybki puls, napięcie mięśniowe, choroby zębów i kości, a także poprawia regenerację po chorobie, odbudowuje zasoby energii yang,

Calcium phosphoricum wspiera rozwój dzieci i młodzieży oraz dodaje energii seniorom.

Niespokojne i skurczone yang-qi – Nr.7 *Magniesium phosphoricum* Zawarty w krwinkach, mięśniach, mózgu, szpiku kostnym, nerwach, kościach i zębach. Dr Schuessler uważał, że ma najlepszy wpływ na układ nerwowy. Jest odpowiedzialny za rytmiczny ruch komórek i harmonijną czynność narządów. Każde zaburzenie molekuł magnezowych powoduje skurcze i ból.

Według medycyny chińskiej sól Nr.7 to trzeci ważny minerał elementu ognia. Ochładza i wzmacnia yang. *Magnesium phosphoricum* uspokaja i odpręża yang-qi. To dobry preparat na codzienne dolegliwości, gdy qi jest permanentnie napięte, a rozciągająca faza yang zablokowana przez stres, ciśnienie, niepokój, strach. Działa uspokajająco i wyrównująco na całą energię życiową (fizyczną, psychiczną i duchową) oraz wspiera działanie organów wewnętrznych.

Działa na: ból, skurcze *żołądka*, jelit, łydek, czkawkę, dolegliwości menstruacyjne, bezwład i paraliż, bóle stawów, napięcia, dolegliwości serca i nerwowe, anginę, neuralgie, nerwowe bóle brzucha i jelit, zaburzenia snu, stres.

Nr.7 uspokaja Yang, które powinno od dzieciństwa do późnej starości poruszać się harmonijnie, spokojnie.

Zakwaszenie yang – Nr.9 *Natrium phosphoricum* Minerał ten zawarty w czerwonych krwinkach, mięśniach, nerwach, komórkach mózgu, przestrzeni międzykomórkowej. Wiąże kwasy i wspomaga ich wydalanie. Odkwaszający preparat w biochemii i najważniejszy środek przy chorobach związanych z zakwaszeniem.

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Według medycyny chińskiej kwas jest yang, zasada jest yin – oba są ważne dla życia. Sól Nr.9 przywraca rytmiczny ruch między kwasem a zasadą w tkance. Nadmierne zakwaszenie szkodzi tkance – „zakwaszeni ludzie" mają tendencję do wybuchów złości, które w ciele manifestuje się tendencją do chorób zapalnych yang-qi.

Działa na: choroby dziecięce, *słabo* gojące się rany, ból (w tym karku), rwę kulszową, dolegliwości reumatyczne, dnę moczanową, trawienie, trądzik i ropne wypryski, obrzęk gruczołów. Ponadto wskazana jest przy tendencjach do ostrych stanów chorobowych *i* zapaleń.

Szczególnie przy zakwaszeniu yang odżywianie jest bardzo ważne – warto zrezygnować z kawy, słodyczy, alkoholu, białej mąki, mleka, mięsa. Zaleca się picie czystej wody.

Wilgoć yang – Nr.10 *Natrium sulfuricum* Zawarty głównie w wodzie tkankowej. Ma tendencję do dodatkowego kumulowania wody. To preparat wydalniczy w biochemii.

Według medycyny chińskiej w organizmie istnieją 2 rodzaje wody: czysta woda yin służąca nawilżeniu i nawodnieniu (*Nr.8 Natrium chloratum*) oraz zużyta woda yang, w której znajdują się uboczne produkty przemiany materii, które powinny być z organizmu wydalone (*Nr.10 Natrium sulfuricum)*. Zaburzenie w tym procesie skutkuje opuchlizną, obrzękiem, wilgocią. Wydzielina ta ma kolor żółto-zielony. Jeśli wilgoć yang nie zostanie wydalona, obciąża metaboliczny ogień yang i powoduje złogi. Symptomem jest wilgotne zimno. Sól Nr.10 umożliwia metabolizm, wzmacnia, ogrzewa, harmonizuje energię yang, aktywizując jednocześnie yang-qi organów wewnętrznych, szczególnie woreczka, wątroby, trzustki, jelit i nerek.

Działa na: obrzęki, opuchliznę, nadmierne spożywanie wody, zaburzenia trawienia, gazy, zaparcia, poranne biegunki, choroby wątroby, żołądka i trzustki, niedobór yang nerek, świąd, obciążony metabolizm oraz nagłe i ostre, cykliczne zapalenia.

Ważne, by nie obciążać organizmu bezwartościowym pożywieniem, szczególnie wieczorem posiłki powinny być niewielkie – pokarm ma nas odżywiać, a nie obciążać. Polecana ciepła woda i ruch na świeżym powietrzu pomagający uruchomić wydalanie płynnych toksyn.

Ogień yang jest zbyt słaby – Nr.6 *Kalium sulfuricum* Zawarty głównie w skórze, śluzówkach, bogatych w żelazo komórkach i mięśniach. Ważny minerał odtruwający w biochemii, obok *Nr.3 Ferrum phosphoricum* pomaga zaopatrywać komórki w tlen. Szczególnie istotny dla pobudzenia metabolizmu, który nie może bez tlenu poprawnie funkcjonować.

Według medycyny chińskiej tak, jak ogień nie może palić się bez tlenu, tak bez *Kalium sulfuricum* tylko się tli. To preparat, bez którego choroby nie można ostatecznie usunąć. Ma silnie stymulujące działanie na yang-qi i jest preparatem na powolne, podstępne stany zapalne. Zaburzenie funkcji ruchu molekuł soli Nr.6 powoduje niedotlenienie: zmęczenie, zawroty głowy, przyspieszoną akcję serca, ból głowy i skroni, pojawia się zapotrzebowanie na świeże powietrze. To preparat trzeciego stadium choroby, gdy brakuje ognia uzdrowieńczego, by wyleczyć zaburzenie, oczyszcza yang z pozapalnych resztek.

Działa na: uczucie ciężkości, marznięcie, niemoc, choroby chroniczne, zapalenia śluzówek, choroby skóry, chroniczne zapalenia oskrzeli, wędrujący ból, dolegliwości serca i wątroby.

Jest istotne, by dostarczać organizmowi dużo świeżego powietrza, stosować techniki oddechowe, głębokie oddychanie. Palenie zabronione!

4 minerały yin

Jeśli natura komórki zależy od spokoju, zimna, nocy i brak jest energii – procesy ozdrowieńcze zostają zablokowane i komórki nie są w stanie uruchomić procesów leczniczych yang-qi. Symptomy zimna i osłabienia manifestują się w ciele.

Zimna wilgoć yin i zimna suchość yin – Nr.8 *Natrium chloratum*,

Zimny *śluz* Yin – Nr.4 *Kalium chloratum*,

Powolne, zimne qi – Nr.11 *Silicea*,

Duże osłabienie qi – Nr.5 *Kalium phosphoricum*.

Jednak o tym napiszę następnym razem.
c.d.n.

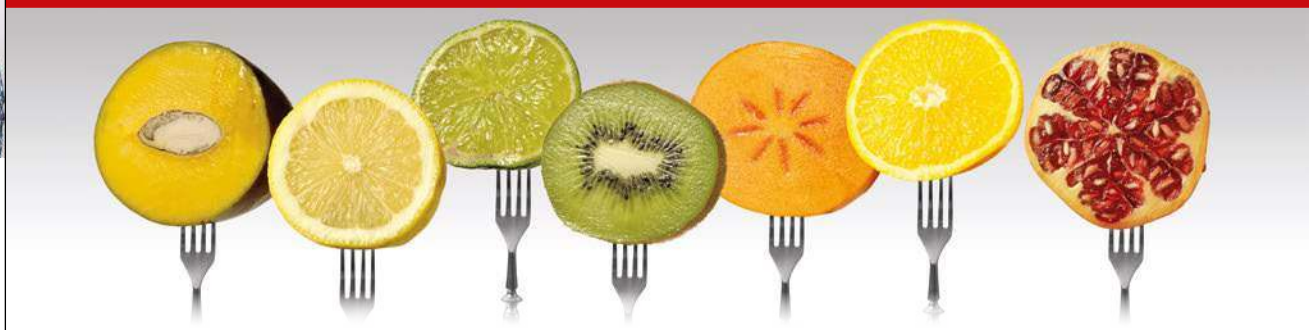


eprasa.pl fc5b2eb0ae



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

Mariusz Budrowski **SUROWE ŻYCIE**



Święta bez zgagi i śmiertelnego zmęczenia

Kilka strategii, by wyjść obronną ręką z kulinarnych i kulturowych pułapek bożonarodzeniowego spotkanie przy rodzinnym stole

Choć dopiero listopad, postanowiłem napisać o świętach teraz, bo coś mi mówi, że w grudniu nikt nie będzie miał czasu, by nagle zmieniać uświęcone tradycją menu.

Każdy zna powiedzenie: „Święta, święta i po świętach", jednak nie jest ono do końca prawdziwe, ponieważ po Wigilii zawsze zostaje z nami… zgaga i śmiertelne zmęczenie. Przesadzamy oczywiście nie tylko z ilością jedzenia oraz alkoholu, które spożywamy w ciągu zaledwie kilku świątecznych dni, ale i z ilością przygotowań, pracy oraz stresu, które ze świętami się wiążą. Pamiętacie Państwo pewnie z dzieciństwa – tak samo, jak ja – że przygotowania do rodzinnych spotkań w Boże Narodzenie zaczynało się grubo na tydzień przed – od sprzątania poczynając, a na gotowaniu kończąc. Każda mama i babcia operują również od lat i pewnie jeszcze przez wiele lat będą operować znanym każdemu stwierdzeniem: „Zostaw, to na święta dla gości!". Czasami też obrywało się szmatką za podbieranie z garnka lub wyjadanie z lodówki rzeczy „na potem". Wszystkiemu towarzyszyło zamieszanie, nie zawsze przyjemne, oraz hałas i zdenerwowanie, że nie zdążymy. Następnie jako formę rozprężenia z wielką przyjemnością witało się tych kilka dni, podczas których nie robiliśmy absolutnie nic poza przejadaniem się i w wielu domach również „zapijaniem" nadmiaru wolnego czasu…

Powrót do normalności zawsze był i jest bardzo trudny po tak ogromnym odstępstwie od codziennej normy. Nagle okazuje się, że nie tak łatwo przerwać ciąg przejadania się, poradzić sobie ze zgagą, zmęczeniem i ciągłą chęcią podjadania słodkości. I choć święta to zaledwie Wigilia plus 2 dni świąteczne, to resztki dojada się zwykle jeszcze do Sylwestra, a potem… No właśnie, przecież go również trzeba jakoś uczcić. A wejście w Nowy Rok po „takich przeżyciach" może być naprawdę trudne nie tylko fizycznie dla naszego organizmu, ale i dla naszej psychiki. Jak tu bowiem oczekiwać z radością kolejnego roku, kiedy jesteśmy zmęczeni, przejedzeni, obciążeni dodatkowymi kilogramami i do tego na kacu…

Nie jestem naiwny, ani też nie chcę na nikogo narzucać zbyt dużych restrykcji – wiem, że większość z nas spędzi święta jak zawsze. Dziś jednak – na ponad miesiąc przed świętami – chciałbym się podzielić z Wami kilkoma sposobami, które pomogą przetrwać święta z dobrym samopoczuciem, oraz wyjaśnić, z jakiego powodu polecam tę, a nie inną metodę.

Upojne dni świąteczne

W wielu domach wprawdzie w Wigilię alkoholu się nie spożywa, ale w kolejne 2 dni już tak. W związku z tym w polskich domach alkohol leje się strumieniami… I tak jak jedna lampka wina nie zaszkodzi, tak niestety większa ich liczba i mocniejszy „woltaż" już tak.

Alkohol każdego rodzaju bardzo szybko wchłaniany jest z żołądka do wątroby, a tam dzieli się m.in. na aldehyd octowy i octan. Sam octan jest niegroźny, aldehyd natomiast stanowi truciznę jakieś 3 razy bardziej toksyczną od samego alkoholu w pierwotnej postaci. Ból głowy, wymioty i brak chęci do jakichkolwiek działań, to oznaki, że w ciele jest za dużo toksyn, z którymi organizm próbuje sobie poradzić. Natomiast dolegliwości charakterystyczne dla kaca to nie tylko reakcja obronna organizmu, ale również objaw braku płynów i witamin w organizmie, zniszczonych i wydalonych przez spożywanie alkoholu.

W wątrobie znajduje się glutation, który ma neutralizować toksyny – jeśli natomiast wątroba jest osłabiona przez zły styl życia i odżywiania stosowany na co dzień, a nie od święta, ma bardzo go mało

eprasa.pl fc5b2eb0ae

i nie jest w stanie zbalansować toksyczności alkoholu, gdy go przyjmiemy. Zatem jeżeli mamy problemy z naszym „magazynem" witamin i minerałów, kac, który nas dopadnie, będzie mocniejszy. Jeśli natomiast po wypiciu alkoholu jesteśmy niewyspani, zmęczeni i wymiotujemy, oznacza to, że alkohol niszczy jeden z aminokwasów budujący białka, czyli glutaminę. Organizm zaraz po spożyciu alkoholu silnie zaczyna ją odbudowywać, co sprawia, że nie jesteśmy w stanie zapaść w głęboki i odżywczy sen. Ciało zużywa wówczas duże zapasy energii i nie pozwala nam całkowicie odpocząć.

Gdy już pozwoliliśmy sobie na alkohol i chcemy jak najszybciej wrócić do dobrego samopoczucia, odpuśćmy sobie suplementy reklamowane jako lekarstwo na kaca i skupmy się na naszych zapasach witamin i minerałów. Uzupełnijmy przede wszystkim witaminę B1. Warto sięgnąć na przykład po płatki drożdżowe, w których jest jej najwięcej. Najlepszym rozwiązaniem, aby wrócić do siebie i podbudować organizm, będą również soki z warzyw kapustnych oraz selera naciowego, a także dodatek w postaci jabłek czy pomarańczy, który pomoże uzupełnić witaminę C – pamiętaj, że sam kwas askorbinowy zawarty w suplementach to niekompletna witamina C. Potrzebujesz jej w takim momencie bardzo dużo w formie pełnej, a zatem najlepiej pobrać ją ze świeżych owoców i warzyw.

Świąteczne grzeszki – jak wrócić do formy?

Nie ma się co oszukiwać – w święta najczęściej zapominamy o zdrowiu i skupiamy się na przyjemnościach, czerpanych z perfekcyjnie kultywowanych tradycji – 12 potraw, pełne talerze i dużo lenistwa. A jakie są tego skutki?

Gdy sięgamy po słodycze, węglowodany i generalnie produkty oraz potrawy o wysokim indeksie glikemicznym, doprowadzamy do szybkich i wysokich skoków insuliny w naszym organizmie. Insulina ma za zadanie bowiem poradzić sobie z całym tym cukrem, który właśnie zjedliśmy i obniżyć jego poziom we krwi. Wywindowane w ten sposób stężenie insuliny, następnie bardzo szybko spada, powodując osłabienie, często zawroty głowy, rozdrażnienie, a także senność i bardzo mocny głód ze względu na zbyt niski poziom glukozy we krwi. Bardzo łatwo w ten sposób zafundować sobie napady objadania się, uzależnienie od słodyczy, a w najlepszym przypadku wejście w błędne koło, które trudno przerwać: sięgamy po batonika, aby poczuć się lepiej, wzrasta poziom cukru i przez chwilę czujemy się wspaniale, cukier spada i zaliczamy „zjazd", zatem sięgamy po kolejną czekoladkę, ciasto, cukierki…

Post

Jak się z tego wydostać? Trzeba sobie zrobić przerwę! Najlepszym, bo najskuteczniejszym sposobem jest głodówka – czy to po kacu, czy po niezdrowym jedzeniu. Wystarczy pościć nawet 24 godz., aby organizm poradził sobie z toksynami i odpoczął. Warto wówczas pić świeżo wyciskany sok z selera, który uzupełni witaminy i minerały, a jednocześnie nie przerwie w żaden sposób głodówki – jest to zioło, a nie warzywo i organizm nie rozpoznaje go jako pożywienia, a więc nie hamuje mechanizmów autofagii. Warto również zastosować post przed świętami – żołądek się skurczy, a organizm przygotuje się na świąteczne szaleństwo, dzięki czemu my będziemy mieli mniejszą ochotę na świąteczne smakołyki. Trzeba jednak uważać – jeżeli wypościsz ciało, a potem zjesz podczas wigilii standardowo ZBYT dużo, dolegliwości mogą być znacznie większe niż kiedykolwiek wcześniej.

Wspomaganie żołądka i podaż witamin

Warto również wspierać się po takim świątecznym grzeszeniu octem jabłkowym, aby zakwasić odpowiednio żołądek i przywrócić poziom kwasów żołądkowych do normy, a jednocześnie wzmocnić jego naturalne zdolności do trawienia, przetwarzania i wchłaniania wartości odżywczych z jedzenia.

Odważnym polecam również lewatywę (woda ze szczyptą soli lub łyżeczką octu, wykorzystać można również sok z selera naciowego).

Należy także uzupełnić witaminy w naszych osobistych „magazynkach", ponieważ nadmierne spożycie węglowodanów przetworzonych powoduje ich spory ubytek – zwłaszcza jesteśmy narażeni na utratę kompletu witamin z grupy B – i tutaj ponownie polecam płatki drożdżowe, które pomogą szybko uzupełnić braki.

Rodzinny spacer!

Mówi się, że aktywność fizyczna jest dobra na wszystko i rzeczywiście, niewiele w tym przesady. Zamiast więc kolejnej godziny przy stole lub przed telewizorem, wybierzmy się na spacer. W układzie limfatycznym często znajduje się tyle toksyn, że ciało nie radzi sobie z ich uwalnianiem i wydalaniem. Warto więc po prostu się poruszać, aby usprawnić przepływ limfy oraz zmotywować nasz układ limfatyczny do neutralizowania toksyn. Oczywiście najlepiej byłoby poćwiczyć, ale nie łudzę się, że po świątecznym obżarstwie ktoś będzie miał na to wystarczającą ilość siły. Może więc przynajmniej zmotywujemy się do rodzinnego spacerku?

Zasada 60/40 – porada dla zdeterminowanych

Aby czuć się lepiej podczas świąt, najlepiej zadbać o to, by większość potraw (60%), stanowiły warzywa i owoce NA SUROWO. Musimy też postarać się jeść je przed pozostałymi potrawami. Oznacza to, że najpierw należy zjeść lub „wypić" rośliny (w formie świeżo wyciskanych soków). Kiedy odżywimy swój organizm, a potem nawet zjemy coś dla niego niekorzystnego, odczujemy to znacznie mniej. Oczywiście pomoże to również w czymś innym… Sprawi mianowicie, że być może uda nam się zjeść mniej tego, co niezdrowe, gdy wcześniej uda nam się najeść tym, co najlepsze…

Jak warto spędzić święta?

Prócz ograniczeń stricte kulinarnych, warto spróbować odejść od (jak wskazują badania) ulubionych tematów Polaków przy stole, takich jak polityka, problemy zdrowotne i religia, które stanowią katalizatory wszelkich wigilijnych kłótni. Lepiej skupić się na stworzeniu prawdziwie świątecznej atmosfery, pełnej miłości, wybaczania i odpuszczania. Wbrew pozorom takie podejście może mieć kluczowe znaczenie nie tylko

eprasa.pl fc5b2eb0ae

dla naszych dusz i umysłów, ale także dla zdrowia fizycznego!

Zamiast rozpisywać się o wybaczaniu i odpuszczaniu, zostawiam Wam pewną znaną powszechnie opowiastkę, jako przyczynek do świątecznych rozmyślań i medytacji.

Istotne pytanie

2 pielgrzymujących mnichów dotarło do brzegu rzeki. Ujrzało tam młodą, pięknie ubraną kobietę, która najwyraźniej nie wiedziała, co począć. Chciała bowiem przejść na drugą stronę, lecz woda w rzece była wysoka, a ona obawiała się zniszczyć swój strój. Jeden z mnichów bez większych ceregieli wziął ją na plecy i przeniósł przez rzekę na drugi brzeg.

Mnisi ruszyli w dalszą drogę. Drugi z mnichów po długich przemyśleniach zaczął narzekać:

– Przecież nie należy dotykać kobiety, to niezgodne z naszymi zasadami. Jak mogłeś postąpić wbrew regule?

Mnich, który przeniósł młodą kobietę przez potok, milczał przez chwilę.

– Ja pozostawiłem ją nad rzeką jakąś godzinę temu – odezwał się w końcu – czemu Ty wciąż ją ze sobą niesiesz?

Przepisy świąteczne w wersji NA SUROWO

Łatwo mówić o konieczności podejmowania zmian w stylu życia w celu odzyskania zdrowia, ale gdy przychodzi pokusa, zwykle ulegamy jej dosyć szybko. Specjalnie dla Was zatem zbiór standardowych przepisów świątecznych w wersji NAJZDROWSZEJ Z MOŻLIWYCH! Smacznego!

Sok wielowarzywny z jabłkiem

SKŁADNIKI NA 1 L SOKU

2 średnie buraki
3 średnie marchewki
2 małe lub pół długiego ogórka
3 łodygi selera naciowego
0,5 cm imbiru ze skórką – opcjonalnie
2 jabłka w całości z pestkami
1-centymetrowy plaster kapusty czerwonej
4 gałązki natki pietruszki
0,5-1 ząbek czosnku
kawałek ananasa na początek lub kiedy podajemy dzieciom

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Warzywa umyj, oczyść szczoteczką i razem ze skórką pokrój na mniejsze kawałki do wyciśnięcia soku.





Barszcz z kiszonych buraczków

SKŁADNIKI NA 2 PORCJE

1 szklanka kiszonych buraczków
2 szklanki soku z kiszonych buraczków
1 średni pomidor
1 ząbek czosnku z kiszonych buraczków
3 łyżki majonezu z nerkowców
1 awokado
natka pietruszki
szczypta czarnej soli himalajskiej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kiszone buraczki, czosnek, pomidor i majonez zalej sokiem z kiszonych buraczków. Wszystko razem zmiksuj i odstaw na 10-15 min do połączenia się smaków.
Na talerzu połóż drobno pokrojone dojrzałe awokado, posypane czarną solą himalajską, zalej zupą i posyp natką pietruszki.

eprasa.pl fc5b2eb0ae



Sałatka jarzynowa

SKŁADNIKI

I etap

2 marchewki pokrojone w kostkę
1 pietruszka (korzeń) pokrojona w kostkę
2 łyżki roztopionego oleju kokosowego tłoczonego na zimno
1 łyżka syropu z agawy
2 łyżki sosu sojowego naturalnie fermentowanego (Kikkoman)

II etap

0,5 szklanki rozmrożonego lub świeżego groszku
0,5 szklanki rozmrożonej lub świeżej kukurydzy
2 średnie ogórki kiszone pokrojone w kostkę
10 cm pora drobno pokrojonego
1 jabłko pokrojone w kostkę
1 duże, miękkie awokado pokrojone w kostkę i posypane czarną solą himalajską

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wymieszaj wszystkie składniki z I etapu razem i odstaw na 15 min. Następnie rozłóż na tackę do suszenia i susz przez ok. 2 godz.
Do miski wrzuć groszek, kukurydzę, ogórki, jabłko, awokado i pora. Dodaj do nich podsuszone uprzednio warzywa. Wszystko dokładnie wymieszaj z ¾ szklanki majonezu z nerkowców. Zostawi na minimum 30 min do połączenia smaków. Trzymaj w lodówce do 4 dni.

Majonez z nerkowców

SKŁADNIKI

¾ szklanki nerkowców
4 łyżki niepasteryzowanego octu jabłkowego
3 łyżki sosu sojowego naturalnie fermentowanego (Kikkoman)
6 łyżek oleju tłoczonego na zimno
1 łyżkę syropu z agawy
1 duży ząbek czosnku
½ łyżeczki kurkumy
sól, pieprz
1 łyżeczkę musztardy (opcjonalnie)
ok. ¾ szklanki wody

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Nerkowce zalej wodą i zostaw na minimum 4 godz. Po tym czasie odlej wodę, przepłucz orzechy i dodaj do nich pozostałe składniki. Wszystko razem zmiksuj, stopniowo dodając wody aż do uzyskania konsystencji majonezu. Przechowuj w lodówce, w zamkniętym szczelnie słoiku do 10 dni.



Szarlotka z jabłkami i wiórkami kokosowymi



SKŁADNIKI NA SPÓD CIASTA

1/2 szklanki orzechów włoskich
1 szklanki rodzynek
1/2 szklanki daktyli suszonych bez pestek
sok wyciśnięty z 2 cytryn
1 łyżeczka cynamonu
2 łyżki oleju kokosowego
½ łyżeczki wanilii sproszkowanej

SKŁADNIKI NA „MASĘ"

5 jabłek
½ szklanki wypestkowanych suszonych daktyli
1 łyżeczka cynamonu
2 szczypty gałki muszkatołowej
2 łyżki nasion chia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ciasto

Namocz wcześniej orzechy włoskie. Muszą być one w wodzie przez minimum 5 godz. Po tym czasie odlej wodę i przepłucz orzechy. Dorzuć pozostałe składniki przewidziane do ciasta. Wszystko razem wrzuć do robota kuchennego i zmiksuj. Następnie uzyskaną masę wyłóż do foremki i ugnieć palcami, formując spód do ciasta.

Masa

Obierz i usuń gniazda nasienne z 5 jabłek. 2 z nich pokrój drobno i zblenduj razem z ½ szklanki wypestkowanych suszonych daktyli, cynamonem i gałką muszkatołową. Do powstałej masy dodaj 2 łyżki nasion chia. Teraz pokrój w kostkę pozostałe 3 jabłka i je także dorzuć do reszt składników. Całość dobrze wymieszaj, a następnie wyłóż na przygotowany wcześniej spód, posyp wiórkami kokosowymi i wstaw do lodówki na co najmniej 30 minut.

eprasa.pl fc5b2eb0ae

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj kwasy omega-7

Oto 7 powodów, dla których warto zadbać o właściwą podaż tego cennego składnika odżywczego w codziennej diecie

Nienasycone kwasy tłuszczowe omega-7 należą do najmniej poznanej klasy omeg. Jednak w ostatnim czasie doczekały zainteresowania społeczności naukowej, a pokłosiem tego, jest coraz więcej doniesień naukowych potwierdzających ich korzystny wpływ m.in. na błony śluzowe, a także zdolność do poprawy wrażliwości na insulinę i zapobieganie chorobom sercowo-naczyniowym[1].



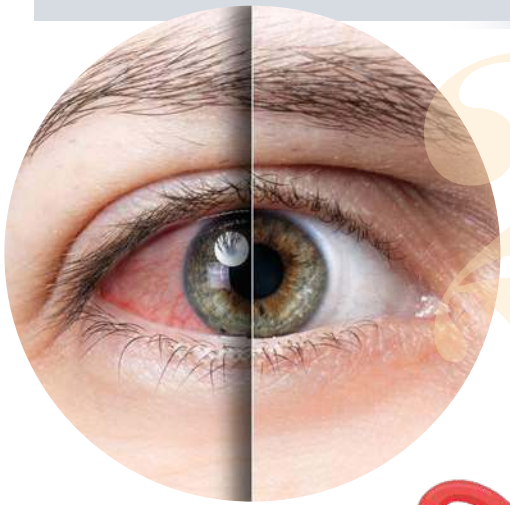
Najbardziej znane omega-7 to kwasy oleopalmitynowy (inaczej palmitooleinowy) i wakcenowy[2]. Pierwszy znaleźć można w anchois, łososiu, awokado i orzechach makadamia, a jego największym znanym źródłem jest olej z miąższu jagód rokitnika zwyczajnego (*Hippophae rhamnoides*)[3]. Źródłem kwasu wakcenowego jest przede wszystkim nabiał, a najwięcej jest go w: mleku, maśle oraz tłuszczu wołowym.



1 Nawilżają błony śluzowe

Wykazano, że przyjmowanie kwasów omega-7 poprawia nawodnienie błon śluzowych jamy ustnej, gardła, przełyku, żołądka jelit oraz dróg moczowych i rodnych. Te delikatne tkanki są kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania organizmu – m.in. ułatwiają pasaż treści pokarmowej i wydalin, jak również odgrywają istotną rolę w ochronie przed patogenami. Kwas wakcenowy po wbudowaniu do fosfolipidów błon komórkowych korzystnie wpływa na ich płynność i selektywną przepuszczalność[4].

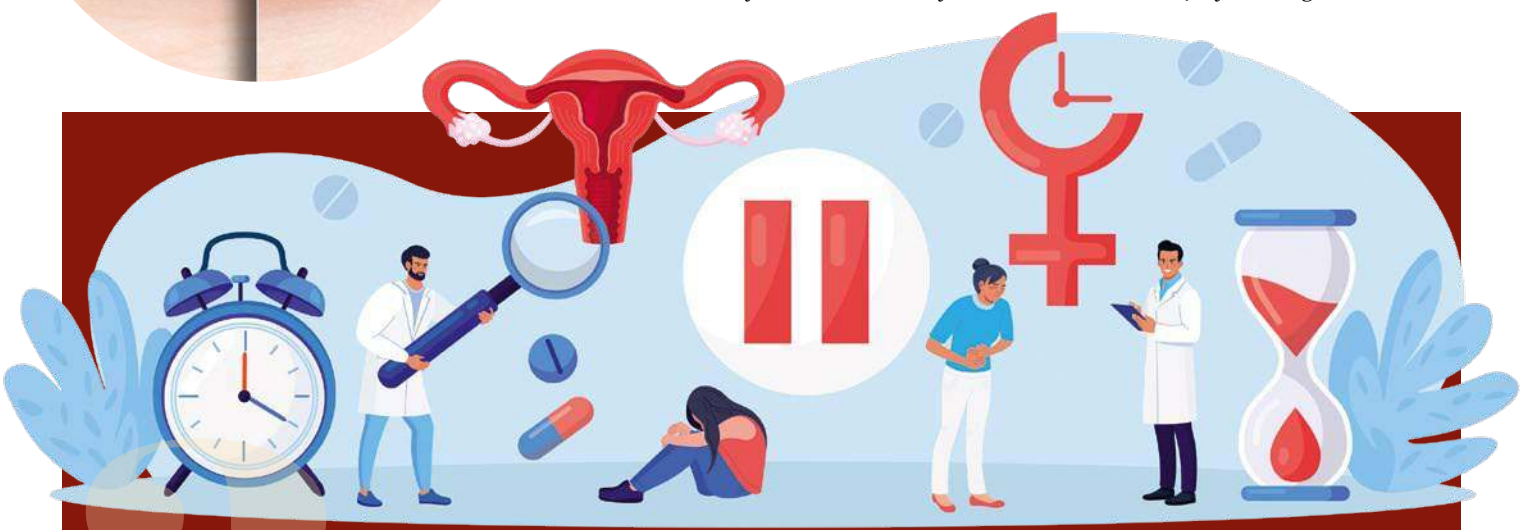
W podwójnie ślepym randomizowanym badaniu krzyżowym u kobiet cierpiących na zespół Sjögrena olej z rokitnika zwyczajnego (zarówno z pulpy jak i nasion – SBA24), łagodził objawy związane z suchością błon śluzowych narządów płciowych[5].



2 Przeciwdziałają suchemu oku

Dolegliwość ta charakteryzuje się uczuciem piasku w oku i objawia się łzawieniem, niewyraźnym widzeniem, pieczeniem, zapaleniem i zaczerwienieniem. Do jej rozwoju przyczynia się rosnące wykorzystanie ekranów cyfrowych[8]. Dlatego też zespół suchego oka jest jednym z najczęstszych powodów konsultacji w okulistyce.

W podwójnie ślepym randomizowanym równoległym badaniu przeprowadzonym z udziałem 86 osób z zespołem suchego oka, które przez 12 tygodni otrzymywały oparty na oleju z rokitnika suplement kwasów omega-7 – SBA24 (2 g dziennie) lub placebo, zaobserwowano niższą osmolarność filmu łzowego oraz zmniejszenie pieczenia i zaczerwienienie oka. Zdaniem uczonych wynika to z faktu, że dzięki suplementacji zwiększył się skład kwasów tłuszczowych w filmie łzowym, co znacznie zmniejszyło dolegliwości[9].



3 Mogą zastąpić HTZ

Okazuje się też, że kwasy omega-7 są przydatne w przypadkach atrofii pochwy związanej z menopauzą. Podawanie cierpiącym na tę dolegliwość pacjentkom doustnie 6 kapsułek zawierających olej z pulpy i nasion rokitnika – SBA24 (2 razy dziennie przez 12 tygodni) poprawiło nawilżenie oraz integralność nabłonka waginy, dzięki czemu może być dobrą alternatywą dla hormonalnej terapii zastępczej, która jest podstawą leczenia zanikowego zapalenia błony śluzowej pochwy[6]. Poza tym inne badania wykazały również potencjał tego oleju w celu zapobiegania i leczenia zmian błony śluzowej żołądka w przypadkach wrzodu[7].

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Dbają o układ sercowo-naczyniowy



Zwłaszcza sprawdzają się w leczeniu zespołu metabolicznego, który charakteryzuje się akumulacją tkanki tłuszczowej wokół wnętrzności, dyslipidemią, nadciśnieniem, wysokim stężeniem glukozy w osoczu na czczo, oraz wzrostem markerów zapalnych[13]. Jednak zastąpienie w jadłospisie nasyconych kwasów tłuszczowych kwasami omega-7 może zmniejszyć te objawy[14], bowiem kwas wakcenowy może wpływać na produkcję eikozanoidów, zmniejsza zmiany miażdżycowe, usprawnia funkcje naczyń krwionośnych oraz zapobiega agregacji płytek krwi[15].

Natomiast diety wzbogacone kwasem oleopalmitynowym (pochodzącym np. z orzechów makadamia) – jak wykazali naukowcy z Honolulu – sprzyjają obniżeniu całkowitego cholesterolu i cholesterolu LDL[16]. W innym badaniu dorosłym z dyslipidemią i dowodami łagodnego zapalenia ogólnoustrojowego podawano 220,5 mg kwasu palmitooleinowego raz dziennie przez 30 dni. Po tym czasie uzyskano u nich znaczące zmniejszenie białka C-reaktywnego, trójglicerydów i „złego" cholesterolu LDL oraz znaczny wzrost poziomu cholesterolu HDL[17].

Wspomagają walkę z cukrzycą



Eksperyment na myszach dowiódł, że podawanie kwasów omega-7 pobudza wychwyt glukozy i upośledza lipogenezę w wątrobie (czyli zmniejsza akumulację lipidów w tym organie)[10]. W przeprowadzonym przez Amerykanów multietnicznym studium stwierdzono, że wyższe poziomy kwasu wakcenowego w osoczu są odwrotnie związane z wynikami oporności na insulinę we wszystkich 4 rasach. Ponadto powiązano je z o 17%, 32% i 39% niższym ryzykiem cukrzycy typu 2 odpowiednio dla Afroamerykanów, Latynosów i Chińczyków[11]. W innym badaniu stwierdzono, że suplementacja zwłaszcza kwasem oleopalmitynowym zmniejsza apoptozę komórek beta w trzustce, co jest kluczowe dla utrzymania ich stabilnej populacji[12].

Goją podrażnienia skórne

Naukowcy postanowili sprawdzić, czy skoro kwasy omega-7 są obecne w tworzących skórę tkankach, to będą miały jakiś wpływ na przypadłości dermatologiczne. 2 międzynarodowe zespoły dowiodły, że stosowanie oleju z rokitnika aktywuje fizjologiczne funkcje skóry, przyspiesza gojenie oraz zmniejsza blizny[18]. Znajduje to potwierdzenie w badaniach irańskich uczonych, którzy wykazali, że „mieszankę oliwy z oliwek oraz oleju z rokitnika można uznać za alternatywny opatrunek na oparzenia pełnej grubości ze względu na poprawę właściwości gojenia się ran i właściwości przeciwbakteryjne"[19].

Z kolei białostoccy medycy wskazują, że olej z rokitnika sprawdził się w ochronie skóry przed działaniem promieni UV. Zawarte w nim kwasy omega-7 częściowo zapobiegały wytwarzaniu wolnych rodników indukowanym promieniami słonecznymi oraz zwiększały poziom nieenzymatycznych przeciwutleniaczy, takich jak glutation, tioredoksyna oraz witaminy A i E[20].

Na kongresie poświęconym rokitnikowi przedstawiono dowody na remisję objawów u pacjentów z atopowym zapaleniem skóry po podaniu oleju z jagód tej rośliny w ciągu zaledwie 4 miesięcy[21]. Natomiast Finowie podnoszą, że stosowanie go jest korzystne nawet dla osób zdrowych, ponieważ poprawia nawodnienie i elastyczność skóry, zmniejsza zmarszczki oraz stany zapalne[22].

W tym miejscu warto wspomnieć, że zdaniem badaczy z Korei Południowej kwas oleopalmitynowy może być skuteczny w zaburzeniach hiperpigmentacyjnych[23].



BIBLIOGRAFIA

1. Pharmacognosy Journal, 2010 Nov; 2(16): 65-68; Lipids Health Dis. 2011 Jul 21:10:120; Curr Drug Targets. 2017;18(6): 619-28
2. Bezpieczeństwo i Higiena Żywności, 2007; 1, 28-31
3. Postępy Fitoterapii, 2016; 17, 4, 298-306; J Agric Food Chem. 2001 Apr;49(4): 1939-47
4. Przegląd Mleczarski, 2005; 6, 4-6,
5. Advances in research and development, vol. III. New Delhi, India: Dya Publishing House; 2008. p. 254-67; Yksityislääkäri No. 4, 2006, p. 20-21
6. Maturitas. 2014 Nov;79(3): 316-21
7. Fitoterapia. 2002 Dec;73(7-8): 644-50
8. Am J Ophthalmol. 2007 Mar;143(3):409-15; Am J Manag Care. 2008 Apr;14(3 Suppl):S79-87
9. J Nutr. 2010 Aug;140(8):1462-8
10. Diabetes Metab. 2020 Sep;46(4): 319-25
11. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids. 2010 Apr-Jun;82(4-6): 231-6
12. Nutrients. 2018 Mar 22;10(4): 393
13. J Clin Endocrinol Metab. 2007 Feb;92(2): 399-404
14. Lipids. 2011 Mar;46(3): 209-28
15. Przegląd Mleczarski, 2003; 09, 343-6
16. J Lipid Res. 1994 Apr;35(4): 656-62; Arch Intern Med. 2000 Apr 24;160(8): 1154-8
17. J Clin Lipidol. 2014 Nov-Dec;8(6): 612-7
18. HealthMED 2011 Jan;5(5): 1218-23; Burns. 2014 May;40(3): 511-9;
19. Adv Skin Wound Care. 2014 Jul;27(7): 317-23
20. Antioxidants (Basel). 2018 Aug 23;7(9):110
21. Yang Baoru., et al. "Effects of dietary supplementation of sea buckthorn oils on fatty acids in patients with atopic dermatitis". Proceedings of the International Sea Buckthorn Congress, ICRTS, Beijing. (1999)
22. Journal of Applied Cosmetology. 2009 Jan;7(1): 13-25
23. J Oleo Sci. 2010;59(6):315-9
24. Front Microbiol. 2020; 11: 864
25. doi: 10.1016/j. biopha.2020.111043
26. Elgersma A, Ellen G, Tamminga S (2004). Rapid decline of contents of beneficial omega-7 fatty acids in milk from grazing cows with decreasing herbage allowance. vdf Hochschulverlag

eprasa.pl fc5b2eb0ae

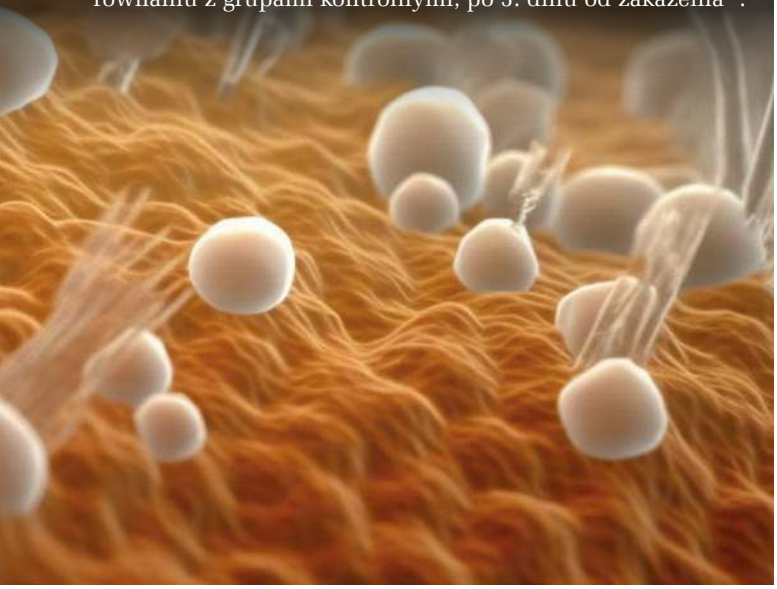


Czy wiesz, że...?

Produkty mleczne są jednym z głównych źródeł dietetycznych kwasów tłuszczowych omega-7. Jednak produkcja tych dorborczynnych tłuszczów u krów jest silnie zależna od diety. W szczególności zmniejszenie odsetka roślin spożywanych przez krowy jest skorelowane ze znacznym spadkiem zawartości omega-7 w mleku krowim. Ich stężenia uległy znacznemu obniżeniu w ciągu tygodnia od usunięcia ziarna z diety krów, co sugeruje, że nowoczesne metody hodowli bydła mogą prowadzić do zmniejszenia korzystnej zawartości kwasów tłuszczowych w produktach mlecznych[26].

7 Zwalczają zakażenie drożdżakami

Obiecujące są wyniki badań, które wskazują, że roztwór kwasów omega-7 stosowany na skórę w stężeniach powyżej 1 mg/ml skutecznie zapobiega adhezji patogennych komórek *Candida albicans* do izolowanych płatów warstwy rogowej naskórka ssaków. Ponadto tłuszcze te potrafią skutecznie hamować tworzenie biofilmu *Candida tropicalis* – jednego z dominujących gatunków drożdżaków powszechnie występujących w infekcjach ogólnoustrojowych, obok *C. albicans*[24]. Ze względu na to potencjalne działanie kwasy omega-7 są włączane do profilaktyki medycznej infekcji ran i powłok cewników. W badaniu na modelu zwierzęcym hinduscy naukowcy zauważyli, że kwasy omega-7 przeciwdziałają namnażaniu drożdżaków i rozwojowi ogólnoustrojowej kandydozy, zwiększają przeżycie zakażonych zwierząt, a w grupach nimi leczonych widoczne jest obniżenie poziomu obciążenia grzybiczego w porównaniu z grupami kontrolnymi, po 3. dniu od zakażenia[25].





Ukojenie dla suchych i wrażliwych błon śluzowych

Suchość pochwy i suchość oczu to tylko niektóre z dolegliwości, których kobiety zwykle doświadczają przed, w trakcie i po menopauzie. Bio-Omega 7 od Pharma Nord to formuła opracowana specjalnie, aby wspomóc utrzymanie zdrowej i dobrze nawilżonej błony śluzowej na tym etapie życia.

Bio-Omega 7 zawiera ekstrakt SBA24, który jest wytwarzany zarówno z jagód, jak i nasion rokitnika, aby zapewnić optymalne połączenie składników odżywczych. Rokitnik zwyczajny jest jednym z najbogatszych źródeł witaminy A występującym w przyrodzie. Witamina A przyczynia się do utrzymania prawidłowego stanu błon śluzowych a także skóry i wzroku.

- udokumentowany naukowo
- odpowiedni dla wegetarian i wegan
- z witaminą A, która wspiera prawidłową kondycję skóry, wzrok i błony śluzowe

Wszystko o zdrowiu i suplementach diety – oparte na nauce.

Zeskanuj kod QR i zarejestruj się

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

REKLAMA

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Kłopotliwa OŚ

Problemy z kręgosłupem mogą doprowadzić do poważnych problemów w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych

eprasa.pl fc5b2eb0ae



Ośrodkowy układ nerwowy (OUN) steruje pracą narządów wewnętrznych ustroju, analizuje bodźce docierające do organizmu, kontroluje jego reakcje, odpowiada za rozwój czynności umysłowych, takich jak kojarzenie, zapamiętywanie, uczenie się. Budują go skupienia neuronów ułożonych w specyficzny sposób. Ciała komórek nerwowych przylegają do siebie, tworząc istotę szarą. Z kolei skupiska wypustek neuronów to istota biała.

Ośrodkowy układ nerwowy składa się z mózgowia (mózg, móżdżek i pień mózgu) oraz rdzenia kręgowego. Jako centrum kontroli czynności życiowych musi być szczególnie dobrze chroniony. Mózg chroni czaszka, natomiast rdzeń kręgowy ukryty jest w kanale kręgosłupa. Całość OUN otaczają 3 błony zbudowane z tkanki łącznej, zwane oponami mózgowo rdzeniowymi, oraz płyn mózgowo rdzeniowy, którego zadaniem jest amortyzowanie wstrząsów oraz dostarczanie do komórek nerwowych substancji odżywcze i odbieranie z nich produktów przemiany materii.

Zbudowany z istoty białej i szarej rdzeń ma postać walca. Od góry graniczy z dolną częścią mózgu – rdzeniem przedłużonym. Doogonowo kończy się stożkiem rdzeniowym. Rdzeń kręgowy kończy się na wysokości drugiego lub trzeciego kręgu lędźwiowego (L2, L3). Od poziomu kręgu L1-L2 aż do końca opony twardej na poziomie S2 korzenie brzuszne i grzbietowe tworzą ogon koński. Końcowa część rdzenia kręgowego jest przytwierdzona do zakończenia worka opony twardej przez nić końcową. Rdzeń kręgowy składa się z 31 odcinków: 8 szyjnych, 12 piersiowych, 5 lędźwiowych, 5 krzyżowych, 1 guzicznego. Obustronnie łączy się z nim 31 par nerwów rdzeniowych za pomocą korzeni brzusznych i grzbietowych[1].

Wokół rdzenia

Kręgosłup to swego rodzaju oś ciała człowieka. Górna jego część łączy się z czaszką, dolna – z kośćmi miednicy. Tworzy go szereg kręgów, z których każdy stanowi charakterystyczną nieregularną kość połączoną z kolejną chrzęstnymi krążkami międzykręgowymi (nazywanymi potocznie dyskami). Kręgosłup ma 5 odcinków: szyjny (liczący 7 kręgów), piersiowy (12 kręgów), lędźwiowy (5 kręgów), krzyżowy (5 kręgów) oraz ogonowy (4-5 zrośniętych kręgów guzicznych). Jak więc łatwo policzyć, jest ich 33-34.

Kręgi odcinka szyjnego, piersiowego i lędźwiowego połączone są ze sobą przy pomocy krążków międzykręgowych (dysków), więzadeł i stawów. Amplituda wychyleń między 2 kręgami jest niewielka, jednak ogółem odcinki te są dość ruchome. Dodatkowo kręgi odcinka piersiowego kręgosłupa połączone są z żebrami i wraz z mostkiem tworzą klatkę piersiową.

Kości tworzące kolumnę kręgosłupa zbudowane są w ten sam sposób: z trzonu kręgu, łuku kręgu oraz wyrostków. Trzon kręgu to jego przednia. Jest elementem nośnym. Kręgi lędźwiowe kręgosłupa są większe niż te w górnej części, dzięki czemu mogą lepiej podtrzymywać zwiększony ciężar. Górna i dolna część trzonu kręgu wyłożona jest chrząstką szklistą.

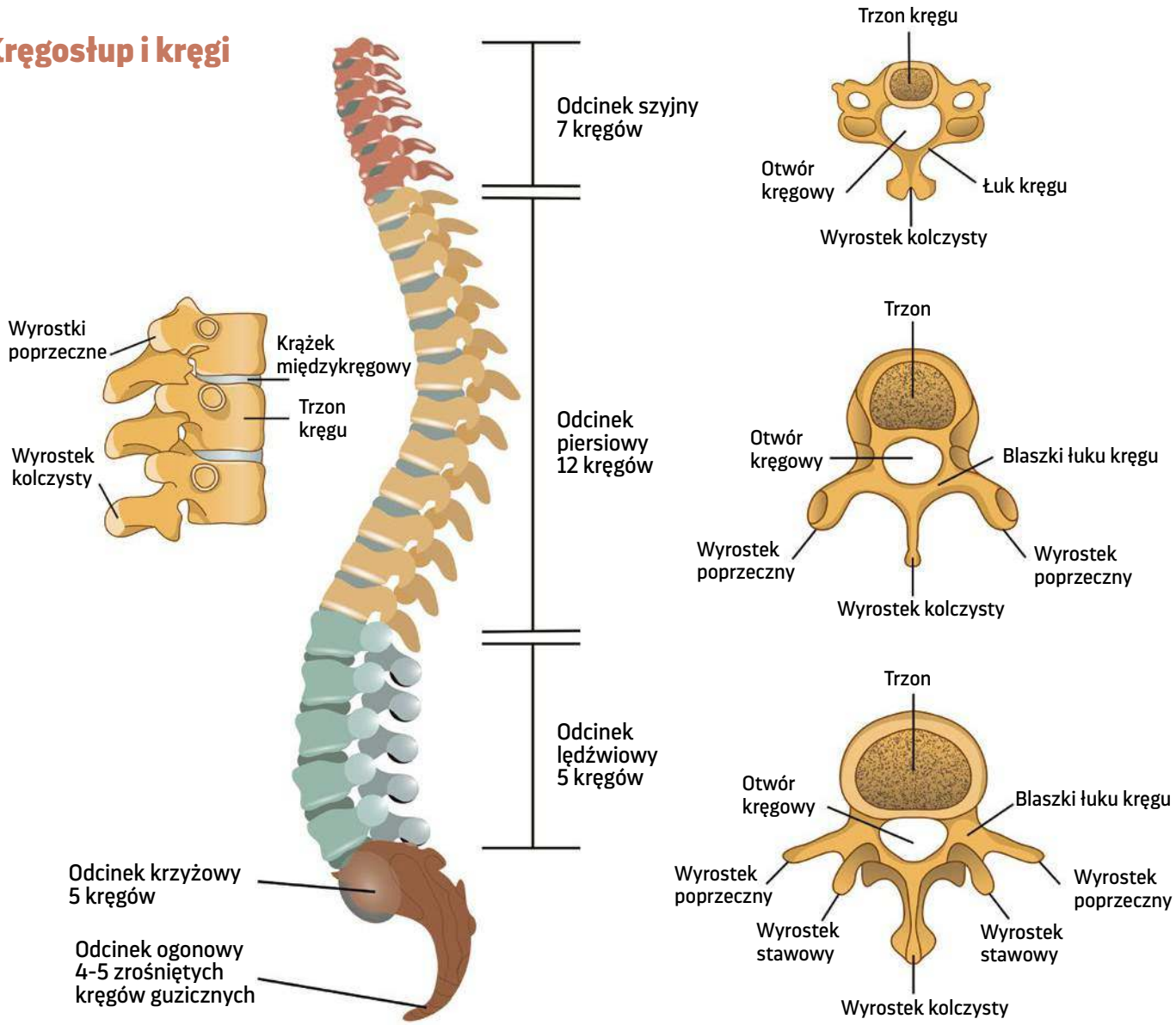
Łuk kręgowy tworzy boczną i tylną część kręgu. Należy dodać, że łuki kręgowe mają kilka wypukłości kostnych. Nieparzysty wyrostek kolczysty odchodzi od kręgu ku tyłowi (można go wyczuć na plecach człowieka). Parzyste wyrostki poprzeczne biegną ku bokom. Te struktury służą, jako miejsca przyczepu mięśni i więzadeł. Natomiast w pary skierowanych ku górze i ku dołowi wyrostki stawowe górne i dolne, biorą udział w tworzeniu połączeń między kręgami[2].

Niezdrowy ucisk

Wiemy już, że otwory wewnątrz kręgów razem tworzą kanał kręgowy, przez który przechodzi rdzeń kręgowy. Oprócz tego wcięcia sąsiadujących kręgów tworzą otwór międzykręgowy, przez który przechodzą nerwy i naczynia krwionośne. Każdy z nerwów rozpoczyna się od 2 korzeni: przedniego i tylnego. Przez przednie korzenie nerwowe (ruchowe) przechodzą sygnały z ośrodkowego układu nerwowego do mięśni i innych organów. Natomiast tylne (czuciowe) przewodzą do rdzenia kręgowego informacje na temat stanu wszelkich układów i organów. Ogółem w organizmie znajduje się 31 par korzeni nerwowych: 8 szyjnych, 12 piersiowych, 5 lędźwiowych, 5 krzyżowych i 1 w odcinku

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Kręgosłup i kręgi



guzicznym (ogonowym). Obydwa korzenie nerwowe łączą się w jeden nerw.

W ten oto sposób mamy 31 par różnych – autonomicznych i motorycznych – nerwów, które unerwiają określone narządy czy części ciała. Od ich stanu bardzo wiele zależy: rytm pracy serca, regulacja przepływu krwi w organizmie, ruchy perystaltyczne jelit, funkcjonowanie organów odprowadzających żółć, sprawność układu moczowego, wydzielanie gruczołów endokrynnych – słowem działanie wszystkich narządów i układów.

Specyficzna budowa kręgosłupa chroni mózg i rdzeń kręgowy przed wstrząsami i urazami. Zdrowy kręgosłup pozwala na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Jeśli jednak jest słaby, skrzywiony, a odstępy między poszczególnymi kręgami są mniejsze, niż być powinny lub ma miejsce jakaś inna patologia, włókna nerwowe są uciskane, ich ukrwienie jest słabsze, to zaś może skutkować zakłóceniami w przewodzeniu impulsów nerwowych, co z kolei może prowadzić do dysfunkcji narządów wewnętrznych.

Jeśli do takich zakłóceń doszło w odcinku szyjnym kręgosłupa, pojawiają się bóle głowy, szyi, rąk, pogarsza się ukrwienie mózgu, dochodzi do zawrotów głowy i obniżenia zdolności poznawczych. Gdy zmiany dotknęły kręgów odcinka piersiowego kręgosłupa, pojawiają się bóle serca, żołądka, jelit. Zakłócenie pracy odcinka lędźwiowego kręgosłupa grozi bólami dolnych partii ciała, pojawiają się często skurcze mięśni nóg, problemy z pęcherzem moczowym, prostatą, dolegliwości ze strony układu rozrodczego (patrz ramka pt. „Długie macki kręgosłupa")

Najbardziej podstępne są takie uszkodzenia kręgosłupa, które bezpośrednio nie powodują bólu, jednak doprowadzają do poważnych problemów w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych. W zależności od tego, które z włókien nerwowych zostało naruszone, w organizmie pojawiają się problemy z funkcjonowaniem żołądka, wątroby, niedokrwistość wegetatywna, przewlekłe choroby dróg oddechowych, choroby układu moczowo-płciowego. W tym miejscu należy zaznaczyć, że kłopoty z kręgosłupem nie są, rzecz

eprasa.pl fc5b2eb0ae



> Najbardziej podstępne są takie uszkodzenia kręgosłupa, które bezpośrednio nie powodują bólu, jednak doprowadzają do poważnych problemów w funkcjonowaniu narządów wewnętrznych

jasna, jedyną przyczyną zaburzeń pracy naszych organów wewnętrznych. Jeśli jednak przytrafi nam się, jakieś schorzenie, które nie poddaje się leczeniu, warto przy okazji sprawdzić, czy problem nie leży w kręgosłupie. Okazuje się bowiem, że w wielu przypadkach, gdy zostaną skorygowane wady postawy lub inne patologie kręgosłupa i nastąpi poprawa ukrwienia włókien nerwowych, wyleczenie postępuje w oszałamiającym tempie.

Zatroszcz się o kręgosłup

Aby nie dopuścić do problemów, na początek należy zadbać o efektywny wypoczynek i regenerację.

Sen jest lekiem na wszystko. Jądro miażdżyste znajdujące się w krążkach międzykręgowych w 80% składa się z wody.

– Jeżeli mało pijemy, to krążki międzykręgowe będą po prostu wysuszone i nie ma możliwości, żeby nie bolał nas kręgosłup oraz żeby nie było ucisku na nerwy wychodzące przez otwory międzykręgowe – przestrzega naturopatka i psychodietetyczka Alicja Sójka – Podczas chodzenia – obrazowo mówiąc – „wyciskamy" wodę z naszych dysków, ale gdy leżymy, nawadniamy je. Dlatego właśnie warto wypijać szklankę wody tuż przed snem.

Istotna jest zarówno długość nocnego odpoczynku (patrz ramka pt. „Więc śpij kochanie…"), jak i to na czym śpimy. Warto jest poświęcić trochę

REKLAMA



> Osoby o niskim poziomie słonecznej witaminy stosowały niemal 2-krotnie wyższe dawki leków przeciwbólowych niż te, u których był on właściwy



czasu na wybór właściwego materaca. Należy dobierać go do wagi, dolegliwości i wieku. Zbyt twardy może uciskać naczynia krwionośne, wywoływać skurcze i drętwienie kończyn. Natomiast zbyt miękki prowadzi często do nienaturalnego wygięcie kręgosłupa i związanego z tym bólu.

W czasie czuwania trzeba zwracać uwagę na swoją postawę – podczas długotrwałego siedzenia dochodzi do nadmiernego obciążenia części lędźwiowej. To zaś doprowadza do zmniejszenia odległości między kręgami, co ma wpływ na dyski i stopień ich nawodnienia.

Następuje rozluźnienie mięśni przykręgosłupowych, które powinny trzymać nasze kręgi.

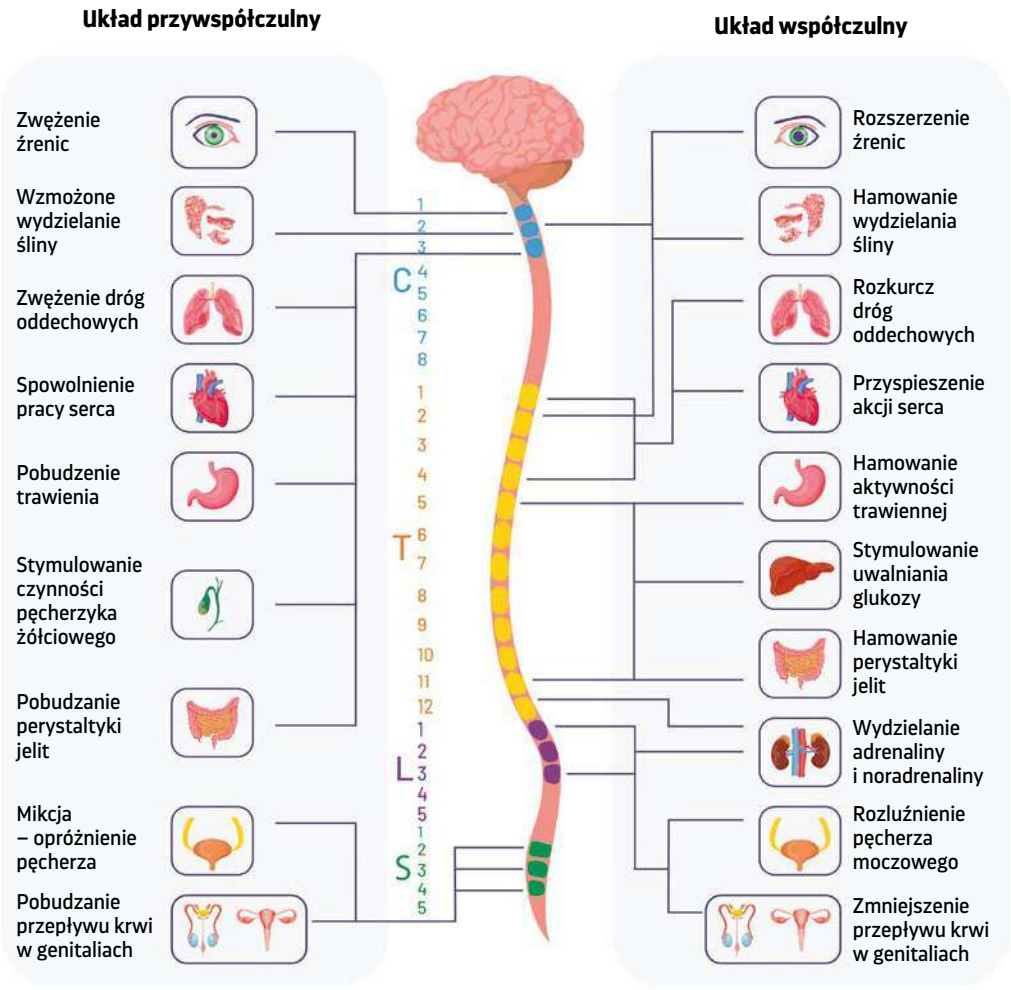
Gdy siedzimy, obciążenie na trzeci dysk lędźwiowy wynosi ok. 140 kg, dla porównania, gdy stoimy, jest to ok. 100 kg, a gdy leżymy 25 kg przy masie ciała wynoszącej 70 kg.

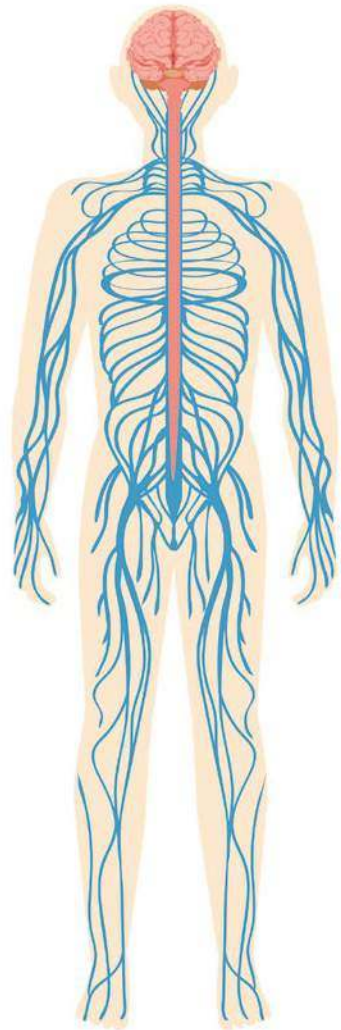
Strzeż się stresu

Napięcie nerwowe powoduje, że spinamy się, nasze mięśnie sztywnieją. Stale napięte mięśnie szyi i karku sprawiają, że ramiona wędrują ku górze. Gdy ten stan trwa, może to doprowadzić do zmian w kręgosłupie oraz zaniknięcia naturalnych mechanizmów naprawczych.

Oczywiście łatwo powiedzieć, trudniej zrobić, jednak rozwiązaniem może być ćwiczenie uważności, która przez

System nerwowy





eprasa.pl fc5b2eb0ae

Alg-Börje

PURE NATURE

www.alg-borje.pl

Jesteśmy dystrybutorem produktów firmy Alg-Börje AB w Polsce. Firma Alg-Börje AB importuje i rozprowadza algi z północno-zachodniego wybrzeża Islandii. Zawierają one wszystkie minerały i substancje śladowe, a także ponad 20 aminokwasów, większość witamin i kwasy omega-3, omega-6 oraz jod.

5% RABAT
na wszystkie produkty
kod: SKARBYNATURY



Algtabletter*

Naturalne algi brunatne i morszczyn z wód u wybrzeży Islandii. Obfitują w dużą ilość jodu, zawierają wiele witamin, są źródłem Omega-3 i Omega-6. Wzmacniają odpornośc organizmu, oczyszczają z toksyn i metali ciężkich. Ułatwiają odchudzanie, zapobiegają chorobom i wspierają regenerację organizmu.



LithoMax Aquamin*

Naturalny preparat z krasnorostów. Wspiera odbudowę chrząstki i kości, pomaga odbudować maź stawową, łagodzi bóle mięśni, duże wsparcie przy stanach zapalnych. Redukuje ból oraz sztywność u osób cierpiących na zapalenie kości i stawów.



Magnez Morski*

Naturalny magnez pozyskiwany z czystych wód u wybrzeży Islandii, wyróżnia go najwyższa przyswajalność w organizmie. Zawiera ponad 70 dodatkowych minerałów i pierwiastków śladowych niezbędnych w syntezie hormonów. Jedna tabletka zawiera aż 220 mg magnezu morskiego.



Cynk*

Cytrynian cynku – organiczna forma cynku o bardzo dobrej przyswajalności i biodostępności. Wspiera układ odpornościowy, pobudza pracę trzustki, grasicy, prostaty, niedobór może skutkować spadkiem przeciwciał.



Matsmältinigs*

Zawiera naturalne wyciągi z kurkumy, imbiru, pieprzu cayenne, cynamonu, morszczynu, alg brunatnych i błonnika z drzewa akacjowego, Dzięki takim składnikom optymalizuje proces trawienia oraz reguluje funkcję jelit. Zapobiega wzdęciom po posiłku.

*Suplement diety

Morska siła wsparcia odporności oraz kości i stawów

Poznaj wszystkie nasze produkty z alg morskich na stronie: www.alg-borje.pl
Zapraszamy na zakupy i do współpracy sklepy, punkty medyczne. Tel. 508 579 004; e-mail: biuro@alg-borje.pl

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Długie macki kręgosłupa

Dysfunkcje kręgosłupa mogą zakłócać pracę wielu układów albo wręcz poszczególnych narządów. Jakich? To zależy od ulokowania problemu. Od rdzenia kręgowego przez otwory międzykręgowe przechodzą nerwy, które unerwiają kolejne części ciała. Dlatego kłopoty konkretnych kręgów mogą przełożyć się na dolegliwości konkretnych narządów. Co więcej, zdarza się, że nieprawidłowa praca jakiegoś organu może odwrotną drogą niekorzystnie wpływać na kręgosłup. Specjaliści mówią, że „jeżeli cierpisz na wiele chorób, tzn. że chory jest też kręgosłup".

Dysfunkcje poszczególnych kręgów mogą przyczyniać się do następujących schorzeń lub zaburzeń pracy w innych organach:

Kręgosłup szyjny
C1 – bóle głowy, migreny, zaniki pamięci, chroniczne zmęczenie, zawroty głowy;
C2 – bóle zatok i uszu, choroby oczu, głuchota, zatoki;
C3 – bóle zębów, zapalenie nerwu trójdzielnego, szumy uszne, trądzik;
C4 – przewlekły nieżyt nosa, katar, popękane usta, polipy, utrata słuchu;
C5 – chrypka, ból gardła, zapalenia krtani, chroniczne przeziębienia;
C6 – zapalenie migdałków, błonica, sztywność karku, bóle ramion;
C7 – nieprawidłowe działanie tarczycy, zapalenie kaletki barków, lęki;

Kręgosłup piersiowy
T1 – bóle barków, karku, rąk i przedramion, zapalenie ścięgien przedramienia, łokieć tenisisty, uczucie mrowienia w palcach i drętwienie rąk;
T2 – schorzenia serca, arytmię, lęki, bóle w mostku;
T3 – zapalenie oskrzeli, kaszel, problemy z oddychaniem, schorzenia w klatce piersiowej,
T4 – żółtaczka, kamienie żółciowe, miejscowe bóle głowy;
T5 – problemy z wątrobą, niskie ciśnienie krwi, anemia, zmęczenie;
T6 – dolegliwości żołądkowe, problemy z trawieniem, zgaga, cukrzyca, zaburzenia pracy trzustki;
T7 – wrzody dwunastnicy, schorzenia żołądka, problemy z przełykiem;
T8 – problemy ze śledzioną, obniżenie odporności, alergie, pokrzywki;
T9 – zaburzenia pracy nadnerczy, alergie, pokrzywki;
T10 – problemy z nerkami, chroniczne zmęczenie;
T11 – zapalenie skóry, jej szorstkość, egzemy, łuszczyca, trądzik, czyraki;
T12 – schorzenia jelita cienkiego, wzdęcia, zaburzenia wzrostu, niepłodność;

Kręgosłup lędźwiowy
L1 – zaburzenia jelita grubego; zaparcia, biegunki, krwawienia z odbytu;
L2 – zapalenie wyrostka robaczkowego, bóle brzucha, zakwaszenie organizmu, żylaki;
L3 – bóle menstruacyjne, ciążowe, problemy związane z przekwitaniem, choroby pęcherza moczowego, bóle kolan, impotencja, nietrzymanie moczu;
L4 – rwa kulszowa, zaburzenia pracy prostaty, bolesne i częste oddawanie moczu;
L5 – zaburzenia krążenia w obrębie kończyn dolnych, zimne stopy, skurcze łydek, obrzęki nóg i stóp;

Najczęściej blokadę w kręgosłupie sygnalizuje ból bądź wrażliwość dalszego jego odcinka. Oczywiście nie zawsze opisane powyżej problemy wynikają z dysfunkcji kręgosłupa, jednak warto sprawdzić, czy to nie on jest przyczyną naszych kłopotów.

W każdym przypadku warto stosować prostą zasadę: zanim sięgniemy po leki na objawy, spróbujmy namierzyć ich przyczynę, wtedy łatwiej będzie je wyleczyć, a nie jedynie wyciszyć.



koncentrację na oddechu, odczuciach ciała i myślach pozwala utrzymać uwagę na chwili obecnej. Okazuje się, że technika ta jest jednym z najskuteczniejszych sposobów redukowania stresu oraz… stanów zapalnych związanych z nim związanych. Badacze z University of Wisconsin-Madison uważają, że może ona być również skuteczna u osób, którym nie pomaga leczenie farmakologiczne[3].

Gaszenie pożarów

Zapobieganie chorobom stawów, a więc i kręgosłupa, polega w znacznym stopniu na zwalczaniu stanów zapalnych w organizmie. Dieta przeciwzapalna jest dość zbliżona do śródziemnomorskiej, składającej się przede wszystkim z ryb, owoców, warzyw, zbóż, fasoli i neutralnych tłuszczów.

Na liście produktów przeciwzapalnych królują warzywa liściaste oraz te w intensywnych kolorach. Zwłaszcza warto polubić brokuły. Codzienne spożywanie ich porcji (100 g) może zapobiegać zwyrodnieniowej chorobie stawów i jej rozwojowi. Zawdzięcza to sporej zawartości sulforafanu. Związek ten występuje również w brukselce i kapuście.

Stany zapalne zwalczają również grzyby shiitake oraz morszczyn pęcherzykowaty (*Fucus vesiculosus*).

Popularne w Japonii glony nori zawierają feofitynę – związek mający silne działanie przeciwzapalne, ale wykorzystujący inne mechanizmy niż popularne leki przeciwbólowe z grupy NLPZ, a zatem wolny od ich skutków ubocznych[4]. Podobnie spirulina wykazuje właściwości przeciwzapalne poprzez hamowanie uwalniania histaminy z komórek tucznych. Jak wykazano w badaniach, kilka alg działa zarówno przeciwzapalnie, jak i przeciwbólowo. Oprócz spiruliny należą do nich chlorella, a także glony z rodzaju *Sargassum*, *Caulerpa* czy *Bryothamnion*[5]. W dużą ilość związków przeciwzapalnych i przeciwbólowych obfitują też krasnorosty. Jednym z nich jest gatunek *Lithothamnium calcareum*. W kilku testach klinicznych potwierdzono, że zawierający je preparat Aquamin działa przeciwzapalnie, a także odbudowuje kości, w tym tkankę kostną i łączną[6]. Kolejnym jest *Laurencia glandulifera* bogata w neorogioltriol – związek powodujący spadek aktyw-

eprasa.pl fc5b2eb0ae

E·L·E·N·A®
LIOFILIZATY

KOLAGENY

Jako producent kolagenu w kapsułkach wyznaczyliśmy sobie cel – pozyskanie suplementu diety z prawdziwym, naturalnym kolagenem, który będzie w możliwie jak najczystszej postaci. Ponieważ we wszystkich produktach naszej marki opieramy się na składnikach naturalnego pochodzenia, postawiliśmy na pozyskanie składnika do naszego suplementu z ryb słodkowodnych. To w nich znajdują się duże ilości tego białka, które można spożywać. Kolagen odpowiada za elastyczność skóry, dzięki czemu jest ona gładka i jędrna, kiedy jesteśmy młodzi. Z wiekiem jednak, a dokładniej po 25. roku życia, produkcja jego włókien zaczyna spadać. W młodym organizmie włókna są nieustannie „wymieniane" na nowe, a starszy, niestety, stopniowo traci do tego zdolność. Skóra wiotczeje i zaczynają pojawiać się zmarszczki. Wiele osób decyduje się więc na stosowanie kosmetyków z naturalnym kolagenem, bądź wybiera dostarczanie go od środka, sięgając po suplementy diety, na przykład w formie kapsułek.

- **zawierają czyste aminokwasy i peptydy;**
- **nie zawierają sztucznie wytworzonych składników – wybieramy białka naturalnego pochodzenia pozyskane z ryb słodkowodnych;**
- **nasze produkty opierają się na białku liofilizowanym lub hydrolizowanym;**
- **zawierają dodatek liofilizatów mleka koziego, mleka klaczy oraz aronii i żurawiny, które zawierają witaminy i składniki odżywcze.**

SELER LIOFILIZOWANY

Seler (*Apium graveolens*) liofilizowany to ostatnimi czasy nasz największy hit! A powodów aby stosować ten suplement jest wiele: suplementacja selerem niweluje zagrożenia związane z pojawieniem się chorób serca oraz wspiera w sposób naturalny terapię górnych dróg oddechowych, jak i przewlekłych chorób płuc. Znajdują się w nim również furanokumaryny i flawonoidy, które wykazują silne działanie przeciwzapalne, rozkurczające i antyoksydacyjne.

ACTIV HEALTH-COLLAGEN MAX

So naturalny preparat składający się z hydrolizowanego kolagenu (3 850 mg w jednej saszetce) wzbogacony o liofilizowane owoce żurawiny, aronii i czarnej porzeczki. Preparat zawiera naturalnie występującą w owocach witaminę C, która jest niezbędna w procesie przyswajania kolagenu, a co za tym idzie, przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych, kości, tkanki chrzęstnej, dziąseł, skóry i zębów.

BIO ARONIA LIOFILIZOWANA

Opublikowano wiele badań mówiących o cudownych właściwościach aronii. Mówi się, że aronia to antidotum na choroby cywilizacyjne. A to wszystko dzięki witaminom, antocyjanom, flawonolom i garbnikom, które pomagają utrzymać optymalny poziom antyoksydantów w organizmie. Antyoksydanty te wspierają zdrowy styl życia poprzez ochronę przed negatywnymi skutkami działania wolnych rodników.



CHANCA PIEDRA
niszczyciel kamieni – liofilizowany napar

Komu polecany jest ten suplement: Osoby borykające się z problemem kamicy nerkowej i woreczka żółciowego oraz te, które chcą zapobiec tworzeniu się nowych złogów, osoby z podwyższonym ciśnieniem i cholesterolem, chorzy na cukrzycę, cierpiący z powodu problemów z wątrobą, borykający się z dolegliwościami trawiennymi, bólami brzucha i kolkami, jak również kobiety mające bolesne miesiączki. Chorzy na dnę moczanową.*

* Informacje dot. powszechnej właściwości rośliny chanca piedra dostępne są w: Kania-Dobrowolska M. Właściwości prozdrowotne Phyllanthus ninuri, Postępy Fitoterapii nr 4/2020; K. Paradowska, I. Wawer Zioła peruwiańskie w Europie; Herbalism nr 1(1)/2015; s. 23-24; Micali S., Sighinolfi MC., Cella A. i wsp. Can Phyllanthus niruri affect the efficacy of extracorporeal shock wave lithotripsy for renal stones? A randomized, prospective, long-term study. J Urol 2006; 175:1020-2; Boim MA., Hellberg IP., Schor N., Phyllanthus niruri as promising alternative treatment for nephrolithiasis. Ins Braz J Urol 20210, 36(6); 657-64; Murugaiyah V., Chan KL. Antihyperuricemic lignans from the leaves of Phyllanthus niruri. Planta Med 2006; 72:1262-7.

kolagenum.com

KOLAGENUM® Franciszka

www.elena.pl

+48 62 760 22 22

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Więc śpij kochanie...

Każdy wiek ma swoje prawa. Oczywiście uprzywilejowani są najmłodsi, bowiem oni mogą i powinni spać, jak najdłużej. Sprawdź, czy śpisz tyle, ile uznaje się za najkorzystniejsze dla osób w Twojej grupie wiekowej.

Wiek	Długość snu
0-3 miesięcy	14-17 godz.
4-11 miesięcy	12-15 godz.
1-2 lat	11-14 godz.,
3-5 lat	10-13 godz.
6-13 lat	9-11 godz.
14-17 lat	8-10 godz.
18-25 lat	7-9 godz.
+ 65 lat	7-8 godz.



ności czynnika martwicy nowotworów (TNF) i cyklooksygenazy-2 (COX-2)[7].

Z kolei w Australii przetestowano mieszankę ekstraktów z 3 różnych gatunków brązowych glonów na osobach cierpiących już na chorobę zwyrodnieniową. Podawany doustnie kompleks składników odżywczych ekstraktu z wodorostów w ciągu 12 tygodni, zmniejszył objawy choroby w sposób zależny od dawki[8].



Suplementacja

Kwasy tłuszczowe omega-3 zgromadziły imponującą ilość dowodów naukowych, potwierdzających ich ochronne działanie. Uczeni z niemal każdego zakątka świata wykazali, że ich spożycie przynosi poprawę sprawności fizycznej chorych, spadek sztywności porannej i wskaźnika obrzęku stawów[9] – przy braku skutków ubocznych, jak również obniżenie poziomu interleukiny 1β w osoczu[10], a ponadto zmniejsza potrzebę stosowania niesteroidowych leków przeciwzapalnych[11].

Jednak wybierając preparat, lepiej sięgać po tran nie z rekina, a z mniejszych rybek.

Witamina C ma zasadnicze znaczenie dla syntezy kolagenu; przyjmowanie jej w dawkach, wynoszących 1 g lub więcej, może obniżyć ryzyko ubytku chrząstki o 70%[12].

Witamina E pomaga w łagodzeniu bólu, a prawdopodobnie wywołuje też efekt przeciwzapalny[13]. Należy więc przyjmować je razem. Dzienne dawki 1200-1800 j.m. witaminy E mogą znacznie zmniejszyć ból stawów[14].

Witamina D W ogólnokrajowym badaniu blisko 7 tys. osób dorosłych z całej Wielkiej Brytanii naukowcy z Instytutu Zdrowia Dzieci w Londynie wykryli powiązanie między niskim poziomem witaminy D i przewlekłym rozprzestrzenionym bólem. Wprawdzie uzyskane wyniki nie były znaczące w przypadku mężczyzn, ale u kobiet występowanie chronicznego bólu zmieniało się w zależności od stężenia witaminy D w organizmie. Panie z jej poziomem między 75 a 99 nmol/l – w zakresie uważanym za niezbędny dla zdrowia kości – wykazywały najniższy odsetek bólu: zaledwie nieco ponad 8%. Dla kontrastu, u kobiet, u których poziom witaminy D był niższy niż 25 nmol/l, odsetek bólu był niemal 2-krotnie wyższy i wynosił 14,4%[15].

BIBLIOGRAFIA

1. Konturek S.: Fizjologia człowieka. T. 4. Kraków, Wydawnictwo UJ 1998; Nolte J.: Mózg człowieka. Anatomia czynnościowa mózgowia. T. 1. Przeł. J. Moryś. Wrocław, Wydawnicwo Urban & Partner 2011.
2. Bochenek A., Reicher M., Anatomia człowieka. Tom I. Anatomia ogólna. Kości, stawy i więzadła, mięśnie, wyd. XIII, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2019
3. Brain Behav Immun, 2013; 27: 174-84
4. Int Immunopharmacol 1997; 6(19): 355-8
5. Phytotherapy Res 2001; 3(15): 224-230; J Ethnopharmacol 2008; 1(116): 187-90; Marine Drugs 2011; 3(9): 307-18; Braz J Med Biol Res 2002; 6(35): 713-22
6. Phytother. Res. 2012 Mar; 26(3): 375-80
7. Biologics. 2010; 4: 33-44
8. Marine Drugs 2011; 9: 1293-306
9. Ann Rheum Dis 1990; 49(2): 76-80; J. Clin Epidemiol, 1995; 48(11): 1379-90
10. Clin Rheumatol 1992; 11(3): 393-5
11. Arch Med Res 2012; 43(5): 356-62
12. 28. Arthritis Rheum, 1996, 39: 648-56
13. 29. J Am Geriatr Soc, 1978; 26: 328-30; Ther Adv Musculoskelet Dis, 2012; 4: 11-9
14. 30. Arthritis Rheum, 1991; 34: 1205-6; Ann Rheum Dis, 1997; 56: 649-55
15. 37. Ann Rheum Dis, 2009; 68: 817-22 38.
16. 38. Pain Med, 2008; 9: 979-84
17. 12. Curr Med Res Opin, 2006; 22: 2221-32; Complement Ther Med, 2012; 20(3): 124-30
18. Phytomedicine. 2022 Oct:105:154334
19. J Nutr Health Aging. 2007 Mar-Apr; 11(2): 99-110

eprasa.pl fc5b2eb0ae



> Jak wykazali Hindusi, codzienna suplementacja mumio poprawia gęstość kości oraz przeciwdziała stresowi oksydacyjnemu

Podobne wyniki uzyskali naukowcy z Mayo Clinic w Rochester w stanie Minnesota. Odkryli oni, że osoby o niskim poziomie słonecznej witaminy stosowały niemal 2-krotnie wyższe dawki leków przeciwbólowych niż te, u których był on właściwy[16].

Hydrolizat kolagenu Jak wykazano, żelatyna jest korzystna dla stawów, również wtedy, gdy cierpią z powodu choroby zwyrodnieniowej albo innych schorzeń[17].

Mumio Suplementacja wodnym ekstraktem shilajit zmniejsza stres oksydacyjny, stany zapalne oraz utratę kości związaną z wiekiem i redukcją wytwarzania estrogenu u kobiet po menopauzie, u których zdiagnozowano osteopenię. To ważna informacja, bowiem na tle osteoporozy często dochodzi do kompresyjnych złamań kręgosłupa. Tymczasem, jak wykazali Hindusi, codzienna suplementacja mumio poprawia gęstość kości oraz przeciwdziała stresowi oksydacyjnemu[18].

Krzem W kontekście zdrowia układu ruchu (a zwłaszcza szkieletu) warto również pamiętać o tym pierwiastku. Dowody z ostatnich 30 lat silnie sugerują, że jest on korzystny dla zdrowia kości i tkanki łącznej. Zauważono też pozytywne powiązania między spożyciem krzemu a gęstością kości. Dokładna biologiczna rola krzemu w zdrowiu kości wciąż nie jest jasna, chociaż zasugerowano szereg możliwych mechanizmów, w tym syntezę kolagenu i/lub jego stabilizację. Naturalnymi źródłami skrzypu są skrzyp, pokrzywa, kozieradka i… woda źródlana[19].

REKLAMA

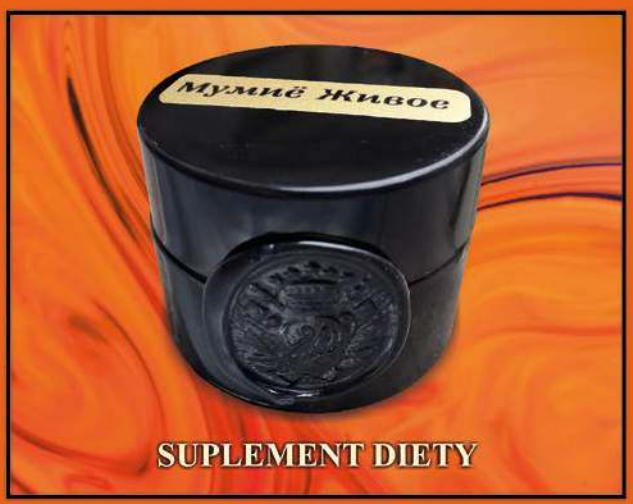
MUMIO ŻYWE

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.

Gabinety Mumio Sp. z o.o.

Al. Solidarności 117/315, Warszawa

gsm



www.mumiozywe.gsm.pl biuro@mumiozywe.gsm.pl tel. 690 135 952

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Pyszne gotowanie na bólu stawów zażegnanie

Dziennikarka medyczna Frances Ive proponuje pokarmy, zioła i przepisy o najskuteczniejszym działaniu w leczeniu obrzęku i bólu w przebiegu zapalenia stawów



eprasa.pl fc5b2eb0ae

Idziesz do lekarza z uporczywym bólem lub obrzękiem stawów i być może poddajesz się prześwietleniu albo rezonansowi magnetycznemu. Diagnoza to choroba zwyrodnieniowa stawów. Co się zatem dzieje dalej? O ile nie zmagasz się z przewlekłym bólem, możesz usłyszeć, że to normalny element procesu starzenia. A jeśli masz szczęście, lekarz udzieli Ci kilku rad dotyczących stylu życia.

Na tym etapie musisz chwycić byka za rogi oraz dowiedzieć się, jak możesz utrzymać swoją mobilność i zapobiec przewlekłemu stanowi zapalnemu i bólowi. Przejęcie kontroli i radzenie sobie z chorobą zwyrodnieniową stawów to klucze do optymistycznej przyszłości.

Oto zioła i produkty spożywcze o najlepiej udowodnionym działaniu łagodzącym ból i obrzęk. Można je zażywać w formie suplementów diety lub spożywać jako składnik kilku pysznych potraw.

Ocet jabłkowy można pić codziennie z wodą. Pewne kwasowe pokarmy mogą u niektórych osób, choć niekoniecznie u każdego, nasilać chorobę zwyrodnieniową stawów. Zbadaj kwasowość swojego organizmu za pomocą kilku kupionych w aptece pasków testowych do pomiarów pH. Chociaż picie kwaśnego napoju może się wydawać sprzeczne z intuicją, kiedy organizm metabolizuje ocet jabłkowy, staje się on zasadowy. Obecność tzw. matki octowej oznacza, że produkt nie został poddany pasteryzacji oraz zawiera mnóstwo korzystnych bakterii i minerałów.

Łatwiej znaleźć go w sklepie ze zdrową żywnością niż w supermarkecie, a dobra wiadomość jest taka, że jest on niewiarygodnie tani – ceny zaczynają się od ok. 10 zł za 700 ml. Po prostu wlewaj łyżkę octu jabłkowego z matką octową do szklanki wody (ciepłej lub zimnej) i pij każdego ranka lub – jeśli potrzebujesz – przed każdym posiłkiem.

Jeśli przełykanie mikstury sprawia Ci trudność, możesz zacząć od dodania do wody tylko łyżeczki octu, a potem stopniowo zwiększać jego ilość, lub spróbować dosłodzić napój łyżeczką dobrej jakości miodu. Szczególnie dobry byłby ten wytwarzany przez miejscowe pszczoły. Zawiera on mikroelementy w postaci witamin i minerałów oraz – ponieważ powstaje z roślinnego nektaru – jest zasobny w roślinne związki chemiczne i przeciwutleniacze zwalczające wolne rodniki, które niszczą komórki organizmu.

Ocet jabłkowy jest jednym z głównych elementów metody opracowanej przez Klinikę Margaret Hills z angielskiego hrabstwa Warwickshire. Pomaga ona tysiącom pacjentów z reumatoidalną i zwyrodnieniową chorobą stawów (i nie tylko) dzięki terapii żywieniowej. Program ośrodka jest oparty na occie jabłkowym z miodem i melasą oraz kąpielach w soli Epsom. Jak twierdzi Margaret Hills, ocet jabłkowy jest w stanie rozpuścić kwasowe złogi w stawach i wydalić je przez nerki.

Program obejmuje również ścisłą dietę bezkwasową, która wyklucza szeroką gamę produktów spożywczych, w tym wołowinę i wieprzowinę, nabiał, owoce zawierające kwas cytrynowy, alkohol, herbatę, kawę, słodkie i gazo-

REKLAMA

... Aby stawy nie bolały

OMUŁEK ZIELONOWARGOWY

(Małż nowozelandzki, Perna canaliculus)



sprawdzony i ceniony suplement z małży

naturalny pokarm dla stawów

regeneracja chrząstki stawowej i mazi stawowej

całkowicie naturalny i bezpieczny

wysoka zawartość glikozaminoglikanów, kwasu krzemowego i omega 3

aż 500 mg koncentratu w każdej kapsułce

pomocny przy bólach stawów

pozyskiwany z czystych wód w Nowej Zelandii

NOMAK

NOMAK Sp. z o.o.
ul. Obroki 130
40-833 Katowice

32 2210 280
32 7390 500
735 925 129

odwiedź nasz sklep internetowy
www.nomak.pl
i ODBIERZ PREZENT
w koszyku

eprasa.pl fc5b2eb0ae



Kuracje ajurwedyjskie

Niektóre zioła, pomocne w przypadku choroby zwyrodnieniowej stawów, to m. in. kadzidłowiec indyjski (*Boswellia serrata*), balsamowiec indyjski (*Commiphora wightii*), traganek błoniasty (*Astralagus*), kurkuma (*Cucuma longa*) i imbir (*Zingiber*)[1] – mówi dr Shijoe Mathew Anchery, ajurwedyjski lekarz, który pracował w Ananda Spa w Himalajach. – W medycynie ajurwedyjskiej chcemy ustalić, co jest przyczyną choroby zwyrodnieniowej stawów. Mogą to być wiek, zużycie eksploatacyjne lub nierównowaga w organizmie. Np. zaburzenia równowagi doszy mogą objawiać się pierwotnie jako suchość w ciele, np. suchość oczu, ust, zaparcia lub trzaski czy skrzypienie w stawach, które ostatecznie doprowadziłyby do rozwoju choroby zwyrodnieniowej stawów – mówi dr Anchery.

Oleje stosuje się zarówno zewnętrznie, jak i wewnętrznie w celu natłuszczenia organizmu. Masło klarowane, oliwę z oliwek, olej sezamowy (i ziarna sezamu) szczególnie dobrze przyjmować doustnie.

– Oblewanie olejem to ajurwedyjski zabieg polegający na stworzeniu wokół stawu zbiornika, np. wgłębienia z tyłu szyi lub kolana, gdzie nakłada się ciepły leczniczy olej i pozostawia do wchłonięcia – wyjaśnia dr Anchery.

Jak mówi specjalista, choroba zwyrodnieniowa stawów może być też skutkiem zaburzeń trawiennych.

– Ludzie często doświadczają wzdęć i nie wchłaniają składników odżywczych prawidłowo. Może to także wynikać z nierównowagi ciepła w organizmie, którą nierzadko nasilają problemy hormonalne. W przypadku innych ludzi choroba może być ewentualnie skutkiem ekspozycji na zimno i wilgoć. Chodzi o osoby, które odczuwają zimno w kończynach i dlatego zapominają o piciu wody, co powoduje większą suchość. Leki zalecane w przypadku każdego z tych czynników sprawczych będą w ramach ajurwedy różne w zależności od faktycznej podstawowej przyczyny choroby – konkluduje dr Anchery.

wane napoje, rafinowany cukier, pszenicę i ostre przyprawy. Jadłospis koncentruje się na spożywaniu mnóstwa gotowanych i surowych warzyw, brązowego ryżu i zbóż, ryb, awokado, orzechów, pestek oraz sporządzonych z nich wyrobów, a także większości ziół i przypraw z dodatkiem suplementów diety.

Kurkumę stosowano w ramach medycyny ajurwedyjskiej przez tysiące lat. Jest ona szczególnie polecana do łagodzenia stanu zapalnego w przebiegu choroby zwyrodnieniowej stawów[1]. Przeciwzapalne właściwości kurkumy są tematem ponad 6 tys. artykułów naukowych, wykazujących jej potencjalne działanie przeciwrakowe, przeciwcukrzycowe, przeciwartretyczne i przeciw szeregowi innych schorzeń.

To kurkumina – składnik kłącza kurkumy – ma właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze. To właśnie jej – nie samej roślinie – zwykle poświęcone są badania. Przy wyborze suplementu diety z kurkumą należy upewnić się, że jego proces produkcyjny umożliwił uwolnienie kurkuminy. Osiąga się to przez podgrzewanie korzenia rośliny w oleju lub ekstrakcję alkoholową oraz dodanie czarnego pieprzu w celu nasilenia wchłaniania przez organizm. Należy sprawdzić składniki, aby ustalić poziom kurkuminoidów, Kurkuma to jeden z najlepszych dodatków do potraw (patrz ramka pt. „Kuracje ajurwedyjskie").

Nasiona kozieradki są zasobne w kwas linolenowy oraz mają właściwości przeciwzapalne i przeciwartretyczne. Nie prowadzono badań na ludziach, ale jest to przyprawa, którą można dodawać do potraw, dostępna również w formie suplementu diety.

Wierzba biała zawiera kwas salicylowy (obecny również w aspirynie) oraz ma działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe.

Owoc dzikiej róży można przyjmować w formie suplementu diety GOPO®, który zawiera naturalnie występujący czynnik przeciwzapalny wyizolowany z pestek i łupin owocu dzikiej róży z podgatunku *Rosa canina*. Naukowcy odkryli, że preparat ten może zapobiegać migracji komórek zapalnych, które – jak się uważa – mają związek z wywoływaniem i utrzymywaniem stanu zapalnego stawów[2].

Czarci pazur (łac. *Harpagophytum*) jest szeroko stosowany w Europie (gdzie ziołolecznictwo cieszy się większym uznaniem niż w Europie) jako naturalny środek przeciwzapalny w leczeniu zapalenia stawów. Ma niewiele działań niepożądanych i jest uważany za bezpieczny.

Pokrzywa zwyczajna to częsty składnik herbat, który – jak się uważa – oczyszcza organizm. Badanie z wykorzystaniem liści tej rośliny, aplikowanych bezpośrednio na kciuki z wyroślami kostnymi, wykazało redukcję bólu w porównaniu z placebo[3].

Imbir działa na organizm przeciwzapalnie i rozgrzewająco. Można go spożywać w potrawach, przyjmować jako suplement diety lub pić w nalewce bądź domowej czy kupnej herbacie. Można również wrzucić starty imbir do miski z gorącą wodą i namaczać w niej dłonie lub stopy w celu złagodzenia stanu zapalnego i bólu.

Krem z pieprzowca (chili) na nerwobóle, wcierany w stawy, działa zarówno przeciwzapalnie, jak i przeciwbólowo. Uważa się, że kadzidłowiec (znany również jako indyjskie kadzidło) również ma właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe[4]. Jest on szeroko stosowany w medycynie ajurwedyjskiej.

Żel arnikowy to ziołowy preparat o działaniu przeciwzapalnym. Nie należy mylić go z homeopatycznymi tabletkami z arniką na stłuczenia, które wytwarza się z tej samej rośliny, ale inaczej przygotowuje.

W badaniu z udziałem osób z chorobą zwyrodnieniową przynajmniej jednego stawu kolanowego wcieranie żelu arnikowego w staw(y) 2 razy dziennie po zaledwie 3 tygodniach przyniosło znaczący sukces terapeutyczny. Znacznie zmniejszył się ból zapalny[5].

W badaniu z udziałem ponad 200 osób z bólem spowodowanym chorobą zwyrodnieniową stawów palców dłoni żel arnikowy okazał się równie skuteczny, jak żel z ibuprofenem, przy czym pacjenci zwykle woleli ten pierwszy. Liczba bolesnych stawów znacząco się zmniejszyła, redukcji uległa również ich poranna sztywność[6].

Korzeń żywokostu aplikowany zewnętrznie w formie kremu lub oleju, jest – jak wykazano – skuteczny w redukcji stanu zapalnego i bólu w przebiegu choroby zwyrodnieniowej stawów. Stosuje się go od setek lat i wspominano o tym nawet w sztukach Szekspira. Kilka najnowszych rando-

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Jak wróciłem do wędrówek 80-letni Terence Jacques

W 2014 r. bez ostrzeżenia, w wieku 75 lat, nagle wystąpiły u mnie silne bóle lewego kolana. Po wizycie u lekarza pierwszego kontaktu i prześwietleniu zdiagnozowano początki choroby zwyrodnieniowej stawów – jak mi powiedziano – związanej z wiekiem. Mój lekarz stwierdził, że jest to schorzenie przewlekłe i nieodwracalne. Powiedział, że leczenie polega na przyjmowaniu środków przeciwbólowych, a następnie jeszcze silniejszych leków przeciwbólowych, po czym w razie potrzeby następują zastrzyki do stawu kolanowego, a w końcu operacja – zabieg endoprotezoplastyki. Stwierdziłem, że nie chcę żadnej z tych opcji, a on powtórzył, że choroba jest nieodwracalna.

Postanowiłem zbadać dietę jako realną metodę leczenia i kupiłem książkę Margaret Hills, a następnie opłaciłem prywatną konsultację online. Sugerowana zmiana żywienia wydawała mi się bardzo przekonująca i o wiele atrakcyjniejsza niż opcja oferowana przez NHS. Skorzystałem więc z rad, co zaowocowało szybkimi i zdumiewającymi rezultatami.

W ciągu 5 miesięcy w ogóle nie odczuwałem bólu, a po 8 miesiącach ustąpiła również sztywność kolana. Teraz mija ponad 5 lat, a ja wciąż jestem całkowicie wolny od paraliżującego bólu spowodowanego zapaleniem stawów.

W świetle tego doświadczenia jestem przekonany, że wiele czasu i pieniędzy marnuje się na niepotrzebne leki przeciwbólowe, zastrzyki i operacje. Lekarze wydają się bowiem niechętnie akceptować istnienie tańszych, bardziej naturalnych i skutecznych alternatyw.

Obecnie prowadzę wędrówki w ramach stowarzyszenia Ramblers (Wędrowcy), 3 razy w tygodniu wykonuję trening obwodowy i nie odczuwam bólu.

Klinika Margaret Hills: margarethillsclinic.com.

mizowanych badań klinicznych potwierdza skuteczność miejscowych preparatów z korzenia żywokostu w leczeniu bólu, stanu zapalnego oraz obrzęku mięśni i stawów w przypadku zwyrodnieniowego zapalenia stawów[7].

Wiązówka błotna zawiera przeciwbólowe aspirynopodobne związki chemiczne. Również była stosowana setki lat temu i Szekspir w swoich dziełach wspominał także o niej.

Olej z konopi indyjskich (CBD lub kannabidiol) jest od niedawna dostępny w sklepach ze zdrową żywnością. Nie zawiera halucynogennego składnika konopi, ale łagodzi ból. Ludzie od lat palą lub zażywają marihuanę w celu uśmierzenia dolegliwości bólowych, ale ten preparat leczniczy w formie spreju lub balsamu jest obecnie legalny! Najnowsze badania wykazują, że olej CBD (kannabidiol), który jest ekstrahowany z konopi indyjskich, może łagodzić ból i stan zapalny w przebiegu schorzeń, takich jak choroba zwyrodnieniowa stawów[8].

Olej rycynowy można stosować na wiele sposobów. Starsi czytelnicy mogą pamiętać, że ich babcie lub mamy używały go w młodości. Jednak choć od tego czasu minęło sporo lat, jego właściwości przeciwzapalne są obecnie równie aktualne, jak kiedyś. Jest to stosunkowo tani olej i można go wcierać w opuchnięty staw w celu redukcji obrzęku i bólu.

Chiński olej Wood Lock (salicylan metylu 50%, mentol 16%, kamfora 10%) ma intensywny zapach, ale łagodzi ból.

Maść tygrysia (kamfora, olejek miętowy, olejek kajeputowy, mentol i olejek goździkowy) ma podobne działanie jak chiński olej Wood Lock.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Siła naturalnej immunostymulacji

Antybiobon

Suplement diety, kapsułki doustne



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

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

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

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Przepisy przydatne w leczeniu zapalenia stawów

Dania te zawierają pokaźne ilości kurkumy i imbiru. Kurkuma to jeden z nowych superpokarmów – jest wszędzie: od kurkumowych kaw latte po złote mleko i herbatę z kurkumą dostępną w dobrze znanych kawiarniach. Imbir nigdy nie zyskał uznania, na jakie zasługuje jako roślina lecznicza.

Składnikiem aktywnym imbiru jest gingerol, który ma silne właściwości przeciwzapalne. Warto więc dodawać również tę roślinę do napojów i potraw, jeśli Ci tylko ona smakuje. To również rozgrzewające zioło, które podobno poprawia krążenie. W medycynie ajurwedyjskiej imbir powszechnie spożywa się zimą – zgodnie z zasadą łączenia właściwych rodzajów pokarmów z porą roku.

Należy mieć świadomość, że kurkumę stosuje się jako naturalny barwnik. Jeśli więc nie zachowasz ostrożności, zabarwisz powierzchnie kuchenne, swoje dłonie i ubrania na jaskrawo żółto.

Kurkuma w pogotowiu

Można mieć pod ręką słoik tej magicznej substancji i dodawać błyskawicznego lekarstwa do posiłków własnych, a nawet psich! Wystarczy rozgrzać sproszkowaną kurkumę w wodzie, a następnie dodać oleju kokosowego i czarnego pieprzu – niezbędnego składnika wspomagającego wchłanianie kurkuminy przez organizm. Po przygotowaniu pasty należy trzymać słoik w lodówce i dodawać po łyżeczce do potraw. Ważne, by upewnić się, że dobrze wymieszało się składniki – w przeciwnym wypadku spożycie mikstury może skutkować całkiem silnym atakiem kaszlu! Podgrzewanie oleju kokosowego wydobywa kurkuminę, a dodanie zawierającego piperynę czarnego pieprzu zwiększa jej biodostępność.

Dal z żółtego grochu

(Dr Susan Aldridge, blogerka medyczna)

Składniki na 4 porcje
2 pokrojone w kostkę cebule
3 posiekane ząbki czosnku
przyprawy: mieszkanka zmielonych w młynku lub rozdrobnionych tłuczkiem w moździerzu ziaren czarnej gorczycy, nasion kopru włoskiego i kminu rzymskiego oraz po łyżeczce mielonych kurkumy i cynamonu
2 łyżki przecieru pomidorowego
łyżka dżemu z chili
100 g czerwonej soczewicy
100 g żółtego łuskanego grochu
400 ml wody
330- lub 450-gramowa torebka mrożonego groszku albo mrożonej mieszanki warzywnej

Sposób przygotowania:
1. Podsmaż cebulę i czosnek na oleju kokosowym, a następnie dodaj przyprawy, przecier pomidorowy i dżem z chili. Gotuj ok. 10 min, do zmiękнięcia.
2. Wmieszaj soczewicę i łuskany groch oraz wlej wodę.
3. Gotuj do zmiękнięcia, a następnie dodaj mieszankę warzyw. Gotuj jeszcze kilka minut, po czym podawaj.

Danie to dobrze jest podawać przez 2 dni. Pierwszego dnia można dodać pieczonego słodkiego ziemniaka, a następnego podgrzać i podać z 200 g ryżu basmati lub podobnych ziaren z kilkoma ciekawymi dodatkami (ja użyłam fasoli pinto, chili i limonki – jest wiele opcji do wypróbowania). Nie zaszkodziłyby też porcja mięty i dipu ogórkowego na bazie jogurtu oraz pełna łyżka sosu chutney z mango.



eprasa.pl fc5b2eb0ae

6 TYSIĘCY LAT TRADYCJI STOSOWANIA

KURACJA CESARZY CHIŃSKICH

UDOWODNIONA SKUTECZNOŚĆ KANNABINOIDÓW NA STAWY



Słaba kondycja stawów może komplikować życie i z reguły wskazuje na niekorzystne procesy zachodzące w naszych organizmach. Stopniowo może ograniczać ruch i prowadzić do niepełnosprawności. Najlepsze instytuty medyczne na świecie zajmują się poszukiwaniem skutecznych preparatów na stawy. Aktualnie naukowcy zwracają szczególną uwagę na niedawno odkryty **układ kannabinoidowy** człowieka i **jego niezwykły potencjał w poprawie dyskomfortu i sprawności stawów.** Za opisanie działania elementów tego systemu „kontroli jakości" organizmu prof. Yoshinori Ohsumi, biolog z **Tokijskiego Instytutu Technoligii**, otrzymał w 2016 nagrodę Nobla

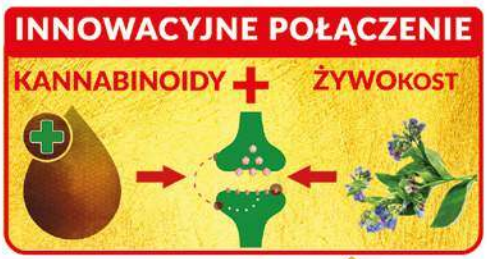


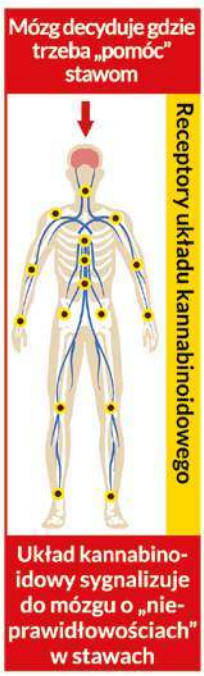
Prof. Yoshinori Ohsumi

otrzymał w 2016 roku nagrodę Nobla

Receptory tego układu znajdują się między innymi w mózgu, rdzeniu kręgowym i w mazi stawowej. Sygnalizuje on nieprawidłowości w działaniu mazi stawowej, wspierając nasze stawy w powrocie do pełnej funkcjonalności.

Wpływem kannabinoidów na zdrowie zajmują się w Polsce m.in.: **Warszawski Uniwersytet Medyczny oraz Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego.**





Dostarczanie roślinnych związków kannabinoidowych do organizmu **pomaga naszym stawom w odmłodzeniu** i rewitalizacji. To właśnie jest jednym z sekretów skuteczności kuracji kannabinoidowej chińskich cesarzy.

Najciekawsze odkrycie dotyczy tego, iż organizm każdego człowieka produkuje związki biochemiczne zwane kannabinoidami. Równocześnie związki te istnieją w niektórych roślinach. W naszych organizmach może dochodzić do niedoborów tych ważnych „witamin stawowych". Zastosowanie związków kannabinoidowych miało miejsce już w kulturach starożytnych. Metoda odmładzania i rewitalizacji stawów znana była i stosowana już 6 tys. lat temu w starożytnych Chinach. Uczeni lekarze dbali o stan stawów i kości członków rodzin cesarskich a ci cieszyli się dobrą kondycją i sprawnością, **żyjąc nawet po 100 lat!**


Cesarz Shennong

Cesarz Shennong, słynny ojciec medycyny chińskiej, opisał ponad 140 receptur, w tym receptury na maści i preparaty wspomagające stawy. Niektóre z tych starożytnych preparatów przebadano obecnie klinicznie i odtworzono dla korzyści osób, które chcą zadbać o swoje stawy. Teraz dostępne są one także w Polsce i przynoszą ulgę tysiącom Polaków.

Sprawne stawy to bardzo ważny aspekt komfortu życia. O tym wszyscy wiemy, ale mało kto zdaje sobie sprawę z tego, że dyskomfort związany z ich nieprawidłowym funkcjonowaniem wynika m. in. **z przedwczesnego starzenia się układu odpornościowego.** Anandamidy należą do grupy kannabinoidów endogennych czyli wytwarzanych przez nasz organizm. Nazwa tych cząsteczek pochodzi od staroindyjskiego słowa Ananda - błogość. Anandamidy biorą aktywny udział w utrzymaniu **homeostazy, stanu równowagi w organizmie** oraz w regulacji dyskomfortu. Aby zwiększyć poziom Anandamidów - cząsteczek błogości należy między innymi dostarczać w okolicy problemów stawowych kannabinoidy CBD. Limfocyty T są rodzajem białych krwinek. Wykazano, że dają one początek dolegliwościom związanym z funkcjonowaniem stawów.

SEKRET DZIAŁANIA

Kannabinoid CBD tłum i ilość i aktywności limfocytów T. Dzięki temu kannabinoid ten może wpłynąć na poprawę dobrostanu naszych stawów i kości.

Kannabinoid CBD przenika głęboko do ciała przez nasz własny układ kannabinoidowy znajdujący się w ciele.

Żywokost jest rośliną, która może zwiększać liczbę leukocytów obojętnochłonnych. Pobudza dzięki temu działanie naturalnych mechanizmów chroniących. Żywokost przyspiesza proces regeneracji ubytków kostnych, tkanki skórnej i regeneracji naskórka w stanach zapalnych.

Kannabinoid CBD oraz żywokost mają w połączeniu unikalne działanie pobudzające stawy i tkanki łączne, cały system odpornościowy oraz działają pozytywnie na komfort stawów. Formuła dostępna w aptekach i sklepach zielarskich.

eprasa.pl fc5b2eb0ae



Marokańska pikantna zupa kalafiorowa

(z książki pt. „Łatwo, smacznie i zdrowo" Barbary Cousins)

Składniki na 2-4 porcji
pół podzielonego na różyczki kalafiora (ok. 400 g) z łodygą pokrojoną w plasterki
pokrojona w kostkę cebula
2,5-centymetrowy kawałek obranego i startego na tarce świeżego imbiru
kostka rosołowa rozpuszczona w 1,2 l wrzątku
łyżeczka mielonego cynamonu
łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
pół łyżeczki garam masala
pół łyżeczki kurkumy
zmiażdżone nasiona z 10 strąków kardamonu
50 g mielonych migdałów
sól i mnóstwo świeżo mielonego czarnego pieprzu
papryka do przyprószenia

Sposób przygotowania:
1. Umieść warzywa, imbir, rosół i przyprawy w rondlu i doprowadź do wrzenia.
2. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 5-8 min lub do momentu, aż warzywa się ugotują.
3. Dodaj mielone migdały i miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.
4. Dopraw do smaku solą i pieprzem, a przed podaniem posyp papryką.

Złoty koktajl z kurkumą

(Dr Susan Aldridge, blogerka medyczna)
Oto zmiksowany koktajl jagodowy z dodatkiem kurkumy, która nadaje mu piękny brzoskwiniowozłoty kolor. Zawiera świeżą żurawinę, z której sok można wyciskać w sezonie, ale jeśli preferuje się słodsze smaki, można ją zastąpić borówką amerykańską, maliną, truskawką lub ich połączeniem.

Składniki na 1 porcję
pół łyżeczki sproszkowanej kurkumy
250 ml mleka konopnego lub migdałowego
banan
2,5-centymetrowy kawałek obranego i posiekanego świeżego imbiru
100 g świeżej żurawiny
łyżeczka kakao w proszku

Sposób przygotowania:
1. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.
2. Przelej koktajl do szklanki i natychmiast wypij.

BIBLIOGRAFIA
1 J Altern Complement Med, 2003; 9(1):161–8
2 Scand J Rheumatol, 2005; 34(4): 302–8; Osteoarthritis Cartilage 2008; 16(9): 965–72; Curr Ther Res Clin Exp, 2003; 64(1): 21–31
3 J R Soc Med, 2000; 93(6): 305–9
4 Nutr J, 2016; 15:1
5 Adv Ther, 2002; 19(5): 209–18
6 Rheumatol Int, 2007; 27(6): 585–91
7 Phytother Res, 2012; 26(10): 1441–8
8 Eur J Neurosci, 2014; 39(3): 485–500

Zaczerpnięto z książki Frances Ive pt. „One Step Ahead of Osteoarthritis" (O krok przed chorobą zwyrodnieniową stawów) wydaną przez Hammersmith Health Books w 2022 r.

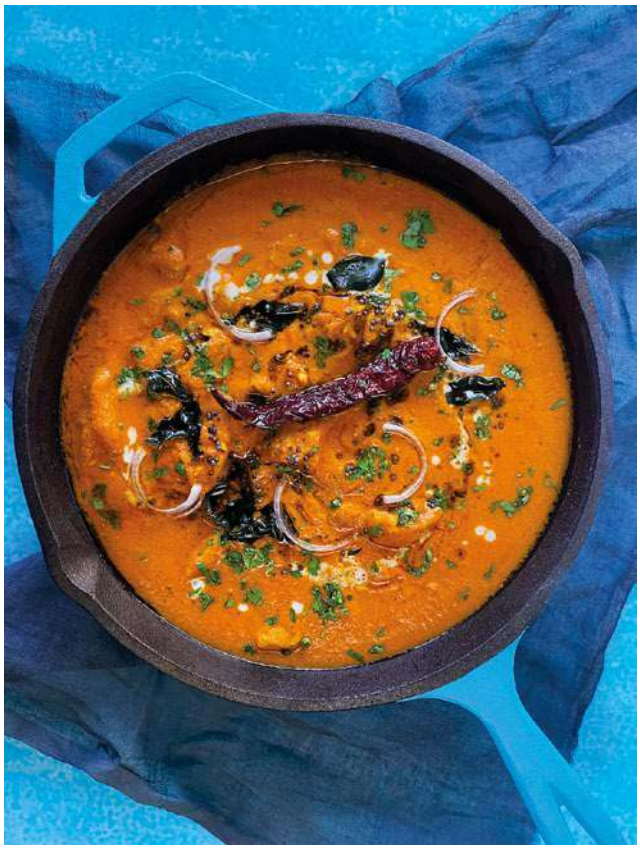




eprasa.pl fc5b2eb0ae

Indyjskie curry z kurczakiem

(Frances Ive)



Składniki na 4 porcje
4 piersi z kurczaka
250 g jogurtu naturalnego (z mleka krowiego, koziego, sojowego lub kokosowego)
szczypta różowej soli himalajskiej (lub nierafinowanej soli morskiej)
3 cebule
3 ząbki czosnku
2,5-centymetrowy kawałek świeżego korzenia imbiru (lub łyżka mielonego imbiru)
1-2 łyżeczek chili
łyżeczka mielonej kurkumy
łyżeczka mielonej kolendry
łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
łyżeczka cynamonu
łyżeczka mielonych goździków
1/8 opakowania pasty kokosowej
pół łyżeczki musztardy
2 łyżki masła klarowanego (lub oleju kokosowego)
2 szklanki gorącej wody
sok z 1 cytryny
mały pęczek posiekanych liści kolendry

Sposób przygotowania:
1. Marynuj piersi z kurczaka w jogurcie i soli przez 6 godz. Cebulę, czosnek i imbir pokrój w plasterki i lekko przyrumień na oleju.
2. Dodaj wszystkie pozostałe składniki z wyjątkiem soku z cytryny i liści kolendry. Smaż przez kilka minut, mieszając, by zapobiec przypaleniu.
3. Dodaj kurczaka w marynacie i gotuj na dużym ogniu, mieszając, aż mięso stanie się czerwonawobrązowe i suche.
4. Dodaj 2 szklanki gorącej wody i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem, aż kurczak zmięknie.
5. Kiedy mięso będzie prawie ugotowane, dodaj kolendrę i sok z cytryny.
6. Dalej gotuj na wolnym ogniu do pełnego ugotowania kurczaka, a następnie zdejmij z ognia i podawaj.



Kalafiorowe curry

(Frances Ive)

Składniki na 2-4 porcji
2,5-centymetrowy kawałek startego na tarce świeżego imbiru
2 posiekane ząbki czosnku
2 pokrojone w kostkę czerwone cebule
łyżka oleju kokosowego
łyżeczka mielonej kurkumy
łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
łyżeczka mielonej kolendry
łyżeczka nasion kminku
duży kalafior
250 g jogurtu naturalnego (z mleka sojowego, kokosowego, krowiego lub koziego)
saszetka lub ćwierć bloku pasty kokosowej bądź 400 ml mleka kokosowego

Sposób przygotowania:
1. Przez kilka minut podsmażaj na oleju kokosowym imbir, czosnek i cebulę, a następnie dodaj wszystkie przyprawy.
2. Kalafiora pokrój na kawałki o wielkości kęsa i wrzuć na patelnię.
3. Smaż na małym ogniu przez 10 min (sprawdzając, czy ilość oleju kokosowego jest wystarczająca).
4. Dodaj jogurt i pastę kokosową, dobrze wymieszaj i delikatnie gotuj, aż kalafior zmięknie i będzie gotowy do spożycia. Podawaj z brązowym ryżem basmati.

WYTNIJ I POKAŻ W APTECE
DUŻA DAWKA KANNABIDIOLU
Stawokost
Brązowy krem z żywokostem i olejkiem z konopi
Zwiększa poziom anandamidów - cząsteczek błogości
Stawokost
Krem z olejkiem z konopi i żywokostem
SPEKTRUM KANNABINOIDÓW AKTYWNYCH
5% CBD
Krem do smarowania miejsc z dyskomfortem
ASEPTA Zamów już dziś z dostawą do domu:
616 350 857 www.asepta.pro
Znajdziesz również w APTEKACH i SKL. ZIELARSKICH
KOD BLOZ UŁATWI ZAMÓWIENIE PRODUKTU W APTECE: 7085174
WYTNIJ I POKAŻ W APTECE
REKLAMA

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Zielony zastrzyk energii

Aktywne składniki roślin zwiększają wytrzymałość, usprawniają metabolizm energetyczny oraz przeciwdziałają stresowi oksydacyjnemu, sprawiając, że mamy więcej sił i chęci do życia

Komórka może być porównana do tętniącej życiem dzielnicy. Białka nośnikowe przenoszą substancje do niej na zewnątrz, a enzymy metaboliczne pracowicie rozkładają i budują makrocząsteczki.

Energetycznie niekorzystne reakcje są „opłacane" przez połączenia z energetycznie korzystnymi reakcjami, które uwalniają energię. W tym biznesie walutą jest jedna konkretna mała cząsteczka: trójfosforan adenozyny (ATP). Energia uwalniana w wyniku hydrolizy (rozpadu) ATP jest wykorzystywana do zasilania wielu reakcji komórkowych wymagających energii. W wyniku tej reakcji trójfosforan adenozyny jest hydrolizowany do ADP. Podobnie jak większość reakcji chemicznych, hydroliza ATP do adezynodwufosforanu (ADP) jest odwracalna. I całe szczęście, bo trójfosforan adenozyny jest nam niezbędny do życia.

Im więcej go produkują nasze komórki, tym więcej mamy energii. Kiedy poziom ATP jest niski, zaczynamy odczuwać zmęczenie i stajemy się ospali. Nie mamy wtedy wystarczającej ilości energii, by normalnie funkcjonować.

Olbrzymim pożeraczem energii są wolne rodniki (a jednym z ich największych generatorów jest przewlekły stres). Ich nadmiar zaburza równowagę jonów wapnia w mitochondriach. To zaś powoduje rozprężenie łańcucha oddechowego i spadek potencjału błony mitochondrialnej. W wyniku tych zmian zmniejsza się aktywność enzymu (ATP-azy wapnia) odpowiedzialnego za wytwarzanie energii ATP. Spadek produkcji trójfosforanu adenozyny prowadzi natomiast do dysfunkcji mitochondriów i – jeżeli niedobory te będą się długo utrzymywać – rozwoju licznych chorób metabolicznych, mitochondrialnych, zaburzeń neurodegeneracyjnych i wielu innych.

Na szczęście na różne sposoby możemy podnieść poziom ATP w organizmie. Ostatnio udowodniono też, że światło o określonej długości i częstotliwości aktywuje zwiększoną produkcję adenozynotrójfosforanu w organizmie. Co jeszcze jest na liście?



Żeń-szeń (*Panax ginseng*)

Metaanaliza wykazała, że wyciąg z rośliny przeciwdziałał stresowi oksydacyjnemu, regulując metabolizm węglowodanów, opóźniając gromadzenie metabolitów, promując funkcje mitochondrialne oraz działając neuroprotekcyjnie poprzez normowanie zaburzeń neuroprzekaźników w ośrodkowym układzie nerwowym. Podsumowując swoją pracę naukowcy z Wenzhou, uznali, że „żeń-szeń koreański może być zalecany do rutynowego stosowania w przypadku zmęczenia"[10].

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Owoc cytryńca chińskiego (*Schisandra chinensis*)

W ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat szeroko zakrojone badania koncentrowały się na ocenie aktywności farmakologicznej tego adaptogenu. Stwierdzono, że lignany wywierają działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne[3]. Ogromna liczba dowodów eksperymentalnych wykazała, że zawarty w owocu schisandrin B może wzmacniać mitochondrialny status antyoksydacyjny glutationu, a tym samym chronić przed uszkodzeniem wywołanym przez utlenianie zarówno w warunkach eksperymentalnych *in vitro*, jak i *in vivo*[4].

Czarny imbir (*Kaempferia parviflora*)

To rosnące w Tajlandii zioło stosowane jest w tamtejszej tradycyjnej medycynie m.in. do leczenia zmęczenia. Kolejne prace badawcze dostarczyły dowodów, że ekstrakt kłącza czarnego imbiru zawiera liczne flawonoidy[15] o działaniu przeciwutleniającym i neuroprotekcyjnym oraz zwiększającym funkcje poznawcze[15]. W oparciu o te ustalenia naukowcy postanowili sprawdzić, czy zioło to może poprzez obniżenie stresu oksydacyjnego zwiększyć sprawność fizyczną u zdrowych osób starszych, Ich przypuszczenia potwierdziły wyniki trwającego 8 tygodni eksperymentu. Podobne efekty uzyskali Japończycy, którzy czarny imbir przetestowali na myszach, chcąc ocenić, czy jego pozytywny wpływ na metabolizm energii komórkowej może przełożyć się na podniesienie wytrzymałości zwierząt podczas ćwiczeń. Gryzonie, które otrzymały jedną dawkę ekstraktu z kłącza rośliny na godzinę przed treningiem, były w stanie ćwiczyć znacznie dłużej niż zwykle.





Cistanche

Zgodnie z teorią tradycyjnej medycyny chińskiej (TCM) yang i qi są siłą napędową aktywności biologicznej w ludzkim ciele, a kliniczne objawy ich niedoboru przypominają objawy zespołu przewlekłego zmęczenia w medycynie zachodniej (które jest patologicznie związany z dysfunkcją mitochondriów). Dlatego badacze z Hongkongu postanowili połączyć siły TMC z medycyną konwencjonalną i spojrzeć na yang i qi w kontekście funkcji komórek stymulowanej przez mitochondria. Organelle te odgrywają kluczową rolę w metabolizmie energetycznym. W tym celu akademicy przyjrzeli się środkom terapeutycznym stosowanym przez tradycyjną medycynę chińską? Zioło *Cistanche* uznawane jest za „ożywiające yang". Naukowcy w toku badań potwierdzili, że poprawia oddychanie mitochondrialne[1], indukuje wzrost odpowiedzi tych organelli na zapotrzebowanie energetyczne komórki[2] oraz zwiększa ich liczbę w organizmie. Dzięki temu umożliwia wytwarzanie wystarczającej ilości energii, aby utrzymać aktywność fizyczną i umysłową, a tym samym poprawić stan pacjentów z CFS.

eprasa.pl fc5b2eb0ae



Winorośl właściwa (*Vitis vinifera*)

Ciemne winogrona są bogate w resweratrol – w ich skórce jego stężenie sięga od 50 do 100 mg/g. Dlatego warto uczynić z nich owocową przekąskę. Okazuje się, bowiem, że nie tylko pomoże to podnieść poziom energii, ale także może przeciwdziałać depresji. Rosnące dowody sugerują, że deficyt energii może być zaangażowany w patofizjologiczny mechanizm depresji. Niedobór energii, głównie wynikający z uszkodzenia mitochondriów, może prowadzić do dysfunkcji neurotransmisji synaptycznej i dodatkowo powodować zachowanie podobne do depresyjnego. Przeciwdepresyjne działanie resweratrolu zostało szeroko wykazane w poprzednich badaniach, jednak jego mechanizm pozostaje słabo poznany. Akademicy z Henan University of Chinese Medicine stwierdzili, że resweratrol i fluoksetyna znacząco osłabiły zachowania podobne do depresji wywołane przewlekłym nieprzewidywalnym łagodnym stresem. Ponadto resweratrol zwiększał poziom ATP hipokampa, a także podniósł stężenie serotoniny w hipokampie oraz był w stanie promować biogenezę mitochondriów[9].

Szałwia czerwona i traganek (*Salvia miltiorrhiza* i *Astragalus*)

Według tradycyjnej medycyny chińskiej te 2 zioła zapewniają wsparcie dla 2 podstawowych składników ludzkiego organizmu – qi i krwi. Qi oznacza krążącą energię życiową stojącą za każdą czynnością i procesami, w tym metabolizmem i wzrostem ludzkiego organizmu, a krew jest niezbędną substancją odpowiedzialną za odżywienie ciała. Niedobór obu wiąże się ze zmęczeniem fizycznym i psychicznym[5].



W odległym Daejeon w Korei Południowej testowano jak mieszanina 1:1 30% etanolowych ekstraktów z korzeni szałwii i traganka – nazwana mielofil – sprawdzi się w leczeniu chronicznego zmęczenia (CFS). W badaniach przedklinicznych mielofil wykazywał działanie przeciwzmęczeniowe i zapobiegał uszkodzeniom OUN poprzez silne działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające oraz modulujące oś HPA[6]. Efekt ten wykazano również w badaniu klinicznym pacjentów z idiopatycznym chronicznym zmęczeniem[7]. Zachęceni tymi wynikami uczeni przeprowadzili randomizowane kontrolowane badanie kliniczne mielofilu u 98 pacjentów z CFS i ocenili jego skuteczność oraz bezpieczeństwo. Przez 12 tygodni chorym podawali doustnie 2 g mieszanki ekstraktów dziennie lub placebo. Wyniki badania potwierdziły, że u osób z ciężkim przebiegiem choroby, które przyjmowały mielofil, nastąpiła statystycznie istotna poprawa objawów zmęczenia w porównaniu do placebo[8].



Zielona herbata (*Camellia Sinensis*)

W procesie przetwarzania zielonej herbaty w czarną zawarte w jej liściach katechiny (epikatechina i epigallokatechina) przekształcają się w teaflawiny i tearubiginy, nadając naparowi czerwonej barwy ze złotymi refleksami. Jednak, jak donoszą Chińczycy, konwersja ta nie wpływa znacząco na ich aktywność antyoksydacyjną. Oznacza to, że nadal zwalczają wolne rodniki – zarówno w fazach wodnych, jak i lipofilowych[13]. Naukowcy z Nowego Brunszwiku w randomizowanym, podwójnie zaślepionym badaniu w układzie naprzemiennym oceniali wpływ teaflawiny na organizmy ludzi poddanym ostremu treningowi anaerobowemu. Spożycie wyciągu z czarnej herbaty wzbogaconej w teaflawinę doprowadziło do zmniejszenia stresu oksydacyjnego i opóźnionej bolesności mięśni oraz przyspieszyło powrót do formy po treningu[14].



BIBLIOGRAFIA

1. Pharmaceutical Biology, vol. 51, no. 1, pp. 64-73, 2013
2. Medical Hypotheses, vol. 71, no. 4, pp. 481-8, 2008
3. Free Radical Biology and Medicine, 53, 7, 1421-30, 2012
4. Evid Based Complement Alternat Med. 2015;2015:945901
5. 19 Doi: 10.1186/s13020-016-0092-y
6. 20 J. Ethnopharmacol. 142, 113-120
7. 21 Ther. Med. 17, 141-6. doi: 10.1016/j. ctim.2008.11.003
8. 9 Front Pharmacol Actions. 2019 Sep 10;10:991
9. Neurosci Lett. 2020 Sep 14:735:135232
10. Front. Pharmacol., 17 July 2020 | https://doi.org/10.3389/fphar.2020.01031
11. J Pharm Bioallied Sci. 2011 Jul-Sep; 3(3): 466-7
12. J Periodontol. 2001 Dec;72(12):1760-6; Crit Rev Oral Biol Med. 1999;10(4):458-76
13. Food Nutr Res. 2017; 61(1): 134452
14. J Int Soc Sports Nutr. 2010 Feb 23;7(1):11
15. Evid Based Complement Alternat Med. 2012:2012:732816
16. Nutrients 2022, 14, 3845, doi.org/10.3390/nu14183845

Kalafior (*Brassica oleracea* var. *botrytis*)

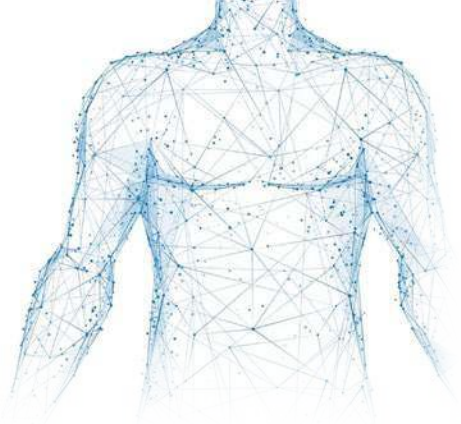
To jedno z niewielu warzyw, które zawiera koenzym Q10. Znacznie lepszym jego źródłem są podroby, serca wołowe i mięso renifera. Warto je jednak ugarnirować kalafiorem lub podać z purée z grochu, by dostarczyć sobie jak najwięcej tego związku. Podstawowym działaniem biochemicznym CoQ10 jest udział w reakcjach prowadzących do syntezy trójfosforanu adenozyny. Ponieważ większość funkcji komórkowych zależy od odpowiedniej podaży ATP, koenzym Q10 jest niezbędny dla zdrowia praktycznie wszystkich ludzkich tkanek i narządów – zwłaszcza tych o wysokim wskaźniku metabolizmu, jak serce, nerki i wątroba[11]. Co więcej, związek ten jest jednym z najważniejszych przeciwutleniaczy lipidowych, który zapobiega wytwarzaniu wolnych rodników i modyfikacji białek, lipidów i DNA. W wielu chorobach związanych ze zwiększonym wytwarzaniem i działaniem reaktywnych form tlenu stężenie koenzymu Q10 w ludzkim ciele zmniejsza się[12]. COQ10 odgrywa znaczącą rolę w zwiększaniu układu odpornościowego i wydajności fizycznej, ponieważ tkanki i komórki zaangażowane w funkcję odpornościowe są bardzo zależne od energii.



REKLAMA



eprasa.pl/e5b2eb0ae



Energia zamknięta w butelce

Świat budzi się, a wraz z nim wzrasta świadomość potężnego znaczenia mitochondriów dla życia i zdrowia. Coraz więcej specjalistów, a także osób zainteresowanych zdrowiem doświadcza, jak wiele zależy od tych małych organelli komórkowych. Mitochondria to centrum dowodzenia zasobami naszej energii w komórkach, tam też powstaje energia do życia ATP (adenozynotrifosforan). ATP jest przenośnikiem, magazynem energii życiowej, baterią magazynującą i przenoszącą energię do miejsca jego zużycia.

Stres jest jednym z czynników warunkujących poziom zdrowia fizycznego i psychicznego. Przyczynia się do występowania zaburzeń nastroju oraz chorób cywilizacyjnych. To właśnie on jest przyczyną nieprawidłowego działania mitochondriów w komórkach naszego ciała.

Jeśli nie możemy ograniczyć poziomu stresu, występującego w życiu, to kluczem do zdrowia jest znalezienie skutecznych technik radzenia sobie z nim. Warto więc sięgnąć po suplement Cell UP ATP H +, a przy tym stale pamiętać o fundamentach, czyli: zdrowym odżywianiu, regularnej aktywności fizycznej oraz zdrowym i nieprzerwanym śnie.

Produkcja energii i wszelkie procesy energetyczne odbywają się w obrębie mitochondrium – organelli znajdujących się w każdej komórce naszego ciała. Narządy, które pracują bardzo intensywnie i potrzebują do swojego prawidłowego funkcjonowania dużej ilości łatwo dostępnej energii, posiadają większe ilości mitochondriów – są to min. komórki mózgu, serca czy mięśni. Korzystniej im wyprodukować taką energię na miejscu, niż transportować ją z innego miejsca w organizmie. Mitochondria można nazwać fabryką energii, to w nich przebiegają procesy tlenowego oddychania komórkowego. Na każdym etapie oddychania komórkowego powstaje odpowiednia ilość energii, która zmagazynowana jest we wspomnianych wcześniej przenośnikach ATP.

Ruch to ZDROWIE, ruch to ATP

W czasie ruchu, treningu, wysiłku, ATP jest wciąż syntetyzowany – wytwarzany w mitochondriach komórek mięśni naszego ciała. ATP jest naszą energią, bez niej nie jesteśmy w stanie żyć. Ona się ciągle rozpada, oraz ponownie syntetyzuje (tworzy) i w przebiegu rozpadu powstaje energia do życia. 70% energii ATP którą otrzymujemy w procesach jej wytwarzania w naszych komórkach zużywamy na oddychanie, pompowanie krwi, myślenie, sen i trawienie. Pozostałe 30% zużywamy na codzienne czynności – ruch fizyczny, ćwiczenie, chodzenie, myślenie, sprzątanie, wszelkie inne działania.

Nasze ciało posiada około 70 bilionów komórek. Wszechświat ma około dwóch bilionów gwiazd. Każda komórka ma około 1000 mitochondriów, w których produkowana jest energia ATP. Człowiek dziennie produkuje 1000 razy więcej cząsteczek ATP niż jest wszystkich gwiazd we wszechświecie. Bez energii ATP nie jesteśmy w stanie funkcjonować. A jakiekolwiek zaburzenia w procesach produkcji ATP w organizmie objawiają się jako stany zapalne.

- Potrzebujemy prądu do życia – mówi Szczeciński healer - potrzebujemy energii do funkcjonowania w zdrowiu, iskra do życia potrzebna jest, aby komórki mogły się ze sobą porozumiewać, oczyszczać i odżywiać. Powrotem do zdrowia zajmie się wtedy nasz wspaniały wewnętrzny system samouzdrawiania.

Energia potrzebna od zaraz!

Dorosła osoba o masie ciała 80 kg, mająca spokojny tryb życia, produkuje w ciągu dnia ATP o masie sięgającej ok. 50% swojej wagi, czyli ok. 40 kg. Mężczyzna w średnim wieku, o masie 80 kg, prowadzący sportowy tryb życia, potrafi wyprodukować w ciągu dnia 80 kg ATP – czyli tyle, ile sam waży.

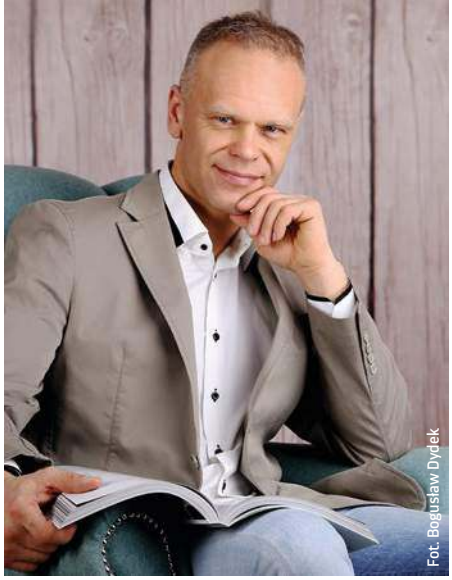
W przypadku maksymalnych obciążeń ilość wytworzonego ATP może sięgnąć nawet do 100 kg. Niestety, ATP nie jest magazynowane w organizmie, co oznacza, że nasze ciało nie produkuje go „na zapas". Magazynuje natomiast składniki, z których może zostać wyprodukowane ATP, takie jak **glikogen w mięśniach** czy tkankę tłuszczową. Dlatego ATP nigdy nie wyczerpuje się całkowicie. U żywego człowieka zawsze niewielkie jego ilości są obecne i są one wystarczające dla podstawowego zapotrzebowania energetycznego osoby pozostającej w spoczynku. Jednak aby wykonywać inne czynności, potrzebujemy mieć znacznie więcej trójfosforanu adenozyny (ATP).

Cell UP ATP H+ to suplement diety w płynie, który – dzięki innowacyjnej, unikalnej strukturze połączenia naturalnych składników – umożliwia komórkom produkcję ATP. Już po miesiącu przyjmowania suplementu diety Cell UP ATP H+ zauważalny jest wzrot poziomu energii w organizmie.

A oto jeden z przykładów korzystnego działania suplementu diety Cell UP ATP H+:

U taty po zaledwie miesięcznej suplementacji Cell UP ATP H+ nastąpiła bardzo duża poprawa, jeśli chodzi o głowę, czyli psychika i umysł. Tato wcześniej niechętnie uczestniczył w rozmowie, ciężko było mu sformułować poprawnie zdanie, często brakowało mu słów, zapominał co chciał powiedzieć lub jego wypowiedzi były nielogiczne. Tato był też zrezygnowany, smutny, nie miał na nic ochoty, nic go nie cieszyło. W tej chwili tato czuje się rewelacyjnie, bardzo chętnie udziela się towarzysko, prowadzi rozmowy, jego wypowiedzi są przemyślane i na temat. Używa słów których dawno u niego nie słyszałam. Rozwiązuje krzyżówki, często żartuje, jak dawniej, a jego cięte riposty bawią całą rodzinę. Tato ma 82 lata. Panie Wojciechu Pan zna historię mojego taty, więc wie Pan jak było. Podsumuję krótko, mam wrażenie, że tato obudził się z letargu. Jestem bardzo wdzięczna Panie Wojciechu za Pana pomoc

eprasa.pl fc5b2eb0ae


Fot. Bogusław Dydek

Wojciech Bożemski – trener rozwoju osobistego, Mistrz Bioenergoterapii, mający wieloletnie doświadczenie w stosowaniu praktycznych metod związanych z powrotem do zdrowia po przebytych chorobach oraz utrzymaniem go na co dzień. Uruchamia postrzeganie życia i świata jako cudu nieskończonych możliwości. Uświadamia, że emocje oraz stany świadomości mają bezpośredni wpływ na zdrowie, wchodząc w interakcje z energią organizmu.

i wsparcie już od wielu miesięcy. Jest Pan zawsze, kiedy Pana potrzebujemy. Dziękuję za możliwość skorzystania z suplementacji Cell UP ATP H+.

Oto kilka najważniejszych funkcji ATP:

- Magazynowanie energii – ATP przechowuje energię w formie wiązań fosforanowych, które są łatwo dostępne dla komórek i wykorzystywane do przeprowadzenia reakcji chemicznych w organizmie.
- Transport energii – ATP odgrywa ważną rolę w biologii komórki jako wielofunkcyjny koenzym i molekularna jednostka w wewnątrzkomórkowym transporcie energii.
- Synteza białek – ATP jest niezbędne do syntezy białek w organizmie, które są kluczowe dla budowy i utrzymania tkanek.
- Zdrowie mięśni i kości – bez ATP mięśnie nie są w stanie wykonać żadnego ruchu, nawet najlżejszego skurczu np. serca.
- Przeprowadzanie reakcji chemicznych – ATP jest używane do przeprowadzania reakcji chemicznych w organizmie, w tym reakcji metabolicznych, które są niezbędne do przetwarzania pokarmów i innych substancji.
- Utrzymanie potencjału błonowego – ATP jest konieczne do utrzymania potencjału błonowego komórek, co jest kluczowe dla funkcjonowania wielu układów w organizmie, a zwłaszcza nerwowego.

– Nasze ciało i wszystkie 79 organów w nim potrzebują energii z żywności, wody i powietrza – mówi bioenergoterapeuta Wojciech Bożemski. – Stosując praktyki bioenergoterapii i działając w zakresie profilaktyki i leczenia od ponad 10 lat, doszedłem do wniosku, że w zasadzie każda choroba jest stanem zapalnym organizmu.

Dlatego, aby pomóc potrzebującym w szybkim powrocie do zdrowia należy mieć bardzo mocne narzędzie, które ułatwi usunięcie wszelkich stanów zapalnych.

– Stosowanie suplementu diety Cell UP ATP H+ całkowicie spełnia moje oczekiwania związane z jego korzystnym i szybkim działaniem na organizm ludzki oraz wzmocnieniem witalności. Proponując suplementację, Cell UP ATP H+ mogę skutecznie wspomóc ich organizmy w usuwaniu nagromadzonych toksyn oraz zauważalnie zwiększyć poziom energii w ciele. Łącząc działania na poziomach energetycznym i fizycznym, wzmacnia się odporność organizmu. Dlatego polecam taką formę suplementacji każdemu, kto dba o swoje zdrowie oraz tym, którzy z powodu stanów zapalnych, potrzebują mocnego wsparcia w dostarczaniu energii organizmowi – kontynuuje.

Co się dzieje, gdy brakuje ATP w mitochondriach?

Pojawiają się zaburzenia kontroli impulsów, zaburzenia afektywne nastroju, snu i rytmu dobowego, funkcji poznawczych, a także choroby serca, wątroby lub nerek, dysfunkcje tarczycy, nadnerczy lub układu autonomicznego (reakcje niezależne od woli, choćby wydzielanie żółci czy śliny, bicie serca), problemy żołądkowo-jelitowe, ciężkie zaparcia, zwiększone ryzyko infekcji, zmęczenie, osłabienie, trudności w poruszaniu się oraz bóle głowy, przewlekły stres, a także mogą wystąpić dezorientacja i utrata pamięci.



Poznaj nasz suplement Cell UP ATP H+ i przekonaj się, że jest wyjątkowy

Dzięki nowatorskiej technologii i odpowiedniemu połączeniu naturalnych składników poddanych ekstrakcji, uzyskaliśmy naturalny produkt, który wspomaga produkcję ATP w organizmie. Najwięcej ATP, występuje w mięśniu sercowym (komórki mięśnia sercowego mają zdolność produkcji największej ilości ATP w organizmie). Jak łatwo się domyślić, dodatkowy wzrost ATP skutkuje lepszą wydolnością całego ciała.

Suplement diety Cell UP ATP H+ może być stosowany przez osoby dorosłe, wegan, wegetarian, ludzi w podeszłym wieku, sportowców oraz kierowców. Nasz suplement diety ma formę płynną i mocny, charakterystyczny kwaśny smak.

Wojciech Bożemski
BIOTERAPIA
TERAPIA KWANTOWA

Wojciech Bożemski
Zabiegi na miejscu i na odległość
Gabinet: Szczecin, Stare Miasto, ul. Panieńska 13/1
wojciechbozemski@gmail.com
tel. 509 674 129
www.bozemski.pl
wojciechbozemski.Cell-Life.pl

eprasa.pl fc5b2eb0ae



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.

Zez u dziecka

Pytanie: Moja 3-letnia córka, do tej pory zdrowa, obudziła się kilka tygodni temu z zezem – jedno oczko „uciekło" jej w stronę noska. Od razu poszłam z nią do okulisty, który stwierdził u córki dużą nadwzroczność i niedowidzenie w zezującym oku oraz tzw. zez akomodacyjny. W ciągu kilku dni miałyśmy już zamówione okulary. Zastanawiam się, jak to możliwe, że żaden z lekarzy, na badaniach bilansowych, nie zauważył, że moje dziecko prawie nie widzi na jedno oko? Sobie także wyrzucam, jak mogłam tego nie zauważyć? Czy poza okularami mogę zrobić coś więcej, by poprawić wzrok Amelki?

Odpowiedź: Wbrew pozorom, rodzic zezującego dziecka może zrobić bardzo dużo, by pomóc mu odzyskać prawidłowe widzenie i zachować pewne jego ważne aspekty, ulegające zaburzeniu w zezie. Choroba ta manifestuje się nieprawidłowym ustawieniem gałek ocznych, któremu często towarzyszy wada wzroku, a także zaburzenia widzenia, takie jak utrata zdolności widzenia przestrzennego i problemy z oceną odległości. Najbardziej widocznym objawem zeza jest nierównoległe ustawienie gałek ocznych, opisywane często, tak jak Ty to określiłaś jako „uciekanie" jednego bądź obu oczu dziecka w stronę nosa, skroni lub skośnie, ku dołowi albo ku górze. Zez może mieć także charakter naprzemienny. Co ważne, dziecko może początkowo zezować jedynie raz na jakiś czas, dopiero z czasem dochodzi do utrwalenia nieprawidłowego ustawienia gałki ocznej. Warto też słuchać dziecka, zwłaszcza starszego, które może zgłaszać, że zaczęło widzieć podwójnie lub przedmioty nieruchome poruszają się przed jego oczami. Młodsze maluchy mogą trzeć oczy i skarżyć się na bóle głowy.

Zasadniczo wyróżnia się 5 przyczyn zeza. Pierwsza z nich, najczęstsza, to wady wzroku, w tym wady refrakcji, czyli skupiania świata na siatkówce, powodujące niewyraźne widzenie. Może to być nadwzroczność, krótkowzroczność lub astygmatyzm. Drugą są choroby gałki ocznej i otaczających je tkanek oraz oczodołu, do których wlicza się przede wszystkim wszelkiego rodzaju stany zapalne i zmiany nowotworowe. Trzecią przyczyną zeza u dzieci są schorzenia mięśni gałek ocznych, prowadzące do ich nadmiernego napięcia lub przeciwnie, rozluźnienia, co skutkuje nieprawidłowym ustawieniem oka. Kolejną grupę stanowią choroby układu nerwowego, powodujące trudności w koordynowaniu pracy mięśni gałki ocznej lub trwałe porażenie konkretnych nerwów, w którego wyniku dochodzi do zeza porażennego – oko nie wraca do pozycji wyjściowej, tylko na stałe pozostaje w nieprawidłowym ustawieniu. A piątą, ostatnią kategorią, są czynniki genetyczne – jeżeli rodzice mieli zeza, istnieje duże prawdopodobieństwo pojawienia się tej wady także u dzieci.

Czym jest zez akomodacyjny, który zdiagnozowano u Twojej córki? Otóż akomodacja to zdolność oka do dobrego widzenia z różnych odległości. Oko akomoduje przy pomocy mięśnia rzęskowego soczewki, który zmienia jej krzywiznę w zależności od tego, czy przedmiot, na który patrzymy, jest blisko nas, czy daleko. Jeżeli dziecko jest silnie nadwzroczne (dalekowidz), jedno bądź oba oczka uciekają mu wtedy w kierunku nosa, ale wracają do prawidłowego położenia po założeniu szkieł korygujących wadę. Oko zezujące prostuje się także natychmiast, jeżeli zakryjemy oko zdrowe[1].

Jeszcze do niedawna istniało powszechne przekonanie o tym, że zez to bardziej defekt kosmetyczny, niż poważny problem okulistyczny, ale o tym, jak poważne mogą być konsekwencje zaniedbania leczenia zeza ,wiedzieli tylko rodzice dzieci nim dotkniętych. Wśród nich najczęściej mówimy o niedowidzeniu. Jest ono wynikiem tego, w jaki sposób nasz mózg adaptuje się do problemów i stara się je rozwiązywać. Otóż zez sprawia, że każde z oczu przekazuje do mózgu odmienny obraz (np. jeden wyraźny, a drugi nie), co nie pozwala układowi nerwowemu na połączenie obrazów w spójną, przestrzenną całość, jak to ma miejsce u zdrowych osób. A że zadaniem mózgu jest zapewnienie nam m.in. jak najlepszej percepcji otaczającego świata i umożliwienie funkcjonowania w nim, mózg identyfikuje oko w zezie jako to, które podaje fałszywy obraz rzeczywistości i zaczyna tłumić otrzymywane z niego sygnały. Prowadzi to do sytuacji,

eprasa.pl fc5b2eb0ae

w której anatomicznie zdrowe oko przestaje odbierać bodźce i rozwija się w nim niedowidzenie. Niegdyś nazywano takie tłumione oko leniwym. Warto tu jednak zaznaczyć, że niedowidzenie może być zarówno skutkiem, jak i przyczyną zeza. Drugą groźną konsekwencją nieleczonego zeza jest utrata zdolności widzenia przestrzennego. Nasze oczy patrzą bowiem na wprost, zatem każde z nich przekazuje nieco odmienny dwuwymiarowy obraz do mózgu, w którym dopiero widoki z każdego oka zostają nałożone na siebie, dzięki czemu widzimy przestrzennie, czyli stereoskopowo. W zezie proces ten ulega zakłóceniu, na skutek przekazywania nieprawidłowego obrazu, zatem dziecko zezujące zaczyna mieć trudności w postrzeganiu stereoskopowym – wystarczy malucha zabrać na film 3D, aby się o tym przekonać, a to z kolei generuje poważne problemy w orientacji przestrzennej, dostrzeganiu perspektywy i ocenie odległości. A o tym, jak ważna jest to umiejętność, świadczy fakt, iż osoby z upośledzonym widzeniem przestrzennym mają olbrzymie trudności w życiu dorosłym, w tym z prowadzeniem pojazdów, obsługą maszyn i oceną odległości[2].

Jednym ze skutków zezowania w dzieciństwie, bardzo rzadko omawianym nawet w literaturze, są także wady postawy. Można by pomyśleć, co mają oczy do kręgosłupa? Otóż bardzo wiele, wszak to wzrok pozwala nam na szybką ocenę położenia ciała względem otoczenia i wspomaga koordynację ruchową. Zezujący maluch instynktownie będzie się zatem ustawiał do świata stroną, którą lepiej widzi. I nie chodzi tu jedynie o samo przekręcanie głowy, które może generować bóle kręgosłupa szyjnego i powodować napięciowe bóle głowy, ale o skręcanie całego ciała. Te początkowo niezauważalne modyfikacje postawy, z czasem ulegają utrwaleniu, dochodzi do przykurczów mięśni i zmiany sił w układzie mięśniowo-szkieletowym, przez co dziecko zaczyna skarżyć się na bóle pleców i kończyn, może u niego pojawić się także skolioza. Dlatego warto, aby maluch z zezem pozostawał pod stałą opieką fizjoterapeuty i ortopedy.

Nie bez znaczenia jest także to, że zez poważnie zaburza zdolności poznawcze dziecka. Chodzi o to, że wraz z nieprawidłowym ustawieniem gałek ocznych bardzo często idą w parze nieprawidłowości w wodzeniu obuocznym, czyli skoordynowanym podążaniu wzrokiem za ruchomym przedmiotem. Jest to umiejętność niezwykle ważna w nauce czytania i pisania, dlatego zez jest jednym z czynników rozwoju dysleksji, czyli specyficznej trudności w nauce czytania i pisania, polegającej na trudnościach w rozpoznawaniu liter i łączeniu ich w wyrazy oraz przetwarzaniu tekstu. Wraz z dysleksją może pojawić się także dysortografia (trudności w pisaniu, pomimo znajomości zasad pisowni), dysgrafia (zniekształcenie pisma pomimo znajomości kształtu liter) i dyskalkulia (trudności w rozwiązywaniu zadań matematycznych)[3].

Szacuje się, że ok. 5% dzieci choruje na zeza widocznego, bowiem istnieje jeszcze jego gorsza forma, tzw. zez ukryty, spowodowany zaburzeniami funkcjonowania mięśni gałki ocznej, w którego przebiegu, rozwijają się wszystkie wspomniane konsekwencje tej choroby. Pozostaje on niewidoczny, ale często do czasu. Wystarczy bowiem silne osłabienie organizmu w chorobie, przemęczenie czy uraz, by zez stał się widoczny i trwały.



Ważne jest, aby dziecko podczas wizyty u okulisty było wypoczęte, ponieważ zmęczenie może fałszować wyniki

O ile dziecko z innych przyczyn nie jest pod stałą opieką okulisty lub neurologa, zez zostaje zdiagnozowany zazwyczaj dopiero wtedy, gdy staje się widoczny. Wielu rodziców, tak jak Ty, wyrzuca sobie, że nie zauważyło problemu wcześniej. Otóż uchwycenie subtelnych zmian w zachowaniu dziecka jest niezwykle trudne, bo widzą je codziennie, a przecież nie wiedzą, czego szukać. Dorosły bez problemu zauważyłby różnicę w postrzeganiu świata jednym okiem, ale dziecko, zwłaszcza źle widzące lub niedowidzące od urodzenia, nie powie nam, że źle widzi, ponieważ nie ma punktu odniesienia i nie wie, co to znaczy widzieć dobrze. Jego organizm, po prostu, adaptuje się do zaistniałej sytuacji i dokonuje pewnych modyfikacji, które mają mu ułatwić funkcjonowanie w otoczeniu z jednym słabym okiem. Po czasie wielu rodziców, gdy już zna objawy zeza i niedowidzenia stwierdza, że były one wręcz oczywiste. A są to m.in. przekrzywianie głowy w jedną stronę podczas rysowania, układania puzzli czy zabawy przy stole – dziecko przekręca głowę tak, aby całe pole jego pracy ogarniało oko lepiej widzące; niskie trzymanie głowy nad

eprasa.pl fc5b2eb0ae



W przypadku stwierdzenia tzw. leniwego oka lub niedowidzenia z powodu tłumienia sygnału w zezującym oku, okulista może zalecić stosowanie obturatora.

książką czy kartką podczas malowania, bliskie przykładanie zabawki do twarzy – maluch instynktownie próbuje w ten sposób przyjrzeć się rzeczy, którą słabo widzi; niezgrabność – dzieci niedowidzące i zezujące często uważane są za gapowate, rzeczy wypadają im z rąk, mają trudności ze znajdowaniem przedmiotów, ponieważ ich nie widzą i trudno im oceniać prawidłowo odległość. U starszych dzieci niedowidzących i zezujących można zaobserwować niechęć do czytania, nie rozumieją bowiem, czego się od nich wymaga, ponieważ nie rozróżniają liter, wolą słuchać opowieści, niż przeglądać książki. Może też być, tak że dziecko nie dostrzega piękna świata, nie potrafi się nim zachwycać, podczas gdy inne np. z zaciekawieniem tropią biedronki w trawie, ono stoi obojętnie.

Jeżeli chciałabyś uchwycić moment, kiedy córka zaczęła zezować, przyjrzyj się zdjęciom. Na pewno znajdziesz takie, na których widać różny kolor odblasku w oczach córki – efekt tzw. czerwonych oczu na fotografiach jest spowodowany odbiciem światła od mocno unaczynionej siatkówki i u zdrowego dziecka jest symetryczny – natomiast u malucha, u którego rozwija się zez, odblask będzie różny, jedno oko będzie miało typowy czerwony odblask, a drugie białawy lub nie będzie w nim odblasku. Często to właśnie aparat wychwytuje ten ułamek sekundy, w którym dochodzi do przesunięcia zezującego oka, nieuchwytny dla naszego wzroku.

Aby zdiagnozować zeza ukrytego lub potwierdzić zeza jawnego (widocznego gołym okiem), należy udać się do lekarza okulisty. Co ważne, akurat do tego specjalisty nie jest potrzebne skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu. Trzeba działać szybko, bowiem z każdym dniem narasta ryzyko utrwalenia konsekwencji zeza.

Podczas wizyty okulista sprawdzi widzenie obuczone i przestrzenne, przeprowadzi badanie refrakcji (dzieci młodsze niż 7-8 lat nie muszą czytać na tablicy Snellena literek, mają zamiast nich zwierzątka lub dłonie, skierowane palcami w różne strony). Poza tym oczywiście wykona badania pod kątem zeza ukrytego.

Ważne jest, dziecko w tym czasie było wypoczęte, ponieważ zmęczenie może fałszować wyniki. Rodzice małego pacjenta, u którego zez pojawił się nagle, mogą spodziewać się także skierowania do neurologa i zalecenia wykonania tomografii lub rezonansu magnetycznego głowy, w celu wykluczenia nagłych stanów neurologicznych (udar niedokrwienny, wylew) oraz nowotworu. Dopiero na podstawie wyników badań lekarz ustala plan leczenia – jest on indywidualny dla każdego pacjenta[3].

Leczenie przyczyny

Jeżeli przyczyną zeza są choroby neurologiczne, gałki ocznej lub oczodołu albo mięśni oka, leczenie rozpoczyna się od terapii w kierunku tych bezpośrednich przyczyn powstania wady. Jeżeli zachodzi taka potrzeba, dziecko otrzyma jednocześnie okulary do skorygowania wady wzroku, ale najważniejsze jest stosowanie się do zaleceń i, jeśli będzie taka potrzeba, wykonanie zabiegów lub operacji bądź stosowania odpowiednich leków[4].

Okulary

Jeśli zaś bezpośrednią przyczyną zeza są zaburzenia refrakcji, dziecko otrzyma receptę na okulary. Z jednej strony im mniejsze maluchy, tym łatwiej jest im zaakceptować zmianę, jaką jest konieczność noszenia okularów i z czasem staje się to dla nich całkowicie naturalne. Z drugiej zaś zdarza się, że dla dziecka, zwłaszcza jeżeli jednocześnie cierpi na zaburzenia sensoryczne, noszenie okularów jest bardzo przykre. Tu warto zdać się na doświadczenie optyka, który przekona, zachęci i dobierze odpowiednie oprawki, takie, aby jak najmniej przeszkadzały dziecku. Co ważne, po założeniu okularów należy dokładnie obserwować potomka – najmniejszym pociechom szkła dobiera się jedynie na podstawie badań komputerowych, ponieważ nie potrafią one jeszcze współpracować z okulistą. Jeżeli zatem po założeniu okularów maluch z nimi walczy, zaczyna funkcjonować gorzej niż przed korektą wzroku, trze oczy, uskarża się na bóle okolic oczu lub głowy, należy sprawdzić, czy szkła zostały dobrze dobrane. U starszych dzieci sprawa jest łatwiejsza, ponieważ poza odczytem z urządzeń optycznych, lekarz może sprawdzić wzrok dziecka za pomocą tablic Snellena. Warto jednak pamiętać o tym, że dzieci, które źle widziały od urodzenia, mają trud-

eprasa.pl fc5b2eb0ae

ności z określeniem, czy widzą dobrze. Nie mają one bowiem skali porównawczej i zasadniczo nie wiedzą, co to znaczy widzieć prawidłowo – w takim przypadku niezwykle ważne jest zaufanie doświadczeniu okulisty i optyka[1].

Ćwiczenia z ortoptystą

Dziecko z zezem otrzymuje zazwyczaj skierowanie do ortoptysty, który zajmuje się rehabilitacją narządu wzroku – tak, wzrok także można i należy rehabilitować. Ćwiczenia pod okiem ortoptysty pomagają trenować widzenie i wodzenie obuoczne oraz zachować widzenie streoskopowe, a także stymulują tzw. leniwe oko i pobudzają siatkówkę oraz nerw wzrokowy do pracy. Ćwiczyć można także mięśnie gałki ocznej. Co ciekawe, wiele z tych ćwiczeń można wykonywać w domu, w formie zabawy, np. te pobudzające nerw wzrokowy i siatkówkę do zabawy ze światełkiem, a wodzenie obuczone można trenować, angażując do tego ulubione zabawki dziecka. Aby ćwiczenia ortoptyczne były skuteczne, muszą być wykonywane systematycznie i dokładnie, dlatego rodzic musi pozytywnie nastawić do nich dzieci – maluchy często protestują przeciwko zaleceniom, a to utrudnia leczenie[3].

Obturator

W przypadku stwierdzenia tzw. leniwego oka lub niedowidzenia z powodu tłumienia sygnału w zezującym oku, okulista może zalecić stosowanie obturatora. Jest to osłonka w formie plastra przyklejanego na oko lub materiałowej bądź gumowej nakładki na okulary. Zakłada się ją na określoną liczbę godzin w ciągu dnia na oko silniejsze i zdrowe, aby zmusić oko słabsze do pracy. Mózg potrzebuje bodźców wzrokowych, dlatego pozbawiony wizji z oka zdrowego, zaczyna wzmacniać sygnał z oka, które do tej pory tłumił, co pozwala na znaczną poprawę widzenia w zezującym oku. Warto przy tym pamiętać, że wyleczenie, m.in. przy pomocy obturatora, niedowidzenia spowodowanego zezem jest możliwe jedynie do ok. 10. roku życia[2].

Leki

W niektórych przypadkach zeza, spowodowanego nadmiernym napięciem konkretnego mięśnia, skuteczna jest iniekcja toksyny botulinowej, która odwracalnie poraża włókna mięśniowe i powoduje ich rozluźnienie. Jeżeli to one były przyczyną zmiany położenia gałki ocznej, wraca ona do prawidłowej pozycji i dziecko może zachować widzenie obuczone oraz wykształcić prawidłowe wzorce ruchomości gałek ocznych. Skuteczność tej metody to ok. 55-60%.

U dzieci, zwłaszcza tych najmniejszych, można także znosić akomodację i jednocześnie rozszerzać źrenicę poprzez zakraplanie atropiny lub cyklopentolatu. Dzięki zastosowaniu tych leków można uzyskać zmniejszenie kąta zeza lub nawet całkowicie wyprostować gałkę oczną. Często stosuje się je także w okresie przyzwyczajania dziecka do okularów, co ułatwia maluchom zaadaptowanie się do zmiany. Z kolei leki zwężające źrenicę hamują nadmierną akomodację do bliży i zezowanie.

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Glukobon
suplement diety
na prawidłowy poziom glukozy



- Korzeń berberysu zawierający berberynę sprzyja utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy i cholesterolu w surowicy krwi.
- Liść morwy i naowocnia fasoli spowalniają wchłanianie węglowodanów z jelit do krwi.
- Naowocnia fasoli wspiera utrzymanie właściwego poziomu glukozy w surowicy krwi oraz sprzyja redukcji masy ciała.*

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

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

REKLAMA

eprasa.pl fc5b2eb0ae



Jeśli bezpośrednią przyczyną zeza są zaburzenia refrakcji, maluch otrzyma receptę na okulary. Tu warto zdać się na doświadczenie optyka, który przekona, zachęci i dobierze odpowiednie oprawki, takie, aby jak najmniej przeszkadzały dziecku.

Wybór odpowiedniego leku zależy od tego, czy latorośl jest krótkowzroczna, czy nadwzroczna[4].

Rozmowa

Zezujące dzieci, zwłaszcza jeżeli od urodzenia źle widziały, po założeniu okularów potrzebują wsparcia rodziców, ponieważ ich postrzeganie świata nagle ulega zmianie. Często pierwszy raz widzą dobrze swoich rodziców i bliskich, muszą na nowo poznać otoczenie i oswoić się z tym, jak świat wygląda naprawdę. Może to u nich rodzić strach, frustrację i silny stres. U starszych dzieci zez i noszenie okularów, mogą powodować kompleksy i utrudniać integrację z rówieśnikami. Warto z nimi rozmawiać także o ograniczeniach, jakie napotykają okularnicy i o konieczności szczególnego dbania o okulary. Czasami, zwłaszcza młodsze zezujące dzieci, mogą mieć silne lęki związane z tym, co widzą bez okularów, np. nagle abażur lampy zamienia się miejscami z głową pochylonej nad dzieckiem mamy i maluch nie rozumie tego, co widzi, boi się. Starszaki z kolei mogą czuć się gorsze i wyobcowane, jeżeli rozwinie się u nich dysleksja. W każdym z tych przypadków konieczne jest zapewnienie dzieciom wsparcia, a jeśli zajdzie taka potrzeba, również pomocy psychologa[5].

Poradnia pedagogiczna

Dzieci zezujące i niedowidzące należy bacznie obserwować i przy pierwszych oznakach trudności z nauką czytania i pisania zgłosić problem pedagogowi szkolnemu. Wystawi on skierowanie do poradni pedagogiczno-psychologicznej (każda szkoła ma przypisaną państwową placówkę), w której maluch zostanie poddany diagnozie dysleksji i innych zaburzeń poznawczych. Jeżeli zostanie stwierdzone początkowo ryzyko rozwoju dysleksji, a później dysleksja, potomek zostaje objęty pomocą pedagogiczną, uczęszcza na zajęcia z reedukacji i specjalne zajęcia dla dyslektyków. Dzieci z tego typu problemami w nauce potrzebują ogromnej dozy wsparcia ze strony rodziców i szkoły, ponieważ często mają niską samoocenę i są wyśmiewane z powodu swoich problemów[1].

Fizjoterapia

Zasadniczo, wszystkie dzieci z wadami wzroku, powinny pozostawać pod opieką ortopedy i fizjoterapeuty, ponieważ, jak już wspomniano, mogą u nich pojawić się wady postawy i utrwalać nieprawidłowe wzorce motoryczne. Rozwiązywanie problemów na bieżąco pozwala uniknąć konsekwencji zaburzeń w układzie mięśniowo-szkieletowym, takich jak bóle kręgosłupa, skolioza oraz inne wad postawy[3].

Operacyjne leczenie zeza

Czasami rodzice, chcący jak najszybciej zauważyć efekty leczenia, naciskają na lekarzy, by skierowali dziecko na operację. W niektórych przypadkach, np. zeza porażennego, operacja jest faktycznie konieczna, w innych należy zdać się na doświadczenie lekarza.

Warto też pamiętać, że samo wyprostowanie oka zezującego to nie wszystko i często operacja to jedynie pewien etap długotrwałego leczenia, w którym często nie da się uniknąć okularów ani ćwiczeń z ortoptystą. Zdarza się także pooperacyjny nawrót zeza. Jeżeli jednak lekarz zdecyduje o przeprowadzeniu zabiegu, nie należy się zbytnio bać, ponieważ powikłania występują niezwykle rzadko i zazwyczaj operacja kończy się pełnym sukcesem, dając trwałe efekty[6].

Kamica nerkowa

Pytanie: Parę dni temu poczułam bardzo silny ból pleców, znacznie silniejszy niż bóle porodowe. Choć nieco je przypominał, bowiem na przemian nasilał się i łagodniał. Zaczęły mną szarpać torsje, a potem, gdy oddawałam, mocz zorientowałam się, że jest on zabarwiony krwią. Oczywiście jak najszybciej wybrałam się do lekarza. Po wykonaniu badania USG powiedział, że mam kamicę nerkową. Przepisał mi leki przeciwbólowe i przeciwskurczowe. Powiedział, że teraz powinnam pić więcej wody i pilnować diety. Zastanawiam się, co to znaczy? Co mam robić? Jakie zmiany wprowadzić, by już nigdy więcej nie poczuć tego okropnego bólu?

Odpowiedź: W przebiegu kamicy nierozpuszczalne kryształki lub osady z tendencją do zlepiania się i tworzenia złogów (zwanych kamieniami) gromadzą się w nerce, drogach moczowych lub pęcherzu moczowym. Złogi te najczęściej zbudowane są z krystalicznych minerałów powiązanych białkowym rusztowaniem.

eprasa.pl fc5b2eb0ae

W 70- 80% tworzą je sole wapnia (w których skład wchodzi zazwyczaj szczawian wapnia), w 5-10% kwas moczowy, a w kolejnych 5-10% – fosforany amonowo-magnezowe, choć zdarza się, że powstają również kamienie mieszane. Choroba może rozwinąć się też w innych miejscach, stąd wyróżniamy kamicę nerkową (moczową), żółciową, trzustkową i ślinianek.

Kamica nerkowa należy do najczęstszych dolegliwości układu moczowego, dotykając głównie mężczyzn w wieku 20-40 lat[1]. Można powiedzieć, że jest to choroba Zachodu, ponieważ zdecydowanie częściej stwierdza się ją u mieszkańców bogatych krajów rozwiniętych, co bez wątpienia ma związek z ich sposobem odżywiania. Dużo rzadziej diagnozuje się ją choćby na Grenlandii, gdzie podstawowym składnikiem diety są bogate w kwasy nienasycone omega-3 ryby[2].

Ponadto badania wskazują, że kamica ma tendencję do nawrotów. Według niektórych obserwacji 25% pacjentów, u których powstał pierwszy złóg, w ciągu najbliższych 10 lat może spodziewać się wytworzenia kolejnego, choć wysoka nawrotowość dotyczy zaledwie co dziesiątej osoby[3]. Inni badacze wskazują, że – zgodnie z obserwacją pacjentów z epizodem kolki nerkowej – w ciągu 10 lat ponad 50%, a po 20 latach nawet 75% cierpi na nawrót choroby[4].

Jeśli złogi te mają sprzyjające warunki, do których zaliczyć można zagęszczenie moczu i spowolnienie jego przepływu, ulegają one krystalizacji i nawarstwianiu, przez co rosną ich rozmiary. Powstawaniu złogów sprzyja również niedobór substancji chroniących układ moczowy przed ich wytrącaniem. Należą do nich m.in. białka produkowane przez komórki cewek nerkowych, pirofosforany, cytryniany i kationy magnezu, siarczany chondroityny i heparanu czy kwas hialuronowy[5].

Dość duża nawrotowość sugeruje również, że powstawaniu złogów muszą sprzyjać predyspozycje wynikające z zaburzeń metabolicznych, trybu życia lub tendencji genetycznych. Jednak kwestia dziedziczności jest najbardziej wątpliwa. Co prawda u części pacjentów obserwuje się dodatni wywiad rodzinny i udało się zlokalizować geny odpowiedzialne za te predyspozycje[6], ale szacuje się, że genetyczne podłoże kamicy nerkowej jest sporadyczne. Zdecydowanie ważniejsze okazują się czynniki środowiskowe i tryb życia, a przede wszystkim dieta. Przykładowo nadmierna masa ciała przyczynia się do nieprawidłowego wydalania z moczem sodu, wapnia i kwasu moczowego. Ryzyko kamicy u osoby ważącej 100 kg w przypadku mężczyzn jest o 44% większe niż u osoby ważącej mniej niż 68 kg, a wśród kobiet – nawet o 90% wyższe[7]. Ponadto u pacjentów otyłych częściej dochodzi do defektów w produkcji amoniaku, a upośledzenie wydalania kwasów przez nerki sprzyja powstawaniu kamieni wapniowych[8]. Dlatego właśnie odpowiednia dieta prowadząca do utrzymania masy ciała lub redukcji nadmiernych kilogramów stanowi główny element łagodzenia objawów i zapobiegania nawrotom kamicy nerkowej.



Okazało się, że przyjmowanie suchego wyciągu z liści brzozy w grupie pacjentów ze stanem zapalnym i infekcją dróg moczowych zmniejszało ich dolegliwości o 78%

Nawodnienie organizmu

Badania wykazują, że zwiększenie ilości wypijanych płynów redukuje częstość nawrotów kamicy nerkowej nawet o 55%[9]. Po 8-letniej obserwacji okazało się, że osoby przyjmujące codziennie 2,7 l płynów wykazywały o 32% niższe ryzyko zachorowania w porównaniu do pacjentów pijących mniej niż 1,4 l płynów na dobę[10].

Wydaje się, że odpowiednia podaż płynów oraz idące za nią rozcieńczenie moczu to najskuteczniejsza metoda zapobiegania gromadzeniu się złogów w układzie moczowym. Odpowiednia ilość wody w tkankach pozwala zachować stałe stężenie elektrolitów we krwi, prawidłowe krążenie płynów ustrojowych, transport składników pokarmowych oraz przebieg trawienia i wydalania. Dlatego osoby cierpiące na kamicę nerkową powinny codziennie wypijać nawet 4-5 l płynów, a na pewno nie mniej niż 2 l.

Pij ziółka!

Oczywiście podstawowym rodzajem płynów powinna być niskomineralizowana niegazowana woda. Warto jednak urozmaicić podaż płynów np. ziołowymi naparami, które nie tylko gaszą pragnienie, ale przy okazji dostarczają cennych substancji odżywczych. W przypadku kamicy nerkowej szczególnie polecane są napary moczopędne, relaksujące, przeciwbólowe i przeciwskurczowe, np. z ziela owsa, melisy, pokrzywy, mięty czy rumianku, gdyż – jak wykazano – picie herbat owocowych i ziołowych istotnie zmniejsza ryzyko choroby[11].

eprasa.pl fc5b2eb0ae



Po 8-letniej obserwacji okazało się, że osoby przyjmujące codziennie 2,7 l płynów wykazywały o 32% niższe ryzyko zachorowania na kamicę nerkową w porównaniu do pacjentów pijących mniej niż 1,4 l płynów na dobę

Co więcej, codzienne wypijanie 2 filiżanek herbaty jawajskiej (z suszonych liści ortosyfonu groniastego – *Orthosiphon grandiflorus* – azjatyckiego krzewu o licznych przeciwzapalnych właściwościach) powodowało nawet zmniejszenie już istniejących złogów[12].

Skrzyp polny (*Equisetum arvense*)

Spośród ziół stosowanych w chorobach układu moczowego na pierwszy plan wysuwa się skrzyp polny. Obecne w nim flawonoidy i fenolokwasy działają moczopędnie, przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Dzięki wzmożonemu wydalaniu moczu z organizmu usuwane są szkodliwe produkty przemiany materii, co zapobiega tworzeniu się złogów.

Ponieważ działanie skrzypu polnego nie jest zbyt silne, jego stosowanie nie prowadzi do zaburzenia równowagi elektrolitowej, a jedynie do oczyszczenia i przepłukania dróg moczowych i nerek[13].

W infekcjach dróg moczowych, kamicy nerek i pęcherza moczowego, zmniejszonym wydalaniu moczu oraz usuwaniu złogów z dróg moczowych stosuje się przede wszystkim napar z ziela skrzypu. W przypadku występowania w nerkach i pęcherzu moczowym piasku lub kamieni poleca się gorące półkąpiele ze skrzypu: 100 g ziela należy zalać na noc zimną wodą, a następnego dnia ogrzać do wrzenia i dodać do kąpieli. Powinna ona trwać 20 min, a woda musi sięgać nad nerki. W tym czasie pije się również małymi łykami ciepłą herbatkę ze skrzypu i wstrzymuje mocz, aby później oddać go „pod ciśnieniem”[14]. Po kąpieli nie należy się wycierać, tylko zawinąć w płaszcz kąpielowy i przez godzinę leżeć w łóżku.

Osoby cierpiące na niewydolność nerek lub choroby sercowo-naczyniowe przed zastosowaniem ziela skrzypu powinny skonsultować się z lekarzem lub doświadczonym naturopatą.

Liść brzozy (*Betulae folium*)

Wodne i wodno-alkoholowe wyciągi z liści brzozy regulują przemianę materii, działają odtruwająco i zapobiegają kamicy nerkowej. Z kolei świeży sok z liści zebranych wiosną pobudza pracę kłębków nerkowych i zwiększa wydalanie szkodliwych produktów przemiany materii (w tym jonów sodowych i chlorkowych), poprawiając zdolność filtracyjną nerek, pobudzając wydalanie moczu i zapobiegając tworzeniu się kamieni. Długotrwałe przyjmowanie wyciągów może nawet powodować rozkruszanie złogów moczanowych.

W jednym z badań sprawdzono, czy liście brzozy rzeczywiście skutecznie wzmagają diurezę (proces wydalania moczu). Ponad 1 000 pacjentów podzielono na 4 grupy w zależności od choroby układu moczowego, na którą cierpieli. Okazało się, że przyjmowanie suchego wyciągu z liści brzozy w grupie pacjentów ze stanem zapalnym i infekcją dróg moczowych zmniejszało ich dolegliwości o 78%, a w pozostałych grupach o 65%[15].

Również napary i odwary z liści brzozy wzmacniają diurezę.

Nowe menu

Prawidłowa dieta w kamicy nerkowej to nie tylko odpowiedni dobór ilości i jakości spożywanych płynów. Do istotnych modyfikacji należy również ograniczenie w diecie mięsa, cukrów prostych[16] i jonów sodu.

Zarówno obniżenie dziennego spożycia białka do ok. 0,8-1 g/kg masy ciała, jak i ograniczenie przyjmowanego jodu do 1000 mmol (co odpowiada ok. 6 g soli kuchennej) pozwala ograniczyć zwiększone wydalanie wapnia wraz z moczem i jednocześnie zwiększyć wydalanie cytrynianów[17]. Dodatkowo redukcja porcji mięsa ogranicza zakwaszenie moczu.

Aby zachować dopuszczalne dawki białka i soli, należy ograniczyć nie tylko mięso, ale także sery (żółte, dojrzewające), tłuste ryby (zwłaszcza wędzone), kiszone ogórki czy konserwy. Podstawą diety powinny być warzywa i owoce o właściwościach alkalizujących. Jednak nie wszystkie spośród nich są wskazane – należy unikać tych, które zawierają dużą ilość szczawianów, czyli np. szpinaku, szczawiu, rabarbaru czy nasion roślin strączkowych.

Napoje

Zielona herbata Jeżeli masz kamienie szczawianowo-wapniowe, nie pij naparu z liści tej rośliny, gdyż jest ona bogata w szczawiany. Jednak przy pozostałych złogach delektuj się nią, bowiem japońscy uczeni wykazali jej antylitogenne, przeciwmiażdżycowe i przeciwutleniające działanie[18].

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Jak przypuszczają akademicy, ochronne działanie zielonej herbaty jest najprawdopodobniej spowodowane obecnością polifenoli i katechin (EGCG i GGC)[19].

Soki W licznych badaniach sprawdzano, czy soki, które zawierają przecież znaczne ilości witamin, potasu i magnezu, zapobiegają krystalizacji złogów w układzie moczowym. Okazuje się, że w większości nie wykazują takich właściwości.

Soki pomidorowy, jabłkowy, śliwkowy i z czarnej porzeczki nie zmniejszają w istotny sposób ryzyka kamicy nerkowej[20]. Co więcej, wypijanie przez mężczyzn powyżej 40. r.ż. szklanki soku jabłkowego dziennie zwiększa ryzyko kamicy o 35%, a w przypadku soku grejpfrutowego – o 37%[21].

Niektóre badania wykazały, że korzystny wpływ może mieć picie soku pomarańczowego[22], ale wyniki poszczególnych analiz nie są w tej kwestii jednoznaczne.

Z kolei sok z żurawiny – skuteczny w zwalczaniu niektórych chorób układu moczowego, np. zapalenia pęcherza moczowego – nie jest wskazany u wszystkich pacjentów z kamicą nerkową. Zawiera on znaczne ilości szczawianów oraz zakwasza mocz (obniża poziom jego pH), przez co rośnie ryzyko krystalizacji kamieni zbudowanych ze szczawianów wapnia lub z kwasu moczowego [23]. Jednak z drugiej strony sok żurawinowy może hamować powstawanie kamieni zbudowanych z fosforanu magnezowo-amonowego, dlatego włączenie go do diety powinno być uzależnione od rodzaju zdiagnozowanych kamieni i konsultacji z lekarzem.

Piwo Korzystny wpływ piwa na pracę nerek i układu moczowego wynika najprawdopodobniej z faktu, że ten napój alkoholowy ułatwia filtrowanie moczu. W jednym z badań wykazano, że wypijanie go w ilości 240 mln dziennie zmniejsza ryzyko kamicy u kobiet o 12%, a u mężczyzn o 21%[24]. Inna 5-letnia analiza, w której badano zależność między jadłospisem a prawdopodobieństwem wystąpienia kamieni nerkowych u ponad 27 tys. fińskich, palących tytoń mężczyzn w wieku 50- 69 lat, wskazała natomiast, że 500 ml piwa dziennie redukowało to ryzyko o 40%[25].

Bazylia (*Ocimum basilicum*)

Hinduscy uczeni zauważyli, że w wielu starożytnych systemach to aromatyczne zioło stosuje się jako środek leczniczy w kamicy nerkowej. Dzieje się tak, bo zawiera ono kwas octowy, który pomaga rozbijać kamienie nerkowe i zmniejszać ból. Jak dowodzą badacze, sok z bazylii zawiera przeciwutleniacze i środki przeciwzapalne, które mogą pomóc w utrzymaniu zdrowia nerek. Możesz wycisnąć sok ze świeżej bazylii lub dodać jej listki do smoothie. Pij takie napoje nie dłużej niż 6 tygodni na raz. Warto przy tym wspomnieć, że ekstrakt wodnoalkoholowy z całej rośliny w dawkach

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę



SELEN FORTE ORGANIC

Selenium SeLECT® jest opatentowaną formą L-selenometioniny. Jest bardzo bezpieczną i bioaktywną formą tego cennego pierwiastka. Selenium SeLECT® posiada dużą ilość badań bioaktywności, bezpieczeństwa i udokumentowane działanie.

Selen pomaga:

- w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym,
- w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego,
- w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy,
- zachować zdrowe włosy i paznokcie. syntezie aminokwasów.



CYNK KOMPLEKS

W jednej kapsułce zawarte są trzy formy cynku, każda w dawce 5 mg: cytrynian cynku, glukonian cynku oraz siarczan mono l-metioniny cynku. Preparat zawiera formę chelatową jak i organiczną cynku co gwarantuje bardzo wysoką biodostępność oraz równy rozkład niezależnie od organizmu i różnic osobniczych.

Zalecenia:

- odporność
- wzrok
- metabolizm

20% RABATU NA CAŁY ASORTYMENT

OCLCNP-20%

Kod ważny do: 31.12.2023r.

SINGULARIS® to wyjątkowa marka dla wymagającego klienta.

Nasze substancje użyte do procesu produkcji są poddawane szczegółowej analizie jakościowej w celu dostarczenia najlepszego produktu dla naszych klientów. Jednak najistotniejszym elementem jest to, iż SINGULARIS® dysponuje setkami badań potwierdzających skuteczność terapeutyczną poszczególnych substancji. Dzięki temu jako jedna z nielicznych marek, może mówić o skuteczności swoich produktów jako fakt. Ponadto użyte substancje są standaryzowane oraz nie zawierają sztucznych barwników i konserwantów.

Wejdź na singularis.com.pl i poznaj nasze inne wyjątkowe produkty.

eprasa.pl fc5b2eb0ae



Soki pomidorowy, jabłkowy, śliwkowy i z czarnej porzeczki nie zmniejszają w istotny sposób ryzyka kamicy nerkowej

100, 300 i 500 mg/kg wykazały zależne od dawki obniżenie podwyższonego poziomu mocznika we krwi i kreatyniny w surowicy. Odkrycia te sugerują, że ekstrakt etanolowy z *Ocimum basilicum* ma wyraźne działanie nefroprotekcyjne[16].

Cytryna zwyczajna (*Citrus limon*)

Możesz dodawać do wody świeżo wyciśnięty sok z tego cytrusa, tak często, jak chcesz. Zawiera on cytrynian, który zapobiega tworzeniu się kamieni wapniowych. Cytrynian może również rozbijać małe kamienie, ułatwiając ich wypłukanie z dróg moczowych. Niestety, na razie potwierdzają to jedynie prowadzone w Maroku badania na szczurach[26].

Malina (*Rubusidaeus*)

Stwierdzono, że jej owoce są zdolne do usuwania kamieni z dróg moczowych. W literaturze medycznej opisano, jak przeciwdziała tworzeniu się kamieni nerkowych ze szczawianu wapnia. Dowiedziono też, że metanolowy ekstrakt z rośliny ma silne działanie moczopędne poprzez hamowanie aktywności aldosteronu lub nabłonkowych kanałów sodowych.

Mazur indyjski (*Rubia cordifolia*)

Badania fitochemiczne wykazały, że marzanka (bo tak też bywa nazywana) jest skuteczna w leczeniu różnych chorób nerek i zapobiega powstawaniu kamieni nerkowych. Wodnoalkoholowy ekstrakt z korzeni mazura indyjskiego skutecznie zapobiegał hiperoksalurii i hipocytraturii, blokując odkładanie się kryształów szczawianu wapnia poprzez przywracanie poziomu magnezu, który przy okazji przeciwdziała wystąpieniu białkomoczu[27].

Fasola indyjska (*Dolichos biflorus*)

Jej nasiona są uznawane w ajurwedzie za wymiatające wolne rodniki i nefroprotekcyjne. Zawdzięczają to obecności w nasionach kwercetyny, alkaloidów, fitosteroli (takich jak β-sitosterol), saponin oraz glukozydów. Różne ekstrakty z nasion, w tym wodne, chloroformowe i benzenowe, rozpuściły kamienie szczawianu wapnia w eksperymentalnych modelach kamieni nerkowych. Ekstrakt wodny wykazywał największą skuteczność[28]. Natomiast podawanie pacjentom z kamieniami szczawianowo-wapniowymi zmniejszyło nawroty choroby i dało lepszy wynik niż standardowo zalecany cytrynian potasu[29]

Pietruszka (*Petroselinum crispum*)

Zarówno medycynie tradycyjnej, jak i naukowcom dobrze znane są moczopędne, nefroochronne, enzymatyczne i przeciwnadciśnieniowe właściwości tego popularnego u nas warzywa. Pietruszka i jej ekstrakty była używana jako obiecujący lek przeciw kamicy moczowej. Jej etanolowy ekstrakt zapobiegał wytrącaniu się szczawianu wapnia, przesyceniu moczu i wydalaniu białka z moczem w szczurzym modelu powstawania kamieni wapniowych. Stwierdzono, że pietruszka skutecznie reguluje pH moczu do wartości, przy której kryształy szczawianu wapnia mogą być utrzymywane w postaci rozproszonych cząstek, dzięki czemu ich eliminacja jest ułatwiona[30].

Ważne suplementy

Dieta bogata w magnez redukuje ryzyko kamicy nerkowej o 29-48%, a zawierająca znaczne ilości potasu – o ok. 46%[16].

Choć mechanizm, dzięki któremu magnez pomaga zapobiegać chorobie, nie jest do końca znany, badania sugerują, że suplementacja tym pierwiastkiem może powodować jednocześnie zmniejszenie wchłaniania szczawianów i zwiększenie ich wydalania[31]. Z kolei zmniejszenie podaży potasu w diecie przyczynia się do nadmiernego wydalania wapnia, czyli wzrostu ryzyka kamicy[32].

Zalecana dzienna dawka potasu to 2-3 g. Najbogatszymi źródłami tego pierwiastka są suszone morele i figi, słodkie ziemniaki (bataty), banany, awokado czy kasza gryczana. Z kolei magnez znajdziemy przede wszystkim w gorzkiej czekoladzie i kakao, awokado, pestkach dyni, nasionach słonecznika i bananach.

Warto również pamiętać, że działanie tych pierwiastków jest od siebie zależne: zbyt małe stężenie potasu w surowicy powoduje upośledzenie wchłaniania magnezu w organizmie. Z kolei nadmierne spożywanie magnezu może nasilać wydalanie wapnia z organizmu.

Zalecana dzienna dawka magnezu wynosi u kobiet 265 mg, a u mężczyzn 350 mg.

Powszechnym zaleceniem lekarzy dla pacjentów z kamicą nerkową jest ograniczanie w diecie wapnia, którego nadmiar ma sprzyjać nawrotom choroby. Jednak już 20 lat temu wyniki badań prospektywnych nad wpływem wapnia pokarmowego na tworzenie

eprasa.pl fc5b2eb0ae

się kamieni w układzie moczowym mężczyzn niespodziewanie pokazały, że ryzyko powstania kamicy nerkowej jest mniejsze u osób stosujących dietę bogatą w ten pierwiastek[33]. Również w przypadku kobiet stwierdzono, że duże spożycie wapnia w diecie zmniejsza ryzyko wystąpienia kamicy nerkowej, ale już przyjmowanie doustnych preparatów wapnia w ilości do 100 mg na dzień sprzyja rozwojowi tej choroby, zwiększając jej ryzyko o 20%[34].

Analizując te wyniki, eksperci wyjaśniali, że szczawiany wiążą się z naturalnie dostarczanym wapniem, co zmniejsza ich wchłanianie z przewodu pokarmowego. Natomiast związki wapnia podawane jako suplementy między posiłkami nie oddziałują na wchłanianie kwasu szczawiowego z przewodu pokarmowego.

Na podstawie kolejnych badań epidemiologicznych stwierdzono, że stosunkowo najmniejsze ryzyko gromadzenia się w drogach moczowych złogów dotyczy osób przyjmujących codziennie ok. 1-1,3 g wapnia (czyli zgodnie ze standardowymi zaleceniami), a ograniczenie tej ilości o więcej niż połowę (do 400-500 mg) powoduje wzrost ryzyka kamicy o 34-49%[35].

Terapia św. Hildegardy

Przeorysza z Bingen w przypadku kamieni moczanowych i cystynowych zaleca przede wszystkim zasadową dietę wegetariańską, opartą na produktach orkiszowych (z dużą ilością zup z grysikiem orkiszowym), cieciorce, fasoli, sałatach, warzywach, świeżych ziołach oraz dużej porcji płynów[36]. Z kolei unikać należy m.in. soli, białka, tłustych i wędzonych mięs, ryb, miodu i cukru, rafinowanych tłuszczów, produktów z mąki, słodzonych napojów, ostrych przypraw i surowych potraw. Zdaniem Hildegardy post pobudzi nerki do usuwania produktów metabolizmu, a ograniczenie białka i soli kuchennej na rzecz orkiszu i warzyw pozwoli na ich odbudowę.

Jednym ze środków leczniczych stosowanych w tej kuracji jest napój z piołunu, który poprawia ukrwienie nerek i drenuje je. Aby go przygotować, należy zagotować litr wina ze 150 g miodu, a następnie dodać 40 ml soku z piołunu, natychmiast zdjąć z ognia i przefiltrować. Niewielką porcję (kieliszek likierowy, ok. 20 ml) pije się na czczo co drugi dzień od maja do października lub przez cały rok, jeśli objawy są ostrzejsze.

Z kolei zewnętrznie warto wypróbować domową maść z piołunem i rutą zwyczajną. Do jej przygotowania potrzebne są: 20 g liści ruty zwyczajnej, 20 g ziela piołunu, 5 kropel olejku różanego i 50 g tłuszczu niedźwiedziego. Gotową maścią należy smarować okolice nerek, jednocześnie wykonując masaż. Pomoże to złagodzić ból i zregenerować tkankę zniszczoną przez tworzenie się kamieni.



W przypadku towarzyszących kamicy dolegliwości bólowych w okolicy lędźwiowej skuteczne mogą być również poduszki z gorczycą białą. Nasiona promieniują, rozluźniając, rozgrzewając i łagodząc bóle nawet przez 4 lata!

Gorczyca biała (*Sinapis alba*)

W przypadku towarzyszących kamicy dolegliwości bólowych w okolicy lędźwiowej skuteczne mogą być również poduszki z gorczycą białą[37]. Można przygotować je samodzielnie, bawełnianą poszewkę wypełniając nasionami. Taki woreczek należy później przykładać na ciało w dokuczliwym miejscu. Nasiona promieniują, rozluźniając, rozgrzewając i łagodząc bóle nawet przez 4 lata!

BIBLIOGRAFIA

ZEZ U DZIECKA

1. FP Essent. 2019 Sep: 484:18-22
2. Taiwan J Ophthalmol. 2017 Apr-Jun; 7(2): 59–61
3. Ther Umsch. 2016;73(2):67-72
4. M. Prost, R. Jachowicz, J. Nowak, Kliniczna farmakologia okulistyczna, EDRA Urban & Partner, 2016
5. Cureus. 2023 Mar; 15(3): e36920
6. Indian J Ophthalmol. 2017 Mar; 65(3): 184–90

KAMICA NERKOWA

1. Urol Int 2007; 79 (suppl 1): 37-46
2. Urology 1997; 50: 504-7
3. J Urol 1999;162 (3 Pt 1): 688-90
4. Lancet 2006; 367: 333-44
5. Adv Nephrol Necker Hosp 1995; 24: 167-216
6. Nephrol Dial Transplant 2005; 20: 909-14
7. JAMA 2005; 293: 455-62
8. N Engl J Med 1992; 327: 1141-52
9. L Urol 1996; 155: 839-43
10. Arch Int Med 2004; 164: 885-91
11. J Urol 2005; 173: 271-5
12. Southeast Asian J Trop. Med. Public Health 2001; 32: 654-60
13. Lamer-Zarawska E., Kowal-Gierczak B., Niedworok J., Fitoterapia i leki roślinne, PZWL, Warszawa 2007
14. Treben M., Apteka Pana Boga. Porady i praktyka stosowania ziół leczniczych, Ex Libris 2015
15. Panacea 2011; 4 (37): 5-7
16. I Am Soc Nephrol 2004; 15: 3225-32
17. 23. Kidney stones medical and surgical management. Philadelphia: Lippincott- Raven 1996; 259-88
18. J. Endourol. 2006;20:356-361; Urolithiasis. 2016;44:299-310
19. Int. Braz. J. Urol. 2011;37: 259-67
20. Ann Intern Med 1998; 128: 534-40
21. Am J Epidemid 1996; 143: 240-7
22. Scan Microsc 1993; 7: 1119-28
23. J Urol 2005; 174: 590-4
24. ARPB, 2011; Vol 1(2)
25. BMC Urology volume 7, Article number: 18 (2007)
26. Trop. J. Pharm. Res. 2011;10
27. Food Chem. Toxicol. 2010;48:1013-8
28. J. Pharmacogn. Phytochem. 2013;2:45051
29. JAPI. 2010;58:286-89
30. Am. J. Clin. Exp. Urol. 2017;5:55
31. J Urol 1990; 143: 248-51
32. Kidney Int 1991; 39: 973-83
33. N. Engl. J. Med. 1993; 325: 833
34. Ann Intern Med 1997; 126: 497-04
35. N Engl J Med 2002; 346: 77-84
36. Strehlow W., Żywność, która leczy. Terapia żywieniowa św. Hildegardy z Bingen, Espirit, Kraków 2011
37. Górnicka J., Apteka natury. Poradnik zdrowia, Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski 2011

eprasa.pl fc5b2eb0ae



Magiczne pociski

Tajemnicze immunoglobuliny to wydzielane przez limfocyty białka, które zapewniają usunięcie patogenu bez szkód dla ludzkiego organizmu. Ich wykrywanie jest dziś powszechną metodą diagnostyczną alergii czy celiakii, a podawanie – coraz lepiej rozwijającą się terapią przy łuszczycy, RZS i niektórych nowotworach.

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Ich odkrycie zrewolucjonizowało immunologię, czyli naukę poświęconą biologicznym i biochemicznym podstawom reakcji odpornościowej ustroju na patogeny lub inne obce substancje i ciała, jak np. toksyny. Choć zalążki tej dziedziny medycyny można odnaleźć w starożytności (już podczas ateńskiej epidemii w czasach wojen peloponeskich Tukidydes stwierdził, że chorymi mogą zajmować się jedynie ozdrowieńcy), dopiero prowadzone pod koniec XIX w. obserwacje Emila von Behringa i Shibasaburo Kitasato okazały się przełomem w zrozumieniu odporności humoralnej. Odkryli oni bowiem, że to surowica (płynny, bezkomórkowy składnik krwi) zawiera czynnik, który przeniesiony na nieszczepione osobniki zapewnia odporność przeciw chorobie zakaźnej. Ich obserwacje kilka lat później wyjaśnił Paul Ehrlich, niemiecki uczony i immunolog, który w 1900 r. przedstawił tzw. teorię łańcuchów bocznych. Zakładała ona, że pewne komórki w organizmie posiadają na swojej powierzchni struktury (łańcuchy) wiążące patogeny lub toksyny i w wyniku interakcji z nimi są uwalniane do surowicy[1]. To właśnie te struktury nazywamy immunoglubulinami (Ig), czyli przeciwciałami. Ehrlich porównał je do „magicznego pocisku”

Klasy immunoglobulin

Nazwa	Cechy
IgA	Immunoglobuliny wydzielnicze, obecne przede wszystkim w siarze, ślinie i łzach. Odgrywają rolę w mechanizmach odpornościowych w obrębie błon śluzowych przewodu pokarmowego, dróg oddechowych i układu moczowo-płciowego, zapobiegają kolonizacji patogenów i neutralizują wytwarzane przez nie toksyny. Organizm syntetyzuje je w większej ilości niż pozostałe klasy razem wzięte, ale w surowicy ich ilość jest niewielka[1].
IgE	Powodują uwalnianie histaminy, dzięki czemu odgrywają rolę w zwalczaniu pasożytów, ale również są odpowiedzialne za reakcje alergiczne[2]. Stanowią 0,004% wszystkich immunoglobulin w surowicy.
IgG	Prawdopodobnie najważniejsze przeciwciała wykorzystywane w odpowiedzi wtórnej, stanowiące 75% immunoglobulin w surowicy. Różne podklasy wiążą białko A gronkowca złocistego (*Staphylococcus aureus*) i białko G paciorkowca oraz aktywują układ dopełniacza[3]. Jako jedyne przenikają przez łożysko w czasie ciąży.
IgM	Wydzielane we wczesnych stadiach reakcji odpornościowej – eliminują patogeny, zanim zostaną wyprodukowane wystarczające ilości IgG[4]. Wzrost miana IgM u człowieka świadczy o ostrym procesie chorobowym, np. boreliozie, toksoplazmozie, marskości wątroby.

BIBLIOGRAFIA

1. Trends Immunol 2001; 4(22):205-211. PMID: 11274926
2. Journall of Allergy and Clinical Immunology 2003; 111:486-494; Pneumonologia i Alergologia Polska 2009; 77:533-540
3. Evid Based Complement Alternat Med 2004; 1:241-50
4. Immunology 2006; 118(4):429-437. PMID: 16895553

REKLAMA

UWEMBA-PASTILLES®
Naturalne składniki dla zdrowia



POBUDŹ SWÓJ SYSTEM IMMUNOLOGICZNY DO DZIAŁANIA

UWEMBA-PASTILLES®:
- Ziołowa mieszanka z bylicą roczną*, cynkiem i ośmioma innymi ziołami
- Przynosi korzyść dla naszego organizmu aktywując metabolizm
- Dodaje witalności dzięki mocy ziół
- Pomaga wzmocnić osłabioną odporność organizmu dzięki zawartości cynku
- Wspomaga rekonwalescencję

*Bylica roczna działanie: przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwmalaryczne, przeciwpasożytnicze, przeciwnowotworowe. Niektóre obserwacje kliniczne wykazują, że zioło prawdopodobnie może być również skuteczne w zwalczaniu krętków boreliozy.

Product of Switzerland
fb.com/uwembapolska

www.uwemba.pl
www.naszazielarnia.pl
infolinia: 881 21 21 84

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Lek na wagę... osocza

Od kiedy nauczyliśmy się pozyskiwać w laboratoriach przeciwciała monoklonalne, sukcesywnie rosną perspektywy ich wykorzystania w medycynie. Choć klasycznym wskazaniem do ich stosowania były niedobory odporności, leczenie nimi stało się domeną terapii chorób obwodowych o podłożu autoimmunologicznym, takich jak polineuropatie zapalne obwodowe. IgG – jedyne immunoglobuliny, których niedobór możemy uzupełnić w formie dożylnej lub podskórnej – są dzisiaj lekiem z wyboru nie tylko w niedoborach odporności humoralnej, ale również w niektórych chorobach hematologicznych, neurologicznych, reumatologicznych, dermatologicznych czy zakaźnych[1].

W dużych dawkach immunoglobuliny modyfikują działanie układu odpornościowego i dzięki temu celowana terapia przeciwciałami monoklonalnymi jest stosowana w leczeniu takich chorób jak reumatoidalne zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane i łuszczyca[2], a także w różnych postaciach nowotworów złośliwych, w tym w chłoniakach nieziarniczych raku jelita grubego, rakach głowy i szyi oraz raku piersi[3]. Ponadto niektóre niedobory odporności, jak sprzężona z chromosomem X agammaglobulinemia oraz hipogammaglobulinemia, wynikają odpowiednio z całkowitego i częściowego niedoboru przeciwciał. Te choroby można leczyć poprzez wywoływanie odporności biernej, którą uzyskuje się po przekazaniu choremu gotowych przeciwciał w ludzkiej lub zwierzęcej surowicy.

Niestety immunoglobulin nie da się wyprodukować w dowolnej ilości. Sęk w tym, że potrzebne jest do tego ludzkie osocze, którego na światowych rynkach brakuje, zwłaszcza po pandemii covid-19, podczas której znacznie spadła liczba dawców.



BIBLIOGRAFIA

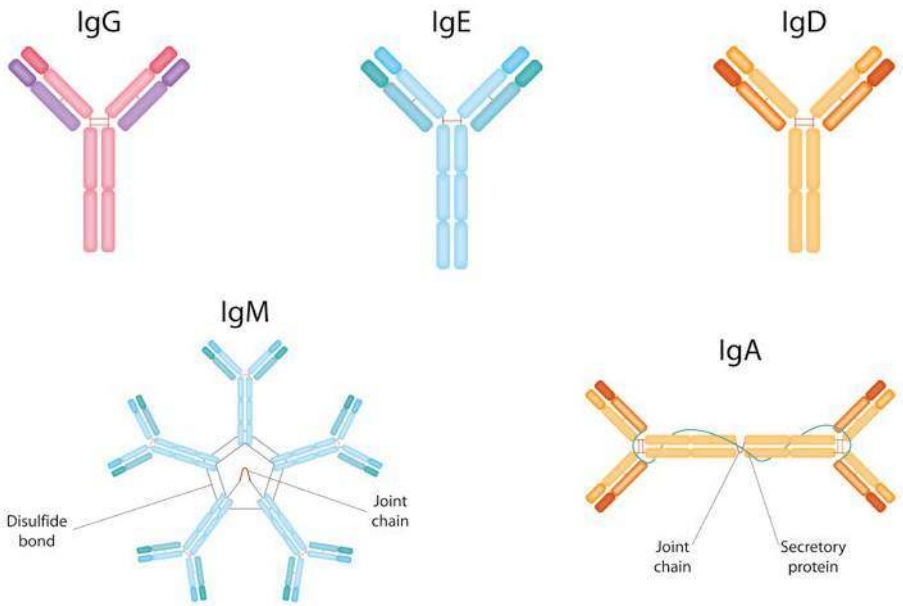
1. Curr Opin Allergy Clin Immunol 2013; 13 (Suppl 2): S53-5
2. Annual Review of Immunology 2001; 19:163-196; Expert Opin Pharmacother 2003; 4(6):999-1001; New England Journal of Medicine 2007; 356(6):580-592
3. Drugs 2003; 63(8):803-843; Oncology 2001; 61 Suppl 2:37-42

– średniowiecznego ideału leku, który wypędza diabła z ciała opętanego, bez czynienia pokrzywdzonemu szkód. Przeciwciała mają w podobny sposób zapewnić usunięcie patogenu z ustroju. Dziś wiemy, że rzeczywiście stanowią one jeden z głównych czynników zaangażowanych w obronę naszego organizmu.

Gotowe do startu

Przeciwciała stanowią zatem część układu odpornościowego człowieka i innych kręgowców, odgrywającą zasadniczą rolę w obronie organizmu przed bakteriami, wirusami i pasożytami zewnątrzkomórkowymi, a także (w znacznie mniejszym stopniu) wewnątrzkomórkowymi. Są one strukturami białkowymi o kształcie litery Y, złożonymi z 4 łańcuchów peptydowych[2]. Dłuższe z nich – 2 łańcuchy ciężkie, czyli H – są połączone przez wiązania dwusiarczkowe. Miejsce ich występowania to tzw. rejon zawiasowy, warunkujący możliwość zmiany kąta między ramionami przeciwciała. Mostki dwusiarczkowe łączą również łańcuchy H z parą łańcuchów lekkich (L). Każdy z tej czwórki posiada z kolei część stałą (CH i CL, takie same u wszystkich przeciwciał danej klasy) oraz zmienną (VH i VL, różniące się wśród białek o różnej swoistości). Funkcjonalnie w obrębie immunoglobulin wyróżnia się fragment Fab, zawierający część wiążącą się z antygenem, zwaną paratopem, oraz złożony wyłącznie z łańcuchów ciężkich element Fc, odpowiadający za różne zjawiska zapoczątkowywane po owym połączeniu.

Różnice części stałych w budowie łańcuchów ciężkich i lekkich pozwalają sklasyfikować przeciwciała. Najważniejszy z praktycznego punktu widzenia jest tu podział na klasy, dokonany na podstawie 5 istniejących form H. To immunoglobuliny A (IgA), G (IgG), D (IgD), E, (IgE) i M (IgM). Najmniej zbadane i najmniej liczne są IgD. Role pozostałych opisuje tabelka.



eprasa.pl fc5b2eb0ae

> Człowiek wytwarza ok. 10 mld różnych przeciwciał, spośród których każde jest zdolne do wiązania odrębnego epitopu antygenu

Precyzyjne dopasowanie

Początkowo wszystkie przeciwciała występują w formie związanej, czyli pozostają wbudowane w strukturę limfocytu B – określa się je wówczas jako receptory limfocytów B (immunoglobulina powierzchniowa, BCR). Po rozpoznaniu oraz związaniu się antygenu z BCR następuje przekazanie sygnału do wnętrza limfocytu. Ten aktywuje się, proliferując i różnicując w komórki plazmatyczne, wydzielające do krwi i płynów tkankowych niezwiązane przeciwciała bądź limfocyty B pamięci, które przeżywają w organizmie, zapewniając długotrwałą odporność na antygen[3]. Ponieważ owe płyny były tradycyjnie nazywane humorami, odporność zależna od przeciwciał nazywana jest humoralną.

Niemal dla każdego patogenu istnieją specyficzne immunoglobuliny, co oznacza, że te białka wykazują dużą specjalizację i wiążą konkretne struktury. Oszacowano, że człowiek wytwarza ok. 10 mld różnych przeciwciał, spośród których każde jest zdolne do wiązania odrębnego epitopu antygenu[4]. Mówi się wręcz, że immunoglobulina i antygen oddziałują na zasadzie komplementarności przestrzennej, niczym zamek i klucz. Jednocześnie jednak część z nich to tzw. przeciwciała wielospecyficzne (polireaktywne), które wiążą więcej niż jeden antygen.

Przeciwciała mogą być monoklonalne, czyli wykazywać jednakową swoistość wobec danego antygenu i ewentualnie takie samo lub podobne powinowactwo. Nazwa wywodzi się stąd, że wszystkie w obrębie takiej grupy są otrzymywane z jednego klonu limfocytów B. Pozostała część immunoglobulin to z kolei białka poliklonalne, które wiążą różne epitopy i wykazują różne powinowactwo wobec tego samego antygenu[5].

Osaczone antygeny

Zasadnicza praca zaczyna się po włożeniu klucza do zamku. Powstają wówczas tzw. kompleksy immunologiczne (czyli po prostu połączenie przeciwciała i antygenu), co uruchamia reakcje obronne organizmu poprzez różne mechanizmy. Najważniejszym jest po prostu neutralizowanie i usuwanie patogenów, np. bakterii. Przeciwciała mogą je „oplatać", czyli przeprowadzać proces opsonizacji, który ułatwia komórkom żernym, tzw. fagocytom (do których należą np. makrofagi), ich pochłonięcie i strawienie.

Kiedy immunoglobuliny otoczą docelową komórkę, może dojść również do cytotoksyczności zależnej od przeciwciał (Antibody-Dependent Cell Cytotoxicity, ADCC) – procesu, w którym zostanie ona zabita przez komórkę NK. Jest to ważna funkcja, stanowiąca ochronę przed niektórymi patogenami, ale także nowotworami.

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

PRZEZIĘBIENIE ANDROGRAPHIS PANICULATA PLUS

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

Andrographis, znana również jako brodziuszka wiechowata, wspiera odporność organizmu i jest nieocenionym sojusznikiem podczas walki z infekcjami. Preparat Przeziębienie Andrographis Paniculata Singularis działa przede wszystkim na bakterie – nawet te lekooporne – wirusy oraz pasożyty. Wspiera organizm w walce z przeziębieniem, redukuje jego objawy i działa zapobiegawczo. Doskonale sprawdza się w przypadku infekcji dróg oddechowych, czyli przy bólu gardła, kaszlu oraz zapaleniu oskrzeli. Łagodzi też objawy alergii. Dzięki dodatkowej zawartości witaminy C oraz Bioperine, która poprawia wchłanialność substancji, suplement diety jest skuteczny w przeziębieniu.



SINGULARIS® to wyjątkowa marka dla wymagającego klienta.

Nasze substancje użyte do procesu produkcji są poddawane szczegółowej analizie jakościowej w celu dostarczenia najlepszego produktu dla naszych klientów. Jednak najistotniejszym elementem jest to, iż SINGULARIS® dysponuje setkami badań potwierdzających skuteczność terapeutyczną poszczególnych substancji. Dzięki temu jako jedna z nielicznych marek, może mówić o skuteczności swoich produktów jako fakt. Ponadto użyte substancje są standaryzowane oraz nie zawierają sztucznych barwników i konserwantów.

Wejdź na singularis.com.pl i poznaj nasze inne wyjątkowe produkty.

eprasa.pl fc5b2eb0ae

I wreszcie przeciwciała dodatkowo aktywują i wiążą składniki dopełniacza (wywołując m.in. stan zapalny), neutralizują toksyny i wirusy oraz mają zdolność blokowania adhezyn bakteryjnych. Innymi słowy, przyczyniają się do obrony przed wrogami organizmu na 3 sposoby: zapobiegają przedostawaniu się patogenów do komórek lub ich uszkodzeniu poprzez wiązanie się z nimi; stymulują ich usuwanie przez makrofagi i inne komórki; powodują zniszczenie patogenów dzięki stymulacji innych rodzajów odpowiedzi immunologicznych, takich jak szlak dopełniacza[6].

W poszukiwaniu Ig

Złożone mechanizmy działania immunoglobulin sprawiają, że odgrywają one istotną rolę w profilaktyce, ale również



Immunomodulujące właściwości grzybów

Nasz układ odpornościowy ma wielu naturalnych sprzymierzeńców. Należą do nich m.in. grzyby lecznicze, takie jak reishi, maitake i shiitake. Zawierają one bogactwo składników odżywczych, które wzmacniają organizm, ułatwiając mu walkę z patogenami. Najważniejszą grupę tych związków stanowią polisacharydy (w tym beta-glukany), którym przypisuje się szerokie działanie prozdrowotne, w tym immunostymulujące, przeciwnowotworowe, hipoglikemiczne i antyoksydacyjne. Wyjątkowo bogata w te składniki jest lakownica lśniąca (reishi) – wyizolowano z niej ok. 200 gatunków polisacharydów, które stanowią nawet do 50% suchej masy owocników[1].

Bardzo ważną grupą substancji pochodzenia grzybowego są również triterpenoidy. Stwierdzono, że wykazują one działanie przeciwko wirusom HIV1 oraz opryszczki[2].

Co więcej, jak wykazują badania, stosowanie grzybów może korzystnie wpłynąć na pracę komórek układu immunologicznego, w tym produkujących przeciwciała limfocytów. Dodatkowo obecne w nich substancje usprawniają procesy przechwytywania antygenów i ich szybkiego usuwania, co może być szczególnie istotne u osób z osłabioną odpornością. Wszystko dzięki temu, że frakcje polisacharydowe mają właściwości immunomodulacyjne.

Jak się okazuje, reishi ma zdolność do aktywacji limfocytów, makrofagów, komórek dendrytycznych i NK (natural killers), których zadaniem jest niszczenie antygenów, a ponadto usprawnia odpowiedź limfocytów T na cytokiny[3].

Podobnie obecny w maitake beta-glukan stymuluje komórki układu immunologicznego do zwiększonej produkcji makrofagów, które z kolei są dodatkowo pobudzane do działania i do zwalczania infekcji. W badaniu na modelu laboratoryjnym zaobserwowano, że ekstrakt tego grzyba, a w szczególności w połączeniu z shiitake, wpływa na zwiększenie we krwi ilości monocytów (komórki odpornościowe, które przechodzą z krwi do tkanek, gdzie przekształcają się w makrofagi) i neutrofili (wychwytują i niszczą obce antygeny, w tym patogenne bakterie, wirusy i grzyby). Połączenie suplementacji ekstraktu shiitake i maitake aktywuje również komórki NK[4].

BIBLIOGRAFIA

1. Acta Soc. Bot. Pol., 2012, 81 (1), 17-21; Mushrooms, 2010, 12 (1), 1-16
2. J. Nat. Prod., 2000, 63, 416-418
3. Biomed Res Int. 2017; 2017: 9648496. Published online 2017 Aug 14
4. Ann. Transl. Med. 2014, 2, 2: 14. DOI: 10.3978/j.issn.2305-5839.2014.01.05

eprasa.pl fc5b2eb0ae

powstawaniu i diagnostyce różnych chorób, stąd tak ważne okazują się badania ich poziomów w surowicy. Przykładowo niedobór IgA wiąże się ze zwiększonym ryzykiem rozwoju chorób infekcyjnych (zwłaszcza układu oddechowego) oraz autoimmunizacyjnych (polegających na produkcji przeciwciał skierowanych przeciwko antygenom gospodarza), a ich oznaczenie jest kluczowe w rozpoznawaniu celiakii (łącznie z IgG) czy reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS). Do czynników infekcyjnych wywołujących odpowiedź IgA należą m.in. adenowirusy, enterowirusy, rotawirusy, wirus różyczki, grypy i RSV, grzyb *Candida albicans*, a także bakterie *E. coli*, *Salmonella typhii*, *Chlamydia pneumoniae* czy *Campylobacter jejuni*[7]. Z kolei u osób z astmą oskrzelową, u których głównym alergenem jest kurz, stwierdza się zwiększoną liczbę limfocytów B i przeciwciał klasy IgG4 we krwi obwodowej[8]. U astmatyków (zarówno z alergią, jak i bez niej) zaobserwowano również nasiloną lokalną produkcję przeciwciał klasy IgE w śluzówce oskrzeli w porównaniu ze zdrowymi[9].

> Przeciwciała aktywują i wiążą składniki dopełniacza (wywołując m.in. stan zapalny), neutralizują toksyny i wirusy oraz mają zdolność blokowania adhezyn bakteryjnych



W oznaczeniach biochemicznych służących do postawienia diagnozy określa się też miano przeciwciał z krwi skierowanych na wirusa Epsteina-Barr lub boreliozę. Ich brak oznacza, że osoba nie była zakażona lub nastąpiło to bardzo dawno temu i limfocyty B produkujące specyficzne przeciwciała zniknęły. Trzeba jednak pamiętać, że w części przypadków organizm nie wytwarza swoistych przeciwciał, więc ich nieobecność nie wyklucza trwającego lub przebytego zakażenia.

Warto pamiętać, że brak produkcji przeciwciał (lub zaburzenie tego pro-

REKLAMA





Pozbądź się pasożytów!

Przeciwciała mają chronić organizm m.in. przed atakami parazytów. Najważniejszą rolę odgrywają tu immunoglobuliny E (IgE). Mają one za zadanie zainicjować reakcję, której rezultatem będzie przyspieszenie motoryki jelit i nadprodukcja śluzu w komórkach nabłonka, co pozwala usunąć nieroszonych gości z przewodu pokarmowego. Dlatego też, choć podstawowym badaniem laboratoryjnym jest mikroskopowe badanie kału, umożliwiające zidentyfikowanie cyst, jaj i larw pasożytów, warto oznaczyć we krwi swoiste przeciwciała różnych klas (IgG, IgM), wytwarzane przez organizm człowieka po kontakcie z pasożytem[1].

Należy jednak pamiętać, że w pierwszych miesiącach przeciwciała mogą być jeszcze – albo już – niewykrywalne, dlatego też oprócz diagnostyki ważne są obserwacja objawów i delikatne, ziołowe odrobaczanie w razie ich wystąpienia. W końcu problem jest powszechny. Według danych WHO w ciągu ostatnich 10 lat różnymi pasożytami zaraziło się ponad 4,5 mld ludzi, w Europie – co 3. osoba. Pasożyty są przyczyną 14 mln przypadków zgonów na świecie w ciągu roku, co daje 25% ogólnego wskaźnika śmiertelności[2].

Jako substancje wspomagające walkę z pasożytami najlepiej sprawdzą się surowce roślinne, takie jak czarnuszka, wrotycz piołun, krwawnik, glistnik czy kruszyna. Przykładowo systematycznie pity napar z piołunu ma likwidować m.in. glisty ludzkie, nicienie czy owsiki. Najnowsze badania na szczurach sugerują też, że skutecznie zwalcza tasiemce[3]. Przy czym warto stosować łącznie różne zioła, by zadziałały synergicznie.

Istnieją też metody dietetyczne – przykładowo pestki dyni, z uwagi na zawarte w nich składniki paraliżujące układ nerwowy pasożytów, skutecznie zwalczają owsiki, tasiemce i glistę ludzką.

Takie odrobaczanie jest szczególnie ważne dla układu immunologicznego, ponieważ kiedy parazyty zasiedlają nasze jelita, nie może rozwijać się w nich dobroczynna mikroflora, tak istotna z punktu widzenia odporności. Dodatkowo organizm przeciążony pasożytami nie poradzi sobie z kolejnymi atakami wirusów czy bakterii.

BIBLIOGRAFIA
1. Parasitol Res. 2001 Sep;87(9):722-9. doi: 10.1007/s004360100419; Protein Sci. 2008 Jun; 17(6):983-989
2. Probl Hig Epidemiol 2014, 95(1):6-13
3. J Helminthol 2018; 92 (3): 298-308

cesu) może wynikać nie tylko z pierwotnych, ale również z wtórnych niedoborów odporności, np. będących wynikiem leczenia powszechnie stosowanymi farmaceutykami, które mogą wywołać obniżenie stężenia przeciwciał, są glikokortykosteroidy oraz rituksymab – przeciwciało monoklonalne anty-CD20, skierowane przeciw limfocytom B, stosowane m.in. w leczeniu chłoniaków nieziarniczych, przewlekłej białaczki limfocytowej i reumatoidalnego zapalenia stawów. Lek doprowadza do lizy (rozpadu) limfocytów B[10]. Z kolei u pacjentów, którzy otrzymali lub otrzymują przewlekle preparat immunoglobulin G, dodatnie wyniki w kierunku określonych chorób w tej klasie mogą być wynikiem obecności przeciwciał dawcy.

Oceniając stężenia immunoglobulin, należy też uwzględnić wiek danej osoby. Pomimo rozwoju humoralnej odpowiedzi immunologicznej w okresie płodowym, niemowlęta wykazują naturalne upośledzenie syntezy przeciwciał. Obserwuje się u nich znacznie obniżone stężenie IgM oraz niemal niewykrywalne poziomy IgE, IgA i IgG. Początkowo funkcję ochronną zapewniają więc matczyne IgG. Poziom syntezy immunoglobulin porównywalny z organizmem dorosłym w klasie IgM osiągany jest ok. 12. miesiąca życia, w przypadku IgG w wieku szkolnym, natomiast IgA – dopiero ok. 12. r.ż.[11] Na szczęście później nie tracimy ich z wiekiem, a dzięki prostym interwencjom możemy nawet wspomóc pracę limfocytów i produkcję przeciwciał, by jeszcze skuteczniej chroniły nas przed szkodliwymi czynnikami (patrz ramka pt. „W trosce o układ odpornościowy").

BIBLIOGRAFIA
1. Nature Immunology 2008; 9(7):705-712
2. The Journal of Experimental Medicine 2005; 202(10):1306
3. Immunologic Research. 2006; 36(1-3):27-32. doi:10.1385/IR:36:1:27
4. Clinical Immunology and Immunopathology. 1996; 79(1):1-14. doi:10.1006/clin.1996.0044.
5. J Allergy Clin Immunol 2010; 125(2 Suppl 2): S41-52; Rev Bras Hematol Hemoter 2011; 33: 377-82
6. Annual Review of Immunology. 2001; 19(1):275-90. doi:10.1146/annurev.immunol.19.1.275
7. Postepy Hig Med Dosw 2007; 61:38-47
8. Int. Arch. Allergy Immunol. 1996; 111:188-194
9. J. Allergy Clin. Immunol. 2001; 107:686-692
10. Front Oncol 2018; 8:163; Curr Opin Rheumatol 2017; 29:228-33
11. Alergia Astma Immunologia 2019, 24 (2): 51-58

eprasa.pl fc5b2eb0ae

ORGANIZM BEZ PASOŻYTÓW

Invent Farm

ZDROWIE CZERPANE Z NATURY

ZŁOTY MEDAL Konsumencki Lider Jakości 2022 w kategorii „preparaty przeciw owsikom"

PARA FARM 30/100ML

SUPLEMENT DIETY

skomponowany jest na bazie 7 ziół, które stwarzają niekorzystne warunki do rozwoju pasożytów, a także bakterii i grzybów.



PARA FARM JUNIOR

SUPLEMENT DIETY

to ziołowy produkt stworzony dla dzieci powyżej 3. roku życia. Skomponowany jest z trzech surowców roślinnych, których działanie skoncentrowane jest na wspomaganiu oczyszczania organizmu.

PARA FARM MAX PLUS 100ML

SUPLEMENT DIETY

W skład preparatu Para farm Max Plus wchodzi aż 13 ziół wspomagających walkę z pasożytami. To połączenie składników wspomagających pracę przewodu pokarmowego.

PARA FARM 45/90 VCAPS

SUPLEMENT DIETY

Kapsułki Para Farm 45/90 przeznaczone są do stosowania jako środek wspomagający walkę organizmu z pasożytami, bakteriami i grzybami.

facebook ODWIEDŹ NAS NA

INVENT FARM SP. Z O.O.

ul. Karpacka 66, 20-868 Lublin

81 742 94 16

biuro@inventfarm.pl

www.inventfarm.pl

KONSULTANCI MEDYCZNI

502 560 120 780 007 757

DZIAŁ SPRZEDAŻY

502 086 764

eprasa.pl fc5b2eb0ae

W trosce o układ odpornościowy

Praca limfocytów i produkcja immunoglobulin w dużej mierze zależą od ogólnej kondycji naszego układu odpornościowego. Dlatego warto o niego zadbać, przede wszystkim stosując zbilansowaną dietę (owoce i warzywa, a zwłaszcza pomarańcze, truskawki, dynia, marchew, brokuły, szparagi, buraki i szpinak, a do tego owoce morza, mięso indyka i wołowina, fasola, czosnek, ryby czy olej lniany) oraz aktywność fizyczną. Oczywiście najlepsze efekty zyskamy dzięki długotrwałej profilaktyce, jednak nigdy nie jest za późno, by sięgnąć po dodatkowe wspomaganie.

Witamina D stymuluje podziały i różnicowanie komórek odpornościowych, a także nasila syntezę cytokin. Ponadto reguluje działanie przeciwbakteryjnych białek katelicydyny oraz defensyny. Białka te pomagają utrzymać prawidłowy skład flory jelitowej, a także odpowiadają za wzmocnieniu funkcji bariery nabłonkowej. Wykazano, że niedobór witaminy D sprzyja częstszemu występowaniu infekcji, zwłaszcza górnych dróg oddechowych, cięższemu przebiegowi zakażeń oraz zmniejszeniu liczby limfocytów[1].

Witamina C wpływa korzystnie na funkcjonowanie układu odpornościowego na wielu płaszczyznach, m.in. niszcząc wolne rodniki, stymulując produkcję leukocytów oraz ich migrację w kierunku zakażonych tkanek, zwiększając poziomu białek dopełniacza czy uczestnicząc w działaniach przeciwbakteryjnych[2]. Jednak dopiero jej długotrwałe stosowanie przynosi korzyści w postaci zwiększenia poziomu przeciwciał w surowicy, pobudzenia różnicowania i proliferacji limfocytów oraz ograniczenia częstości występowania infekcji i złagodzenia ich przebiegu[3].

Witamina A odpowiada za różnicowanie tkanki nabłonkowej oraz rozmieszczenie immunoglobulin klasy IgA w świetle jelit, dzięki czemu wspomaga jelitową odpowiedź odpornościową. Ponadto związek ten podtrzymuje prawidłowe funkcje limfocytów B i neutrofili[4].

Witaminy B6, B9 i B12 również biorą udział w regulacji odporności jelitowej, pośrednicząc w migracji limfocytów. Dodatkowo witamina B6 uczestniczy w procesie syntezy przeciwciał, a także procesach proliferacji, różnicowania i dojrzewania limfocytów. Kwas foliowy (B9) reguluje zaś odpowiedź przeciwciał na antygeny, z kolei B12 promuje produkcję limfocytów T i zaangażowana jest zarówno w komórkową, jak i humoralną odpowiedź immunologiczną[5].[XIV].

Cynk jest pierwiastkiem niezwykle ważnym dla funkcjonowania naszej odporności, ponieważ uczestniczy m.in. w utrzymaniu integralności skóry i błon śluzowych oraz różnicowaniu i wzroście komórek układu immunologicznego. Jego niedobór prowadzi do upośledzenia dojrzewania i przeżycia monocytów, komórek NK oraz limfocytów T i B, zaburzenia procesów fagocytozy drobnoustrojów, spadku syntezy cytokin, nasilenia stanów zapalnych, a także upośledzonej odpowiedzi przeciwciał na antygeny[6].

Kwercetyna oddziałuje korzystnie na układ immunologiczny, wspierając jego funkcje obronne. Badania sugerują, że może wpływać na regulację aktywności limfocytów oraz produkcji przeciwciał, a także hamować aktywność enzymów lizosomalnych biorących udział w procesach zapalnych i alergicznych[7].

Selen Jego niedobór prowadzi do zaburzeń ilościowych i czynnościowych różnych populacji limfocytów oraz innych komórek układu immunologicznego. Suplementacja selenem wywołuje efekt stymulujący odporność dzięki zwiększeniu zdolności rozmnażania się aktywowanych limfocytów T, a przede wszystkim wzmocnieniu ich reakcji na patogeny[8].

BIBLIOGRAFIA

1. Prentice S Front Immunol. 2017; 8:1641; Prescott S., Caplan M. Scientific Review: The Role of Nutrients in Immune Function of Infants and Young Children. Mead Johnson & Company; Glenview, IL, USA: 2007. Emerging Evidence for Long-Chain Polyunsaturated Fatty Acids
2. Vitam. Miner. 2015;4:1-15; Nutrients. 2017 Nov 3; 9(11); CAB Rev. 2008;3:1-2
3. Ann Nutr Metab. 2006; 50(2):85-94
4. Nat Rev Immunol. 2008;8(9):685-698
5. Food Agric. Immunol. 2016;27:205-229
6. CAB Rev. 2008;3:1-21
7. Curr Pharm Des, 2014;20(6):857-63
8. J. Nutr., 2003; 133: 1457S-1459S; Lancet 2000 Jul 15;356(9225):233-41

eprasa.pl fc5b2eb0ae



Słodkie wsparcie odporności

Pochodzący z nektaru kwiatów nowozelandzkiego krzewu miód może się pochwalić nie lada antybakteryjnym potencjałem. To jednak zaledwie początek jego prozdrowotnych możliwości.

Maorysi jako pierwsi zdali sobie sprawę z leczniczych właściwości miodu manuka. Ta nazwa w ich języku oznacza dosłownie „miód z drzewa herbacianego".

Potężny metyloglioksal

Choć ten wytwór pszczelego rodu, przez lata był nieznany, niemal 2 dekady temu upomniał się o niego świat nauki. Znacząco pomogły w tym opublikowane w 2008 r. wyniki badania prof. Thomasa Henle'a, wykazujące, że manuka zawiera do 761 mg/kg metyloglioksalu, czyli nawet 100-krotnie więcej niż znane, popularne miody. W tych pochodzenia europejskiego stężenie związku waha się o 1 do 10 mg na 1 kg miodu, a najwięcej zawierają go ciemne odmiany, takie jak wrzosowy, gryczany oraz spadziowy.

Metyloglioksal (MGO) wykazuje właściwości przeciwzapalne, antybakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze. Substancja ta działa na tyle silnie, że jest w stanie pokonać bakterie *Escherichia coli* – pałeczkę okrężnicy, wywołującą np. ciężkie zakażenia układu pokarmowego i sepsę, albo *Staphylococcus aureus*, gronkowca złocistego, powodującego m.in. czyraki i bolesne stany zapalne skóry czy zakażenia układu moczowego[1].

Jak widać, stare powiedzenie, które mówi, że miód jest naturalnym antybiotykiem, w przypadku nowozelandzkiego wytworu pszczół nie mija się z prawdą. Co więcej, wykazano też, że metyloglioksal działa synergistycznie z antybiotykami i nie tylko nie osłabiała ich działania, ale nawet wspomagała ogólny efekt leczniczy. Ponadto w odróżnieniu od nich bakterie i drobnoustroje nie nabywają z czasem odporności na ten związek[2].

Zawartość ma znaczenie

W zależności od stężenia metyloglioksalu miody manuka oznaczane są wartościami 30-550 w przypadku metody MGO lub 5-20 przy metodzie UMF. O tym, ile związku znajduje się w danym produkcie, informuje etykieta z odpowiednim oznaczeniem liczbowym, np. MGO 250+ oznacza, że w 1 kg miodu znajduje się powyżej 250 mg metyloglioksalu (rzeczywista jego wartość w miodach manuka – jak wynika z badania z 2022 r. – jest wyższa średnio o 28% od wartości deklarowanej). Taka ilość MGO odpowiada oznaczeniu UMF 15+.

Im więcej MGO w miodzie, tym silniejsze jest jego działanie, dlatego, aby osiągnąć jak najwyższe stężenie związku, miód manuka poddaje się tzw. leżakowaniu, podczas którego powoli dojrzewa – w odpowiednich warunkach, podobnych do tych panujących w ulu – zawartość MGO może w nim wzrosnąć nawet o ponad 100%!

Jak wykazały dotychczasowe badania niezwykle wysoka zawartość związku w nowozelandzkiej odmianie pochodzącej z nektaru kwiatów krzewu manuka (*Leptospermum scoparium*)[3], wpływa pozytywnie na zwiększenie odpowiedzi immunologicznej organizmu, działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne oraz przyspiesza leczenie ran.

Słodki klucz do odporności

Jednym ze sposobów, w jaki miód manuka wspiera mechanizmy obronne organizmu, jest pobudzanie wzrostu liczby probiotycznych bakterii jelitowych.

W badaniach brytyjskich naukowców wykazano, że manuka indukuje produkcję cytokin zapalnych TNF-α, IL-1β lub IL-6. Uruchamia również mechanizm, w wyniku którego stymulowane są wrodzone komórki odpornościowe[4].

Co ciekawe, wszystkie miody zawierają peroksydazy, czyli enzymy odgrywające istotną rolę w procesach fagocytozy. Neutralizują je katalazy – obecne we krwi, surowicy czy zranionych tkankach. Jednak MGO z manuki – nie zostaje zneutralizowane i pozostaje aktywne. Świadczy to o jego silnej, nieperoksydazowej aktywności przeciwbakteryjnej[5].

Skuteczność eliminowania bakterii sprawdzono dzięki transmisyjnej mikroskopii elektronowej – okazało się, że komórki *Staphylococcus aureus* pod wpływem manuki przestawały się dzielić. Jednocześnie wykazano, że ma na to wpływ stężenie metyloglioksalu. Na gronkowca złocistego wybitnie zabójczo działał miód o faktorze UMF 20+, jak uważają uczeni – dzięki najwyższej zawartości fenoli, które są świetnymi zmiataczami wolnych rodników[6].

Zdolność do stymulowania makrofagów i uwalniania mediatorów zapalnych np. do gojenia tkanek czy zwalczania infekcji bakteryjnych czyni z miodu manuka skuteczny antybiotyk nawet w tak przewlekłych i trudnych infekcjach, jak zapalenie zatok[7].

Właściwości antybakteryjne miodu pozwalają na wykorzystanie go również w leczeniu ran i odleżyn oraz przeciwdziałają stanom zapalnym w organizmie.

BIBLIOGRAFIA

1 Mol Nutr Food Res. 2008, 52(4): 483-9
2 Eur. J. Clin. Microbiol. Infect. Dis. 28 1199-208
3 Carbohydr. Res. 343 651-9
4 J Leukocyte Biol. 2007, 82: 1147-55
5 Antibiotics (Bazylea) 2019; 8(4): 251
6 Arabia J Biol Sci. 2017, 24: 1255-61
7 Peer J, 2014, 2: e326

eprasa.pl fc5b2eb0ae

ZBAWIENNA GORĄCZKA



Henning Saupe, integracyjny onkolog i specjalista onkologicznej hipertermii, wyjaśnia, jak ta jedyna w swoim rodzaju terapia wykorzystująca ciepło może pomóc zwalczyć nowotwór przy minimalnych skutkach ubocznych



Stosowanie ciepła jest prawdopodobnie najstarszą formą leczenia raka w historii medycyny. Historycy twierdzą, że starożytni Egipcjanie wypalali rany rakowe rozpalonym żelazem[1]. Czynniki żrące lub wysoka temperatura niszczą tkanki w procesie zwanym kauteryzacją, który może być również stosowany do tamowania krwawień. Starożytny grecki lekarz, Hipokrates, był przekonany, że jeśli raka nie można wyleczyć gorącem, to jest on nieuleczalny[2].

Hipertermia jest rodzajem gorączki wytworzonej sztucznie poprzez terapeutyczne zastosowanie wysokiej temperatury. Używa się jej do silnego podgrzania całego ciała (hipertermia ogólna) lub jego części (hipertermia miejscowa) przy zachowaniu kontrolowanych warunków.

Terapia ciepłem wyzwala pewne reakcje w całym organizmie, w układzie odpornościowym lub konkretnie w guzie rakowym, a wszystkie one są pomocne w leczeniu raka. Ich skutki to m. in. uruchamianie modulacji immunologicznej lub „wewnętrznego szczepienia rakowego", w którym temperatura zmusza komórki rakowe do wytwarzania na swej powierzchni tzw. białek szoku cieplnego. Dzięki temu stają się one bardziej „widoczne" dla układu odpornościowego, który może je wtedy atakować[3].

> Terapia ciepłem wyzwala reakcje w całym organizmie, w układzie odpornościowym lub w guzie nowotworowym, a wszystkie one są pomocne w leczeniu raka

Ciepło jako terapia integracyjna

Leczenie hipertermią może być pomocne także wtedy, gdy prowadzone jest równolegle z radioterapią.

Podczas radioterapii i po niej komórki rakowe starają się bronić przed jej oddziaływaniem poprzez inicjowanie procesów naprawczych, co jest jednym z niepożądanych skutków ubocznych tej terapii. W najgorszym wypadku niektóre z komórek nowotworowych nabierają siły i wychodzą z radioterapii silniejsze i bardziej agresywne niż wcześniej.

Ciepło wytwarzane przez zabiegi hipertermii sprawia jednak, że stają się one wrażliwe na radioterapię (taką jak klasyczna z użyciem promieni gamma) oraz blokuje ich procesy naprawcze.

Leczenie hipertermią może też podwyższać skuteczność wielu leków przeciwrakowych stosowanych w chemioterapii, nie zwiększając jednocześnie ilości i intensywności ich skutków ubocznych w zdrowych



Wypoć to z siebie

Terapia wysoką temperaturą ma również silne działanie detoksykujące, choć wciąż brakuje na ten temat wyczerpujących badań naukowych. Detoksykacja, wspierająca naturalny układ usuwania toksyn z organizmu, jest zasadniczą częścią leczenia raka, a hipertermia ogólna jest najintensywniejszą formą terapii detoksykacyjnej, jaką prowadzimy w klinice Arcadia.

Podczas zabiegu hipertermii ogólnej pacjent wypaca setki mililitrów – a czasem nawet litr – potu i otrzymuje odpowiadającą temu ilość czystej, filtrowanej wody dla zrekompensowania ubytku. Pomaga to poprawić samopoczucie po terapii wysoką temperaturą.

Inne, łagodniejsze sposoby detoksykacji poprzez pocenie się obejmują siedzenie w klasycznej fińskiej saunie lub w saunie podczerwonej, co można robić w warunkach domowych, o ile posiada się odpowiednie wyposażenie.

eprasa.pl fc5b2eb0ae



Co naukowcy mówią o hipertermii?

Badania kliniczne[1], włącznie z randomizowanymi badaniami z grupą kontrolną, uważanymi za złoty standard dowodów naukowych, donoszą o pozytywnych wynikach użycia hipertermii jako leczenia dodatkowego w rakach przełyku[2], piersi[3], płuc[4], trzustki[5], pęcherza moczowego[6], prostaty[7], odbytnicy[8], odbytu[9], miednicy[10] i w leczeniu innych guzów[11].

W 38 badaniach klinicznych, obejmujących blisko 3 500 pacjentów z różnymi guzami rakowymi, odnotowano ogólnie „całkowitą odpowiedź" (zniknięcie wszystkich oznak raka w odpowiedzi na leczenie) w 54,9% przypadków stosowania zarówno hipertermii, jak i radioterapii, a tylko w 39,8% przypadków przy zastosowaniu samej radioterapii[12].

Inne badanie zaawansowanych przypadków raka wykazuje lepszy ogólny wskaźnik przeżycia u pacjentów leczonych hipertermią w połączeniu z radioterapią lub chemioterapią niż u osób leczonych tylko którąś z tych 2 standardowych metod[13].

W niedawnym przeglądzie dowodów dotyczących hipertermii jako terapii integracyjnej zauważono, że dodana do radioterapii i/lub chemioterapii jest „zarówno bezpieczna, jak i skuteczna"[14].

BIBLIOGRAFIA

1 Int J Hyperthermia, 2015; 31(6): 609–14
2 Eur J Surg Oncol, 1995; 21(4): 374–78; Tumori, 1995; 81: 18–22; J Clin Pharm Ther, 2017; 42(2): 155–164
3 Int J Radiat Oncol Biol Phys, 2008; 70(2): 477–84; Int J Hyperthermia, 1986; 2(2): 179–87; Int J Clin Oncol, 2004; 9(3): 179–83
4 Int J Radiat Oncol Biol Phys, 1994; 30(5): 1171–77
5 Strahlenther Onkol, 2011; 187(10): 619–25; Radiat Oncol, 2017; 12: 183
6 Front Oncol, 2019; 9: 889; Int J Hyperthermia, 2016; 32(4): 390–7; Int J Hyperthermia, 1991; 7(1): 19–26
7 Cancer, 2011; 117(3): 510–16; Int J Hyperthermia, 2007; 23(5): 451–56
8 Int J Hyperthermia, 1993; 9(1): 19–24; Int J Hyperthermia, 1990; 6(5): 881–90; Int J Radiat Oncol Biol Phys, 2000; 48(2): 381–91
9 Strahlenther Onkol, 2019; 195(7): 607–14; Am J Clin Oncol, 2005; 28(1): 91–9
10 Lancet, 2000; 355(9210): 1119–25
11 JAMA Oncol, 2018; 4(4): 483–92; Front Oncol, 2017; 7: 132; Lancet Oncol, 2002; 3(8): 487–97
12 Cancer Treat Rev, 2015; 41(9): 742–53
13 Cochrane Database Syst Rev, 2009; (3): CD006269; Int J Radiat Oncol Biol Phys, 1998; 40(2): 287–95
14 Front Oncol, 2020; 10: 819

komórkach. Ciepło ma działanie potęgujące. Przykładowo, czynniki chemioterapeutyczne zawierające platynę mają znacznie silniejsze działanie w połączeniu z hipertermią, niż miałyby przy normalnej temperaturze ciała.

Hipertermia wzmacnia również działanie nowych czynników immunoterapeutycznych, takich jak inhibitory punków kontrolnych (np. niwolumab, pembrolizumab, ipilimumab). Immunologiczne punkty kontrolne są receptorami na błonach komórek T, które regulują odpowiedź odpornościową organizmu, gdyż służą jako instrukcje dla układu odpornościowego.

Komórki guzów rakowych mogą wykorzystywać immunologiczne punkty kontrolne, by uniknąć rozpoznania przez układ odpornościowy. Inhibitory punktów kontrolnych przerywają to połączenie z punktami kontrolnymi, dzięki czemu układ odpornościowy jest w stanie rozpoznać zdegenerowane komórki nowotworowe i zwalczyć je.

Wysoka temperatura wzmacnia impet działania tych leków, a w rezultacie także ogólną skuteczność leczenia. Hipertermia poprawia krążenie krwi i jej własności przepływu, ułatwiając transport leków do okolicy guza. Co więcej, hipertermia stymuluje żywotność komórek odpornościowych, co jest też celem gorączki: poprawia ona zdolność organizmu do zwalczania stanów zapalnych i czynników chorobotwórczych.

> Hipertermia miejscowa falami radiowymi wyzwala apoptozę, która powoduje naturalną śmierć części komórek rakowych

Uderzenie celowane

Zabieg lokalnej hipertermii przy użyciu fal radiowych, stosowanej wyłącznie w obrębie jednego narządu, lub też hipertermii lokalno-regionalnej, stosowanej w pewnym obszarze ciała, takim jak miednica czy jama brzuszna, prowadzony jest przez godzinę przy użyciu specjalnego urządzenia, wysyłającego fale radiowe o częstotliwości 13,54 megaherców (MHz), które przenikają ciało pacjenta.

2 aplikatory (zwane także antenami) umieszczane są równolegle względem siebie po obu stronach ciała pacjenta, by pole fal radiowych mogło obejmować wskazany rejon. Pacjent czuje, że obszar ten coraz bardziej się nagrzewa, ale nie odczuwa bólu.

Zdrowe tkanki pozwalają falom o tej częstotliwości przepływać bez większych przeszkód i dlatego tylko nieznacznie zwiększają swą temperaturę. Zdaniem fizyków, przy tej częstotliwości absorpcja energii w komórkach rakowych jest najwyższa. Na skutek tego przegrzewają się one, a powstałe warunki powodują skutki, o jakich wspominaliśmy wcześniej.

Testy laboratoryjne wykazują, że te częstotliwości wyzwalają proces zwany apoptozą, co oznacza, że część komórek rakowych narażonych na takie częstotliwości zaczyna w naturalny sposób umierać[4].

Zastrzyk z bakterii

Inną formą leczenia ciepłem jest umiarkowana hipertermia całego ciała w temperaturze 38-41°C. Metodę tę opracował nowojorski chirurg William B. Coley

eprasa.pl fc5b2eb0ae



Wschodnia opcja terapeutyczna

Rosnąca liczba dowodów wskazuje na przeciwnowotworowe właściwości ponad 30 gatunków grzybów, w tym reishi (*Ganoderma lucidum*), maitake (*Grifola frondosa*)., shiitaake (*Lentinula edodes*), kawaratake (*Trametes versicolor*) i yamabushi (*Hericium erinaceus*)[1]. Może się to wydawać nieco zaskakujące, bo w tradycyjnej medycynie chińskiej przez długi czas do leczenia raka używano jedynie, maczużnika bojowego (*Cordyceps militaria*).

Wiele wskazuje na to, że grzyby zawdzięczają to występującym w nich obficie polisacharydom. Jest to bardzo liczna grupa związków, w której szczególne miejsce zajmują beta-glukany. Wyjątkowo zasobna w te składniki jest lakownica lśniąca (reishi) – wyizolowano z niej ok. 200 polisacharydów, które stanowią nawet do 50% suchej masy owocników[2].

Mechanizm ich działania nie został w pełni poznany, ale wiadomo, że różnią się między sobą budową cząsteczkową, co sprawia, że poszczególne polisacharydy i beta-glukany wykazują odmienną aktywność. I tak przypisuje się im szerokie działanie prozdrowotne, w tym immunomodulacyjne, hipoglikemiczne i antyoksydacyjne.

Zaliczane są też do grupy BRM (biological response modifiers) – związków pochodzenia naturalnego wpływających na odpowiedź immunologiczną organizmu. Oznacza to, że nie oddziałują one bezpośrednio na komórki nowotworowe, lecz, wiążąc się z odpowiednimi receptorami (CR-1 i CR-3) komórek gospodarza, aktywują makrofagi i komórki NK oraz wzmagają odpowiedź zależną od limfocytów T. Prowadzi to do wzrostu stężenia interleukin (IL-1, IL-2), TNF-a i IGF-y, które odpowiadają m.in. za hamowanie proliferacji komórek nowotworowych oraz ich apoptozę[3].

Polisacharydy wyizolowane z maitake oraz z kawaratake (kompleks znany jako krestin) stosowane są dziś w Japonii i Chinach w immunoterapii nowotworów żołądka, jelita grubego oraz piersi równolegle z tradycyjnym leczeniem[4]. Pozwala to wydłużyć czas przeżycia oraz poprawić jakość życia pacjentów w porównaniu z samymi metodami konwencjonalnymi. Kompleks wzmacnia pracę układu odpornościowego, a dzięki właściwościom cytostatycznym wpływa bezpośrednio na komórki nowotworowe.

Bardzo ważną grupą substancji w grzybach są również triterpenoidy, które nie tylko działają przeciwwirusowo, ale też mają zdolność do hamowania syntezy cholesterolu, obniżania ciśnienia oraz zmniejszania agregacji płytek krwi, przez co wpływają na redukcję ryzyka chorób sercowo-naczyniowych[5].

Bogatym źródłem tych związków jest reishi, z którego wyizolowano ich ponad 120, w tym hamujące bezpośrednio wzrost komórek rakowych i zmniejszające ich inwazyjność[6].

Dowiedziono też, że wodne wyciągi błyskoporka podkorowego (chaga) uśmierzają ból i polepszają apetyt chorych, a zastosowane w początkowym stadium nowotworu mogą zatrzymać jego rozwój[7].

Obiecujące wydają się również doniesienia dotyczące reishi – jego zarodniki i suszone owoce hamują ruchliwość wysoko inwazyjnych komórek raka piersi i prostaty, a także białaczki, chłoniaków i szpiczaka[8].

BIBLIOGRAFIA

1. Appl. Microbiol. Biotechnol., 2011, 89, 1323-32
2. Acta Soc. Bot. Pol., 2012, 81 (1), 17-21; Mushrooms, 2010, 12 (1), 1-16
3. Hepatogastroenterology. 1999; 46 (28): 2662-8; Int. Immunopharmacol. 2003; 3: 1861-71
4. Braz. J. Pharmacog., 2012, 22 (2), 459-74
5. Lipids in Health and Disease, 2004, 3, 2
6. Integr. Cancer Ther., 2003, 2, 358-64
7. Acta Poloniae Pharmaceutica – Drug Research 2006; 63 (6): 497-501
8. Mush Biol Mushr Prod 1996; 177-184; Biochem Biophys Res Commun 2002; 298: 603-12; Zhongguo Zhong Yao Za Zhi 2001; 19: 1618-12

(1862-1936), który w 1883 r. po raz pierwszy leczył 19-letniego pacjenta chorego na raka za pomocą wstrzykiwania wywołujących gorączkę bakterii (mieszanki *Streptococcus pyogenes* i *Serratia marcesens*).

Przykuty do łóżka pacjent miał nieoperacyjny guz nowotworowy o wymiarach 16 cm na 13 cm – mięsak ściany jamy brzusznej, który wniknął już do pęcherza moczowego i powodował nietrzymanie moczu.

Każda ze wstrzykniętych bakterii wyzwalała reakcję gorączkową, która podwyższała temperaturę ciała do ponad 40°C. Po 4 miesiącach dr Coley stwierdził, że choroba wykazała całkowitą remisję, a pacjent już nigdy więcej nie doświadczył nawrotu mięsaka (zmarł na zawał serca 26 lat później).

Wiele lat po śmierci dr Coleya jego siostrzenica Helen Coley Nauts dokonała naukowego przeglądu tego przypadku – który wydawał się niemal cudem – oraz 1000 innych[5]. Udokumentowano go także w licznych publikacjach. Sam dr Coley jeszcze na krótko przed śmiercią pracował nad podręcznikiem terapii gorączkowej, ale książka ta nie została dokończona ani opublikowana.

Przez ponad 44 lata dr Coley leczył pacjentów chorych na raka wstrzyknięciami mieszanek bakteryjnych w czasach, gdy antybiotyki i skuteczne leki przeciwgorączkowe nie były dostępne. W więcej niż połowie z ponad 1000 przypadków zdołał w ten sposób ustabilizować pacjentów lub doprowadzić do remisji choroby.

Wlewy wysokodawkowe

W mojej klinice zabiegi hipertermii połączone są zazwyczaj z regularnymi wlewami czynników przeciwrakowych. 2 najważniejsze z nich to kurkumina i witamina C.

Kurkumina Ten związek, występujący w ostryżu długim, jest naturalnym lekiem przeciwzapalnym. Aby jednak uzyskać zauważalny efekt przeciwzapalny, pacjenci powinni przyjmować go w dużych ilościach, co najmniej 1125-2500 mg dziennie.



Kurkumina słabo wchłania się z jelit do krwi, więc przyjmowanie jej doustnie ma bardzo niewielkie działanie terapeutyczne lub przeciwzapalne dla całego organizmu. W leczeniu chorób takich jak rak lub choroby zapalne wlewy dożylne są znacznie bardziej skuteczne.

Witamina C może wspomagać układ odpornościowy w sytuacjach stresowych, na przykład wspierając białe krwinki, których potrzebujemy i które masowo zużywamy podczas infekcji. Jednak jest ona też często, i to z powodzeniem, używana w leczeniu raka. Dla optymalnego działania układu odpornościowego bierz codziennie 3-10 g. Najbardziej naturalnym sposobem przyjmowania witaminy C jest spożywanie owoców cytrusowych lub jagód ją zawierających, a szczególnie wiśni acerola. Jednakże leczenie raka wymaga bardzo wysokich dawek (30-100 g), podawanych w postaci wlewu.



eprasa.pl fc5b2eb0ae

Nie wszyscy lubią gorąco

To zadziwiające, że terapia gorączką nie zyskała większego zainteresowania. W większości krajów świata jej aktywna forma od dawna jest zakazana.

Zaledwie kilka lat po śmierci dr Coleya terapia gorączką została zdyskredytowana jako przestarzała i niebezpieczna, ustępując miejsca bardziej „nowoczesnym" metodom, takim jak radioterapia, a później chemioterapia. Przeżyła jednak swe odrodzenie, szczególnie w Niemczech po II wojnie światowej, w znacznej mierze dzięki 2 badaczom: radiologowi ze Stuttgartu, Martinowi Hecklowi (1926-2007) i naukowcowi z Drezna, Manfredowi von Ardenne (1907-1997), których uważa się za pionierów tej dyscypliny.

Heckel cierpiał z powodu skutków choroby Heinego-Mediny i zaczął leczyć się przy użyciu urządzenia do podczerwonej hipertermii ogólnej, które zbudował w latach 50.

W trakcie leczenia nastąpiło tak znaczące zmniejszenie jego bólów mięśniowych i problemów ruchowych, że w 1960 r. zaprezentował swe urządzenie w niemieckim czasopiśmie radioterapeutycznym *Strahlentherapie*. W 1971 r. założył własny ośrodek leczenia hipertermią, gdzie zajmował się głównie pacjentami z chorobami układu mięśniowo-szkieletowego, przewlekłymi stanami zapalnymi i rakiem[6].

Von Ardenne był błyskotliwym uczonym, który wniósł wkład w opatentowanie 600 wynalazków, włącznie z pierwszym telewizorem (1930) i skanningowym mikroskopem elektronowym (1937). Po kilkudziesięciu latach pracy w dziedzinie elektrotechniki i badań nad fizyką nuklearną zaczął poświęcać się badaniom nad rakiem. Wpływ na to miała historyczna rozmowa z założycielem i dyrektorem Berlińskiego Instytutu Fizjologii Komórki im. Cesarza Wilhelma, Otto Warburgiem (uhonorowanym Nagrodą Nobla w dziedzinie medycyny w 1931 r.).

Jego urządzenie do hipertermii ogólnej wykorzystuje emitery podczerwieni A z filtrem wodnym. Urządzenia te emitują promienie podczerwieni A o długich falach, które docierają głęboko do tkanek, wywołując szczególnie skuteczne głębokie podgrzanie bez uszkodzeń skóry.

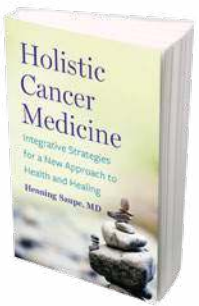
Manfred von Ardenne był pierwszym, który stosował i systematycznie badał hipertermię całego ciała, wytwarzaną za pomocą urządzenia opracowanego specjalnie do tego celu. Inni badacze z powodzeniem stosowali tę metodę leczenia w warunkach klinicznych i badali ją naukowo, m.in. w Dreźnie i w klinice uniwersyteckiej w Greifswaldzie.

Na początku lat 70. lekarze skutecznie wykorzystywali metodę hipertermii ogólnej w szpitalu we Friedrichshafen w Niemczech. W planach było już utworzenie instytutu badań nad hipertermią we Friedrichshafen, lecz zostały one w końcu zablokowane przez Niemiecki Ośrodek Badań nad Rakiem z Heidelbergu, który faworyzował chemioterapię[7].

Polityka, pieniądze i władza zdusiły wszelkie dalsze próby klinicznego rozwijania hipertermii ogólnej w Niemczech i dlatego obecnie tę metodę leczenia oferują niemal wyłącznie gabinety lekarzy specjalizujących się w medycynie integracyjnej.



Rysunki pacjenta poddawanego hipertermii w mojej klinice, odzwierciedlające jego nastrój przed zabiegiem (na górze) i po zabiegu (na dole).



Zaadaptowano z książki Henninga Saupe pt. „Holistic Cancer Medicine" wydanej przez Chelsea Green Publishing, 2022.

Hipertermia w praktyce

W mojej praktyce lekarskiej używam różnych form hipertermii od 2005 r. Zazwyczaj leczymy pacjentów serią miejscowych zabiegów hipertermii falami radiowymi do 4 razy w tygodniu, za każdym razem przez 1 godz., najlepiej w połączeniu z wlewem substancji przeciwrakowych, takich jak wysokie dawki witaminy C (patrz ramka pt. „Wlewy wysokodawkowe").

Po ok. 12 takich zabiegach oceniamy ich skutki poprzez oznaczanie markerów rakowych, jeżeli guz je produkuje; przeprowadzamy badanie ultrasonograficzne, jeżeli guz jest widoczny w badaniu USG lub/oraz oceniamy go za pomocą tomografii komputerowej (CT), rezonansu magnetycznego (MRI) czy

BIBLIOGRAFIA

1 BMJ, 2011; 342: d1598
2 Hellmut Flashar, *Hippokrates. Meister der Heilkunst* [Hippocrates: Master of medicine] (CH Beck Verlag, 2016)
3 Front Oncol, 2020; 10: 819
4 Cancer Med, 2016; 5(11): 3128–39
5 Helen Coley Nauts and John R. McLaren, "Coley Toxins: The First Century," in *Consensus on Hyperthermia for the 1990s: Clinical Practice in Cancer Treatment* (Springer, 1990)
6 Heckel Hyperthermia, "In Memoriam Dr. Martin Heckel," heckel-hyperthermia.com
7 Deutsches Ärzteblatt Int, 2005; 102(6): 344–4

eprasa.pl fc5b2eb0ae

też pozytonowej tomografii emisyjnej połączonej z tomografią komputerową (PET-CT). Wszystko zależnie od charakterystyki przypadku danego pacjenta.

Obok hipertermii ogólnej stosujemy urządzenia Heckla i von Ardenne'a, a także inne metody leczenia, takie jak tlen medyczny, podawany przez kaniulę nosową, co stanowi część systematycznej wielostopniowej terapii rakowej von Ardenne'a. Terapia tlenowa czyni komórki rakowe bardziej podatnymi na działanie leków, wzmacniając jednocześnie zdrowe komórki.

Gorączka a samopoczucie psychiczne

Zjawiskiem w znacznej mierze pomijanym dotychczas, a zaobserwowanym przeze mnie już we wczesnych obserwacjach pacjentów, jest pozytywna zmiana nastroju po terapii wysoką temperaturą. Leczenie hipertermią wpływa pozytywnie na blokady psychiczne i na depresyjny nastrój pacjentów, a oba te problemy są powszechne w onkologii, podobnie jak lęk i napięcie wewnętrzne.

W hipertermii niezwykle istotne jest, by podczas 2 czy 3 godz. trwania zabiegu towarzyszył pacjentom przeszkolony personel. Musi on nie tylko monitorować techniczną i medyczną stronę prowadzenia zabiegu, ale także powinien wspomagać pacjenta w całym jego doświadczeniu z podwyższaniem temperatury i służyć wsparciem, gdy pacjent opowiada historię swego życia, dzieli się swym smutkiem, a nierzadko też płacze.

Psychoterapeuci wiedzą, jak dobroczynny wpływ na pacjenta może mieć odblokowanie się, przyznanie się do uczuć i płacz podczas zabiegu terapeutycznego. Przed rozpoczęciem hipertermii ogólnej pozwalamy pacjentom moczyć stopy w ciepłej wodzie, by mogli psychicznie przygotować się do leczenia i by zaczęli podnosić swą temperaturę ciała.

Dowody pozytywnego wpływu psychicznego tej terapii są wyraźnie widoczne w rysunkach zebranych od pacjentów przed i po zabiegu. Prosimy ich po prostu o wyrażenie swego nastroju przy użyciu kolorów. Ramka powyżej pokazuje typowy przykład 2 obrazków narysowanych przez tego samego pacjenta – jeden z nich powstał przed zabiegiem hipertermii, a drugi po zabiegu, w tym samym dniu.

Obraz mówi więcej niż 1000 słów. Który z nich przedstawia chaos, a który harmonię? Który wyraża zagrożenie, a który nadzieję?

W naszej klinice nazywamy ten obszar pracy „psycho-termoterapią". W dniu następującym po terapii wysoką temperaturą nasi pacjenci regularnie donoszą o wrażeniu ulgi i ożywienia, zarówno w sensie fizycznym, jak i psychicznym.



Dr Henning Saupe jest założycielem i dyrektorem medycznym kliniki Arcadia w Niemczech (arcadia-praxisklinik.de), ośrodka medycyny integracyjnej i leczenia raka. W 2005 r. założył Arkadiakliniken w Sztokholmie, pierwszą klinikę hipertermii w Szwecji, specjalizującą się w hipertermii onkologicznej.

REKLAMA



ChatGPT odpowie na Twoje pytania o problemy zdrowotne lepiej niż lekarz – i wykaże więcej troski

Robot zaraz Państwa przyjmie

Bryan Hubbard

Na co komu lekarz? ChatGPT – bot sztucznej inteligencji (AI), który najwyraźniej zaczyna już królować w świecie wyszukiwań internetowych – daje lepsze odpowiedzi na problemy zdrowotne niż prawdziwy lekarz, a nawet wykazuje więcej empatii. Właśnie tak: maszyna bardziej niż człowiek przejmuje się naszymi dolegliwościami.

W jednym z pierwszych badań porównujących lekarzy z botem naukowcy z University of California w San Diego (UCSD) poprosili zespół 3 pracowników służby zdrowia, by ocenili, jak lekarze i ChatGPT reagują na autentyczne pytania zdrowotne.

Uznali oni, że odpowiedzi bota były lepsze w 141 na 195 pytań zaczerpniętych z platformy mediów społecznościowych Reddit.

– Wiadomości ChatGPT przynosiły w odpowiedzi zniuansowane i dokładne informacje, które często dotyczyły większej ilości aspektów pytań pacjenta niż odpowiedzi lekarza – stwierdza Jessica Kelley, członkini zespołu badawczego[1].

Jakość odpowiedzi ChatGPT oceniono 3,6 razy wyżej (22% preferowanych odpowiedzi lekarzy wobec 78,5% odpowiedzi ChatGPT), natomiast jego zdolność empatii oceniona została 9,8 razy wyżej (45,1% odpowiedzi ChatGPT wobec zaledwie 4,6% odpowiedzi lekarzy). Rezultaty te okazały się tak dobre, że badacz Davey Smith uznał, iż ChatGPT mógłby zdać egzamin lekarski, dający prawo wykonywania zawodu, „ale bezpośrednie odpowiadanie na pytania pacjenta w sposób dokładny i empatyczny to zupełnie inna dyscyplina". To prawda, a ChatGPT jest lepszy w obu z nich!

Być może trzeba jednak jeszcze chwilę poczekać, nim bot zda egzamin z okulistyki. W jednym z testów przeprowadzonych na początku roku ChatGPT odpowiedział poprawnie tylko na 46% pytań, ale w kolejnym miesiącu uzyskał już o 10% więcej, gdy zadawano mu te same pytania, co sugeruje, że poprawia on swe umiejętności, ucząc się z biegiem czasu, w miarę otrzymywania coraz większej liczby pytań[2].

Zdradzając swe ludzkie pochodzenie, ChatGPT niemal w połowie przypadków wybierał te same odpowiedzi w testach wielokrotnego wyboru, które wybrałby przeciętny student medycyny, ale uzyskał 79% poprawnych odpowiedzi z medycyny ogólnej.

I co teraz?

– Rozwiązaniem nie będzie całkowite pozbycie się lekarzy – mówi Adam Poliak, jeden z badaczy z UCSD, choć bardziej przemawia przez niego nadzieja niż oczekiwanie. Lekarze powinni natomiast zaakceptować ChatGPT i wszelkie inne boty AI, jakie mogą się pojawić, jako metodę wspomagania ich własnych usług.

– Nigdy nie sądziłem, że to powiem, ale Chat GPT jest receptą, jaką chciałbym wypisać mojemu oprogramowaniu medycznemu. To narzędzie odmieni zupełnie sposób, w jaki pomagam pacjentom – stwierdził Aaron Goodman, inny z badaczy z UCSD.

Lekarze z UCSD idą już z duchem czasu. Używają ChatGPT do przygotowania szkicu odpowiedzi, który następnie przeglądają przed wręczeniem pacjentowi, a wkrótce zamierzają dokonać porównania bota z lekarzami, by sprawdzić, czy pacjenci, którzy uzyskają od niego odpowiedź, będą czuć się lepiej i szybciej powrócą do zdrowia.

Bot może też okazać się darem dla studentów medycyny, ale to wcale nie wróży dobrze pacjentom. ChatGPT już teraz generuje odpowiedzi o jakości egzaminacyjnej, które zapewniają zdanie egzaminu z przyzwoitą oceną. Jak zauważa Rajeev Muni, badacz z St. Michael's Hospital w Toronto, ważne jest położenie nacisku na „odpowiedzialne" użycie AI.

Istotnie, jest to ważne, ale, niestety, tak się nie stanie, a komisje medyczne już dziś godzą się z tym, że mają do czynienia z oszustwami i nie są w stanie ocenić, kto rzeczywiście odpowiada na pytanie. Studenci muszą trochę wysilić się samodzielnie jedynie wtedy, gdy konfrontują się z obrazami i filmami video, które nierzadko są częścią ich edukacji medycznej; ChatGPT jest obecnie medium wyłącznie tekstowym, więc nie może im pomóc.

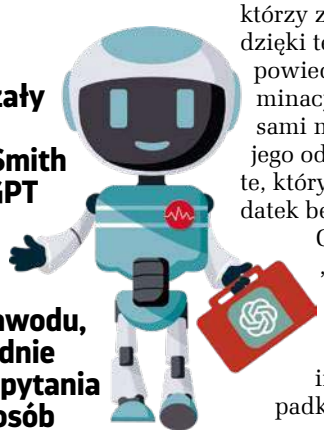
Ma też inne niedostatki. Niezbyt dobrze orientuje się w bardziej akademickich badaniach i często myli przypisy lub je wymyśla, a świat danych, które przeszukuje, jest przeterminowany o 2 lata.

Własna oferta AI Google'a pozwala użytkownikom wykorzystywać oprócz sztucznej inteligencji także standardową wyszukiwarkę, jeżeli chcą dodatkowo sprawdzić odpowiedź, lecz wszystko to mieści się w kategoriach drobnych zastrzeżeń wobec technologii, którą Bill Gates z firmy Microsoft nazwał przełomową. Rzeczywiście, jest ona przełomowa, ale dokąd nas zaprowadzi?

Czy będziemy chodzić do lekarzy, którzy zdobyli uprawnienia tylko dzięki temu, że inteligentny bot odpowiedział za nich na pytania egzaminacyjne? A może równie dobrze sami możemy pytać ChatGPT, jeżeli jego odpowiedzi mogą być lepsze niż te, których udzieli medyk, a na dodatek będą bardziej empatyczne?

Geoffrey Hinton, nazywany „ojcem chrzestnym AI", obawia się najgorszego. Jego zdaniem, jesteśmy już bliscy dnia, gdy inteligentne boty będą bardziej inteligentne niż ludzie – a w przypadku lekarzy już tak się dzieje.

„Rezultaty te okazały się tak dobre, że badacz Davey Smith uznał, że ChatGPT mógłby zdać egzamin lekarski, dający prawo wykonywania zawodu, „ale bezpośrednie odpowiadanie na pytania pacjenta w sposób dokładny i empatyczny to zupełnie inna dyscyplina". To prawda, a ChatGPT jest lepszy w obu z nich!"



BIBLIOGRAFIA

1 JAMA Intern Med, 2023; doi:10.1001/jamainternmed.2023.1838
2 JAMA Ophthalmology, 2023; doi: 10.1001/jamaophthalmol.2023.1144

eprasa.pl fc5b2eb0ae

6 SPOSOBÓW NA

Przerost prostaty

Ponad połowa mężczyzn po 60. r.ż. cierpi z powodu łagodnego powiększenia gruczołu krokowego[1], które może wywołać wiele objawów ze strony układu moczowego, w tym częstszą potrzebę oddawania moczu, jego niepełne oddawanie (uczucie, że pęcherz wciąż jest pełny mimo wizyty w toalecie), przerywany strumień oraz nykturię (wielokrotne wstawanie w nocy, by oddać mocz).

Typowe leczenie opiera się na lekach, takich jak alfa-blokery i inhibitory 5-alfa-reduktazy, ale mogą im towarzyszyć nieprzyjemne efekty uboczne, począwszy od spadku energii i niskiego ciśnienia krwi, przez utratę libido oraz dysfunkcję seksualną[2].

Wielu ekspertów medycyny alternatywnej z powodzeniem leczy jednak to schorzenie za pomocą specyfików naturalnych, takich jak ekstrakty ziołowe oraz suplementy diety. W wielu obszarach Europy preparaty ziołowe uważa się wręcz za standardową terapię przerostu prostaty. Ok. 50% urologów niemieckich woli przepisywać ekstrakty roślinne zamiast leków syntetycznych[3].

Najlepiej skonsultować się z wykwalifikowanym naturopatą, który opracuje holistyczny plan działania i podsunie odpowiednie suplementy, zioła oraz dawki indywidualne. Tymczasem poniżej przedstawiamy ogólny przewodnik po popartych naukowo sposobach na przerost stercza.



1 ZDROWA DIETA

Kilka badań wykazało, że jadłospis może wpływać na prawdopodobieństwo wystąpienia rozrostu prostaty. Oto parę wskazówek, jak za pomocą diety zachować zdrowie tego gruczołu. Ogólnie rzecz biorąc, warto celować w zbilansowaną dietę złożoną z pełnowartościowych produktów, podobną do diety śródziemnomorskiej, która bogata jest w owoce, warzywa, ryby, orzechy i oliwę z oliwek. Warto też utrzymać prawidłową masę ciała, gdyż otyłość podnosi ryzyko choroby[4].

JEDZ cebulę i czosnek. Jak dowiodło pewne badanie, mężczyźni, którzy spożywają najwięcej cebuli i czosnku mają zmniejszone o ok. 1/3 ryzyko przerostu stercza w porównaniu do tych, którzy unikają tych warzyw[5].

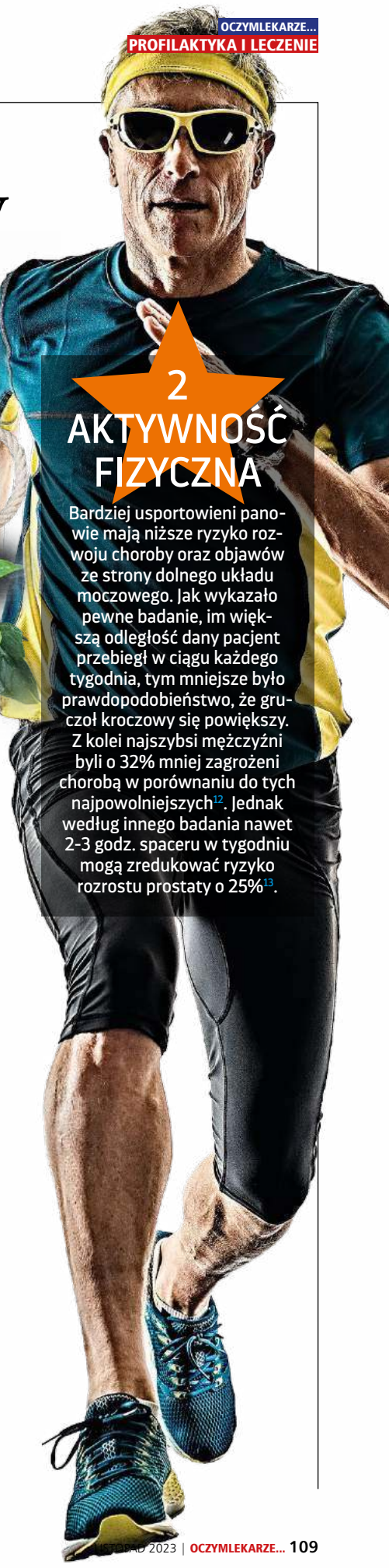
NIE JEDZ zbyt dużo chleba i zbóż. Łączą się one z wyższym ryzykiem rozrostu tego gruczołu[6].

JEDZ dużo warzyw. Panowie, w których diecie znajduje się dużo warzyw, zwłaszcza tych zabarwionych na ciemno żółto, takich jak dynia, żółte i pomarańczowe buraki oraz papryka, są znacznie mniej zagrożeni przerostem gruczołu krokowego[7].

NIE JEDZ zbyt dużo mięsa. Białka pochodzenia roślinnego wykazują działanie ochronne, natomiast częste spożywanie białka zwierzęcego, zwłaszcza drobiu, może zwiększa ryzyko rozwoju choroby[8].

JEDZ pokarmy bogate w lignany. Dieta bogata w te związki roślinne, znajdujące się w dużej ilości w siemieniu lnianym, a także nasionach sezamu, jarmużu, brokułach i morelach, redukuje ryzyko rozrostu prostaty[9].

NIE PIJ kawy. Napój ten może przyczyniać się do rozwoju przerostu stercza[10], a badania na zwierzętach sugerują, że z upływem lat może mieć niekorzystny wpływ na ten gruczoł[11].



2 AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Bardziej usportowieni panowie mają niższe ryzyko rozwoju choroby oraz objawów ze strony dolnego układu moczowego. Jak wykazało pewne badanie, im większą odległość dany pacjent przebiegł w ciągu każdego tygodnia, tym mniejsze było prawdopodobieństwo, że gruczoł krocowy się powiększy. Z kolei najszybsi mężczyźni byli o 32% mniej zagrożeni chorobą w porównaniu do tych najpowolniejszych[12]. Jednak według innego badania nawet 2-3 godz. spaceru w tygodniu mogą zredukować ryzyko rozrostu prostaty o 25%[13].

eprasa.pl fc5b2eb0ae



3 SUPLEMENTY

Beta-sitosterol Ten sterol, budową przypominający cholesterol i znajdujący się w niemal wszystkich roślinach, okazał się skuteczny na objawy choroby, gdy przyjmuje się go jako suplement[15]. **Sugerowana dawka: 60 do 130 mg dziennie**

Kwasy omega-3 Ich niskie poziomy łączą się z rozrostem prostaty[16]. Badanie na mężczyznach przyjmujących suplementy omega-3 wraz z lekami tamsulozyną i finasterydem wykazało większą poprawę, jeśli chodzi o objawy ze strony układu moczowego oraz objętość stercza po 6 miesiącach w porównaniu do mężczyzn przyjmujących same leki[17]. **Sugerowana dawka: ponad 2 g kwasów omega-3 EPA i DHA**

Ekstrakt lignanu z siemienia lnianego W pewnym badaniu preparat ten łagodził objawy ze strony dolnego układu moczowego i poprawił jakoś życia u mężczyzn z rozrostem gruczołu krokowego po 4 miesiącach. Jak donieśli naukowcy, suplement ten był równie skuteczny, co leki powszechnie stosowane na to schorzenie[18]. **Sugerowana dawka: postępuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.**

Cynk Ten niezbędny minerał odgrywa istotą rolę w funkcjonowaniu prostaty, a jego niedobór łączy się z rozrostem tego gruczołu[19]. Brakuje co prawda badań klinicznych, ale dobrym pomysłem może być przyjmowanie suplementu, ponieważ niedobór cynku u mężczyzn po 50. r.ż. jest częsty[20]. **Sugerowana dawka: 25-30 mg dziennie wraz z 2 mg miedzi, by zapobiec niedoborowi**

Likopen Jak wykazało pewne badanie przedwstępne, związek ten, znajdujący się w pomidorach, nie dopuszcza do dalszego rozrostu prostaty[21]. **Sugerowana dawka: 15 mg dziennie**

Ekstrakt z pestek dyni Jak donoszą 2 szeroko zakrojone badania przeprowadzone w Niemczech, objawy u mężczyzn codziennie jedzących pestki dyni[22] lub przyjmujących kapsułki z ekstraktem z nich[23] uległy redukcji. **Sugerowana dawka: Wybierz suplement wysokiej jakości i postępuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.**

4 ZIOŁA



Palma sabalowa (*Serenoa repens*) Roślina ta stanowi główną terapię naturalną na rozrost prostaty. Badano ją w wielu eksperymentach, które wykazały, że jest skuteczna i dobrze tolerowana. Redukuje objawy tak samo efektywnie, co lek finasteryd, a przy tym daje mniej efektów ubocznych, które są ponadto łagodne i rzadkie[25]. **Sugerowana dawka: 320 mg dziennie standaryzowanego preparatu zawierającego 80-95% kwasów tłuszczowych i steroli**

Pokrzywa (*Urtica dioica*) Trwające 6 miesięcy badanie na ponad 550 pacjentach wykazało, że pokrzywa skutecznie łagodzi objawy choroby[26]. **Sugerowana dawka: 240 mg ekstraktu z korzenia pokrzywy dziennie**

Pygeum (*Pygeum africanum*) Jak podaje przegląd 18 eksperymentów na ponad 1 500 mężczyznach, ci z nich, którzy stosowali to ziele, z 2-krotnie większym prawdopodobieństwem zgłaszali ogólną poprawę objawów przerostu gruczołu krokowego w porównaniu do tych, którzy dostawali placebo[27]. **Sugerowana dawka: 100-200 mg dziennie standaryzowanego ekstraktu zawierającego łącznie 13% steroli**



Ekstrakt z pyłku kwiatowego Standaryzowany ekstrakt pyłku żyta (*Secale cereale*), pyłku kukurydzy (*Zea mays*) i pyłku tymotki (*Phleum pratense*) łagodzi kilka objawów rozrostu prostaty, w tym częstość oddawania moczu oraz nykturę[28]. **Sugerowana dawka: 126 mg 3 razy dziennie**

Wyciąg z kory sosny Mężczyźni przyjmujący pycnogenol, czyli opatentowaną postać ekstraktu z kory sosny nadmorskiej, wraz ze „standardową terapią" na rozrost prostaty (z lub bez leków) zaobserwowali znaczącą poprawę kilku objawów ze strony układu moczowego, w tym opróżniania pęcherza, częstości i regularności oddawania moczu, siły strumienia, wysiłku oraz nykturii w porównaniu do mężczyzn w grupie kontrolnej[29]. **Sugerowana dawka: 150 mg dziennie**



BIBLIOGRAFIA

1 Rev Urol, 2005; 7(Suppl 9): S3–S14
2 Front Pharmacol, 2020; 11: 658; Transl Androl Urol, 2017; 6: 295–304
3 Urology, 1996; 48:12–20
4 J Urol, 2009; 182(6 Suppl): S27–31
5 Urology, 2007; 70: 672–6
6 Urology, 2006; 67:73–9
7 BJU Int, 2008; 101: 853–60
8 Clin Nutr ESPEN, 2019; 33: 5–11; Urology, 2006; 67:73–9
9 J Med Food, 2014; 17: 650–6
10 BJU Int, 2002; 90: 649–54
11 Int J Exp Pathol, 2012; 93: 429–37
12 Med Sci Sports Exerc, 2008; 40: 1733–9
13 Arch Intern Med, 1998; 158: 2349–56
14 J Aging Phys Act, 2020 May 20; 1–6
15 Lancet, 1995; 345(8964): 1529–32; Cochrane Database Syst Rev, 2000; 1999: CD001043
16 Clin Biochem, 1999; 32: 405–9
17 Inflammopharmacology, 2017; 25: 451–8
18 J Med Food, 2008; 11: 207–14
19 Indian J Urol, 2011; 27: 14–8
20 Front Oncol, 2020; 10: 1293
21 J Nutr, 2008; 138: 49–53
22 Urol Int, 2015; 94: 286–95
23 Forsch Komplementarmed Klass Naturheilkd, 2000; 7: 200–4
24 PLoS One, 2017; 12: e0174586
25 JAMA, 1998; 280: 1604–9; BJU Int, 2018; 122: 1049–65
26 J Herb Pharmacother, 2005; 5(4): 1–11
27 Cochrane Database Syst Rev, 2002; 1998: CD001044
28 Clin Ther, 1995; 17: 82–7
29 Minerva Med, 2018; 109: 280–4

eprasa.pl fc5b2eb0ae



5 QIGONG

Ta starożytna chińska technika łącząca pracę ciała i umysłu, będąca połączeniem medytacji, kontrolowanego oddychania oraz łagodnego ruchu, wydaje się obiecująca na przerost gruczołu krokowego. W pewnym badaniu przedwstępnym ćwiczenie odmiany qigong o nazwie Yi Jin Jing przez 6 miesięcy prowadziło do poprawy objawów i wyrównało poziomy hormonów u starszych mężczyzn z rozrostem prostaty. Warto rozejrzeć się za grupą w pobliżu lub zapisać się na zajęcia online.



6 AKUPUNKTURA

Przegląd 8 eksperymentów na ponad 600 mężczyznach wyjawił, że akupunktura może być skuteczna w łagodzeniu umiarkowanego oraz zaawansowanego rozrostu prostaty, przynajmniej na krótką metę[24].

Lifeplan®
alpha max
z Palmą Sabałową
Dla mężczyzn
suplement diety



Dostarcza cynk – dla utrzymania prawidłowego poziomu testosteronu

- Dla zdrowej skóry i włosów (pokrzywa)
- Dla utrzymania prawidłowego poziomu testosteronu, który jest odpowiedzialny obok innych czynników za libido u mężczyzn (cynk)
- Dla zdrowego układu odpornościowego (cynk, witamina C, D)
- Dla zdrowych stawów i kości (cynk, witamina C, D)
- Dla utrzymania prawidłowego działania układu moczowego (pokrzywa, palma sabałowa)
- Dla prawidłowych funkcji reprodukcyjnych u mężczyzn (cynk, palma sabałowa)
- Dla ożywienia ciała i witalności (żeń-szeń koreański)
- Dla zdrowia prostaty (palma sabałowa)
- Dla prawidłowego metabolizmu energetycznego (witamina C)
- Dla zdrowia układu nerwowego (witamina C)

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

eprasa.pl fc5b2eb0ae

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Dobry wybór dla zdrowia

Przewodnik po bezpiecznych produktach

Wzmocnij odporność i nerwy



Xenico Pharma
XenVIT Witamina B
Complex Premium
Cena: 43,90 zł (90 kaps.)
www.xenico.pl

Preparat zawiera kompozycję wszystkich 11 witamin z grupy B, przy czym składniki występują w wysoko przyswajalnych i aktywnych formach: aktywna witamina B12 – metylokobalamina, aktywna witamina B6 – P-5-P i kwas foliowy w postaci L-metylofolianu wapnia (extrafolate®). Ponadto preparat został wzbogacony o inozytol, który pełni funkcję regulującą układ hormonalny czy PABA, który jest prekursorem syntezy kwasu foliowego w organizmie.

Witaminy B1, B2, B6, B12, niacyna, biotyna wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Witaminy B6, B12, folian wspierają funkcjonowanie układu odpornościowego. Witaminy B6, B12, cholina, folian pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Natomiast witamina B1 jest istotna dla prawidłowej pracy serca. Wreszcie biotyna pomaga zachować zdrową skórę i włosy.

XenVIT Witamina B Complex Premium został wyprodukowany bez użycia sztucznych substancji konserwujących, zapachowych i barwiących. Jest bezpieczny dla diabetyków.

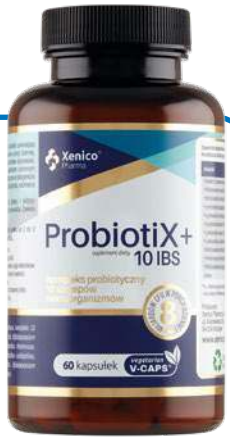
Na obniżenie cholesterolu i glukozy



Xenico Pharma
Monolipid K Forte
Cena: ok. 34,50 zł (30 kaps.)
www.xenico.pl

Monolipid K forte to najwyższej jakości naturalny preparat. W jednej kapsułce zawiera kombinację ekstraktu z owoców bergamoty (*Citrus bergamia Risso*) w najwyższej dawce 400 mg, standaryzowanego na 40% polifenoli BPF, oraz aktywny ekstrakt z czerwonych drożdży ryżu standaryzowany na zawartość monakoliny K, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego cholesterolu, co wraz z jej skutecznością i bezpieczeństwem potwierdził Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Poświadczył on także rolę monakoliny K w prewencji chorób sercowo-naczyniowych.

Ulga dla podrażnionego jelita



Xenico Pharma
ProbiotiX+ 10 IBS
Cena: 36,30 zł (60 kaps.)
www.xenico.pl

Ten nowoczesny probiotyk zawiera aż 10 szczepów żywych kultur bakterii w ilości aż 8 mld w porcji dziennej, o udowodnionym w wielu badaniach klinicznych bezpieczeństwie stosowania. Mikroorganizmy zawarte w preparacie ProbiotiX+ 10 IBS są zdolne do optymalnego zasiedlenia przewodu pokarmowego i harmonizacji mikroflory jelit. Szczepy bakterii zawarte w produkcie są naturalnym składnikiem ochronnym flory jelitowej człowieka, której zaburzenia odgrywają istotną rolę w patogenezie objawów zespołu jelita drażliwego takich jak np. wzdęcia, bóle brzucha, nadmierne oddawanie gazów, biegunki czy zaparcia.

Siła adaptogenów – wzmocnienie i odporność



Ginseng Poland
Kordyceps Ekstrakt Kompleks
Cena: 40 zł (10 × 10 ml)
www.ginseng.com.pl

Kordyceps (maczużnik chiński) to gatunek grzyba od lat stosowany w tradycyjnej medycynie chińskiej. Z kolei cytryniec chiński i traganek błoniasty to rośliny adaptogenne, bogate w kwasy organiczne, flawonoidy, witaminy i polisacharydy. Dzięki połączeniu tych składników preparat Kordyceps Ekstrakt Kompleks wzmacnia odporność, wspiera układ oddechowy i krążenia, reguluje przemianę materii i działa antyoksydacyjnie. Jest polecany w okresach osłabienia, przemęczenia, stresu i rekonwalescencji.

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 fc5b2eb0ae



Wydłuża młodość

Kenay
Czarny Imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Czarny Imbir SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Zawarte w nim polifenole tłumią stan zapalny i wzmacniają odporność, a polimetoksyflawony (KPMF) aktywują ludzki gen SIRT1, nazywany genem długowieczności – hamuje procesy starzenia się organizmu.



Silny układ odpornościowy

Kenay
ImmunoVir
Cena: 163 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Dzięki połączeniu 4 aktywnych składników ImmunoVir idealnie wspiera odporność i funkcjonowanie organizmu. Artemizyna – substancja występująca w bylicy rocznej, jest silnym antyoksydantem zmniejszającym stany zapalne. *Andrographis paniculata* zwiększa aktywność cytotoksyczną białych krwinek przeciwko komórkom nowotworowym, a także wspiera układ oddechowy i pracę wątroby. Pochodząca z lukrecji glicyryzyna działa przeciwzapalnie i immunosupresyjnie. Utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna wspiera działanie białych krwinek i reguluje odpowiedź odpornościową organizmu.



Poprawia libido i nastrój

Kenay
Maca ekstrakt BIO
Cena: 44 zł za opakowanie (60 kaps. vege)
www.kenay.com.pl

Korzeń maca pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie od lat jest uważany za składnik diety dodający energii, poprawiający nastrój i wspierający płodność. Zawarta w nim arginina usprawnia przepływ krwi, co działa dobroczynnie zarówno na męski, jak i żeński układ rozrodczy. Warzywo to należy do roślin adaptogennych, zwiększa odporność na stres, który często odpowiada za problemy z płodnością. Maca ekstrakt BIO zawiera wyłącznie składniki aktywne. Produkt odpowiedni dla wegetarian i wegan.



Dla pięknych i zdrowych nóg

Kenay
Diosmina zmikronizowana DiosVein®
Cena: 67 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

DiosVein® to suplement diety bogaty w bioflawonoidy, otrzymywane z ekstraktów słodkiej pomarańczy. Substancje te to grupa związków polifenolowych znajdujących się niemal we wszystkich owocach i warzywach. Obecną w niektórych roślinach i owocach cytrusowych diosminę flawonoidową można otrzymać z hesperydyny flawonoidowej, naturalnie występującą w części albedo niedojrzałych słodkich pomarańczy. Oparte na diosminie flebotoniki, takie jak DiosVein®, składają się w 96% z diosminy i w 4% z innych flawonoidów wyrażonych jako hesperydyna. Produkt jest odpowiedni dla wegan i wegetarian (kapsułka Vcaps®).

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

eprasa.pl fc5b2eb0ae



Wsparcie odporności

Singularis
Immunki
Cena: 22,05 zł (30 szt.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Immunki to wegańskie żelki, których składniki wspierają odporność organizmu. Produkt zawiera wyciąg z rokitnika. Roślina ta nazywana jest drzewem cytrynowym północy z uwagi na naturalną zawartość witaminy C. Ponadto w żelkach znajduje się Immuno Active Complex zawierający mieszankę soków i przecierów owocowych oraz witaminy, E i z grupy B. W tym miejscu warto wspomnieć, że rokitnik i witamina B12 pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Rokitnik wspomaga też pracę serca, a witamina B12 przyczynia się do prawidłowego tworzenia czerwonych krwinek oraz do utrzymania prawidłowej aktywności umysłowej. Z kolei biotyna (witamina B7) przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego i właściwego funkcjonowania układu nerwowego oraz do utrzymania odpowiedniego stanu błon śluzowych. Produkt jest odpowiedni dla osób chorych na celiakię, kobiet w ciąży i karmiących piersią oraz dzieci powyżej 3. r.ż.



Akcja – regulacja!

Singularis
Imbir Forte Superior
Cena: ok. 65 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Zawarte w tym suplemencie diety wyciąg z kłącza imbiru standaryzowany na zawartość 5% gingeroli oraz ekstrakt z owoców pieprzu czarnego (BioPerine®) wspomagają krążenie (zarówno tętnicze, jak i żylne), przynoszą ulgę i uczucie lekkości w nogach. Wspierają właściwy metabolizm węglowodanów i utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi. Pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz przyczyniają się do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym, a także właściwego metabolizmu energetycznego, dzięki czemu łagodzą uczucie zmęczenia i znużenia. Ponadto mogą ułatwiać relaksację psychiczną i fizyczną oraz wpływać na dobre samopoczucie.

Suplement diety Imbir Forte Superior wpływa korzystnie przy zmęczeniu, stresie, w okresach rekonwalescencji. Mogą go stosować osoby dorosłe i młodzież powyżej 12. r.ż.



Przeciwdziałaj zmęczeniu i infekcjom

Singularis
Cynk Kompleks Superior
Cena: 34,57 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety charakteryzuje się zawartością aż 3 form cynku. Pierwiastek ten wspomaga działanie układu immunologicznego, jego niedobór skutkuje spadkiem ilości przeciwciał, a co za tym idzie – zmniejszeniem odporności. Skłonność do częstszego zapadania na infekcje może być połączona z ciągłym uczuciem zmęczenia i zaburzeniami koncentracji. Cynk działa również na prawidłowy metabolizm węglowodanów oraz chroni komórki przed stresem oksydacyjnym.



Zadbaj o górne drogi oddechowe

Singularis
Probio-Gwiazdki
Cena: ok. 30 zł (30 szt.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Probio-Gwiazdki zawiera ekstrakt z rokitnika, żywe kultury bakterii *Bacillus subtilis* oraz mieszankę soków i przecierów owocowych. Rokitnik wspomaga mechanizmy obronne organizmu, pomaga zmniejszyć zmęczenie, wspomaga pracę serca i przewodu pokarmowego. Ma też właściwości podobne do witaminy F, ponieważ zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe. Ponadto wywiera korzystny wpływ na skórę, odżywiając ją i zapewniając elastyczność i odporność. Z kolei szczep probiotyczny *Bacillus subtilis* wytwarza przeciwciała IgA w jelitach i górnych drogach oddechowych, co przekłada się na zmniejszoną częstość infekcji.

Preparat odpowiedni dla osób chorych na celiakię, kobiet w ciąży oraz karmiących piersią.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

eprasa.pl fc5b2eb0ae



Na spokojny sen

Arbonne
DREAM Herbata Ziołowa
Cena: 98 zł (20 saszetek)
www.arbonne.com/pl/pl

Każdego dnia podaruj sobie chwilę odprężenia przy filiżance relaksującej i aromatycznej herbaty ziołowej. Starannie opracowana i najwyższej jakości mieszanka ziół zachęca do chwil wyciszenia i refleksji, pomagając Ci przygotować się do spokojnego snu. Produkt zawiera melisę, rumianek, miętę pieprzową, słodką bazylię, lawendę i kozłek lekarski, nie zawiera kofeiny. Ekologiczne opakowanie.



Łagodzenie uciążliwych objawów menopauzy

Herbal Pharmaceuticals
EstroBalans
Cena: ok. 29 zł (30 kaps.)
www.herbalpharmaceuticals.pl

EstroBalans to niehormonalna formuła naturalnych składników aktywnych o potwierdzonej efektywności w łagodzeniu uciążliwych objawów menopauzy. Zawiera standaryzowane ekstrakty wysokiej jakości. Koniczyna, szałwia, shatavari, koper i niepokalanek łagodzą objawy, takie jak uderzenia gorąca, pocenie się, niepokój i drażliwość. Ashwagandha redukuje napięcie, rozdrażnienie, wspomaga koncentrację i dobre samopoczucie. Cykoria pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, zaś w połączeniu z błonnikiem akacjowym stymuluje korzystną mikroflorę jelitową. Szałwia chroni komórki przed przedwczesnym starzeniem.



Enzymy na lepsze trawienie

Holistic
Holistic Måltidsenzym
Cena: 138 zł (90 kaps.)
www.holistic-polska.pl
Ekspertlinia: +48 572 312 127

Måltidsenzym to szwedzki suplement diety zawierający oczyszczone, skoncentrowane i wyekstrahowane z mikroskopijnych grzybów enzymy wspomagające trawienie, ułatwiające rozkład białek, tłuszczów, błonnika i innych węglowodanów, a ponadto zwiększające wchłanianie wartości odżywczych. Warto sięgnąć po ten produkt, bo zdolności naszego organizmu do produkcji enzymów są ograniczone, co może doprowadzić do ich zbyt małej ilości lub nawet braku. Måltidsenzym jest produktem całkowicie roślinnym, najlepiej przyjmować go podczas posiłku.



Seniorzy też muszą dbać o skórę

Onkomed
Ozonella i Ozonella Len
Cena: od 32 zł (100 ml), od 49 zł (200 ml), od 100 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, 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.

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 fc5b2eb0ae

Szwedzki przepis na stres



Holistic
Stress Tinktur
Cena: 119 zł (50 ml)
www.holistic-polska.pl,
Ekspertlinia: +48 572 312 127

Suplement diety opracowany w Szwecji, zawierający mieszankę 5 najlepiej poznanych roślin adaptogennych, które od lat używane są w ramach wsparcia zestresowanego organizmu, takich jak korzeń ashwagandy i różeńca górskiego. Substancje te wzmacniają zdolności umysłowe i fizyczne w stanach zmęczenia i osłabienia. Adaptogeny świetnie sprawdzają się u osób, które doświadczają przewlekłego stresu, ponieważ ich działanie polega na zmniejszaniu poziomu odczuwalnego niepokoju, obniżaniu hormonów stresu, poprawie koncentracji, a także polepszeniu samopoczucia.

Buduj swoją wytrzymałość na stres



Grinday
Grinday Relan
Cena: 139,90 zł (60 kaps.)
www.grinday.com

Grinday Relan dzięki wyciągowi z witanii ospałej pomaga zachować równowagę emocjonalną i wspiera odporność organizmu na stres. Zawartości ekstraktu ze słupków szafranu i naturalnej L-teaniny pomaga w utrzymaniu pozytywnego nastroju i odprężeniu. Preparat zawiera również niacynę i witaminę B6, które dbają o prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Produkt charakteryzuje się czystym składem, bez barwników i wypełniaczy. Zawiera opatentowane składniki: Serenzo™, Sensoril®, Saffr'Activ®. Jest idealny dla wegan.

Na senność i znużenie



Arbonne
Bezkofeinowy proszek musujący z witaminą B (smak jeżyny)
Cena: 239 zł (30 saszetek)
www.arbonne.com/pl/pl

Szukasz sposobu na uczucie senności i znużenia bez konieczności korzystania z kofeiny? Nowy Bezkofeinowy proszek musujący z witaminą B to porcja energii pochodzącej z witamin z grupy B! Dzięki połączeniu ryboflawiny (B2), niacyny (B3), B6, B12, kwasu pantotenowego (B5), tiaminy (B1), kwasu foliowego (B9) oraz biotyny (B7), które przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, ten musujący suplement diety wspomaga podniesienie poziomu energii bez użycia kofeiny. Ponadto mieszanka witamin z grupy B pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych i sprawności umysłowej na prawidłowym poziomie. Co więcej, mieszanka zawiera witaminę B9, dostępną w metylowanej formie, która jest lepiej przyswajalna niż inne formy kwasu foliowego.

Miód Manuka MGO™ na prezent!



Manuka Health
Miód Manuka MGO™
Cena: 288 zł (500 g)
www.miodymanuka.pl

Nadchodzi wyjątkowy czas, kiedy pragniemy sprawić naszym bliskim prezent, który wypełni ich serca ciepłem i troską. Z ogromną radością, prezentujemy Wam Miód Manuka – doskonały pomysł na świąteczny upominek. Miód Manuka to źródło methylglyoxalu, którego wysoki poziom, wyróżnia go na tle innych miodów. Miód Manuka to także niezwykła paleta smakowa. Jego wyjątkowy, głęboki smak sprawia, że to prawdziwa uczta dla podniebienia. Kupując Miód Manuka od Manuka Health New Zealand, wybierasz produkt od zaufanego producenta. Dostępny również w eleganckich opakowaniach prezentowych. Zamów na miodymanuka.pl lub telefonicznie 22 266 84 99.

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 fc5b2eb0ae



Skóra i stawy w dobrej formie

G&G
Kolagen Extra Rybi
Cena: 85 zł (60 kaps.)
www.biowitalni.pl

Kolagen Extra brytyjskiej marki G&G to prawdziwy klucz do piękniejszej skóry i zdrowszych stawów! Ten suplement diety łączy w sobie najlepsze właściwości kolagenu z dodatkiem glukozaminy, chondroityny, witaminy C i MSM. Kolagen jako złożone białko strukturalne występuje w tkankach włóknistych w ciele, takich jak ścięgna, więzadła, chrząstka, kości i skóra. Jest odpowiedzialny za gęstość, jędrność i sprężystość skóry. Witamina C przyczynia się do prawidłowego tworzenia kolagenu, dla normalnej funkcji kości i chrząstki.

Już dziś zadbaj o siebie od środka i poczuj różnicę.



Twoje naturalne wsparcie w okresie menopauzy

Viridian
Menopauza Kompleks
Cena: 130 zł (30 kaps.)
www.biowitalni.pl

Menopauza Kompleks firmy Viridian to innowacyjna formuła pieczołowicie dobranych ekstraktów roślinnych wspierających naturalnie kobiety w okresie: okołomenopauzalnym, w czasie menopauzy i po niej. Kompozycja zawiera chmiel, melisę oraz szafran a jej bazę stanowi szałwia, zapewniająca komfort fizyczny i psychiczny w okresie menopauzy. Zawarty w tym suplemencie diety chmiel zawiera silne fitoestrogeny, zwłaszcza 8-prenylnaringeninę (8-PN). Ekstrakt z tej rośliny użyty w Menopauza Kompleks to standaryzowane źródło, które zostało dobrze przebadane. Zastosowane w preparacie związki roślinne mogą być pomocne przy: uderzeniach gorąca, poceniu się, niepokoju i drażliwości.



Duet wielowymiarowy

G&G
Cholina i Inozytol 250 mg
Cena: 99 zł (120 kaps.)
www.biowitalni.pl

Suplement diety Cholina & Inozytol brytyjskiej marki G&G zapewnia wysokiej jakości kompleks składników odżywczych w wegańskiej kapsułce. Cholina przyczynia się m.in. do prawidłowego metabolizmu homocysteiny czy utrzymywania prawidłowej czynności wątroby. Wraz z inozytolem tworzy doskonały duet. G&G nie dodaje żadnych substancji wiążących, wypełniających ani glazurujących. Kapsułka z roślinnej celulozy naturalnie rozkłada się w kwasie żołądkowym, zapewniając wchłanianie składników odżywczych przez organizm podczas trawienia.



Kiedy mężczyzna kończy 50 lat...

Viridian
Man 50+ Prostate Complex
Cena: 189 zł (60 kaps.)
www.viridian-polska.pl

Formuła Man 50+ Prostate Complex opracowana została na podstawie badań klinicznych, aby wspierać zdrowie u mężczyzn po 50. r.ż. Ten suplement diety zawiera wyselekcjonowaną gamę ekstraktów roślinnych. Ekstrakty z pestek dyni i korzenia pokrzywy pomagają w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania pęcherza i przepływu moczu oraz wspierają prawidłowe funkcjonowanie prostaty. W składzie preparatu znajduje się także przebadany ekstrakt z pyłku kwiatowego standaryzowany na beta-sitosterole w połączeniu z jagodami palmy sabalowej i śliwy afrykańskiej (Pygeum africanum). Wszystkie składniki są pozyskiwane z roślin i delikatnie ekstrahowane w celu utrzymania aktywnych związków. Suplementy diety Viridian są nazywane etycznymi. Obejmuje to zarówno pochodzenie składników, proces produkcji, jak i zawartość 100% aktywnych składników bez niepotrzebnych dodatków.

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 fc5b2eb0ae



prenumerata

NOWOŚĆ!

Prenumerata trzech kolejnych wydań

ze zniżką 5%*

*** Cena prenumeraty trzech kolejnych wydań wynosi ~~44,70 zł~~ 42,00 zł**

Prenumerata roczna (12 wydań) kosztuje 163,90 zł. Przy zamówieniu prenumeraty dwuletniej (24 wydania) w cenie 268,20 zł oszczędność wynosi równowartość sześciu numerów *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*.

Wszystkie opcje prenumeraty i e-prenumeraty znajdziesz na stronie

www.UlubionyKiosk.pl

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

Prenumerujesz O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą? Dokup do niej równoległą prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health **za połowę ceny** – jedynie za 44,70 zł.

eprasa.pl fc5b2eb0ae



Dobre sklepy dla zdrowia

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

Bielsko-Biała

Sklep Zdrowe Życie Grupa Adi Andrzej Kulwicki
43-300 Bielsko-Biała, 11 Listopada 25
605 427 152 • adikul01@gmail.com

Elbląg

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

Grójec

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

Jelenia Góra

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

Kalisz

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

Kielce

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

Koszęcin

Zdrowa Chata
42-286 Koszęcin, św. Wawrzyńca 1b
663 491 412

Nowa Sól

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

Piaseczno

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

Płock

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

Poznań

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

Radom

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

Sochaczew

Zielarnia Zdrowia
96-500 Sochaczew, Warszawska 17
572 315 983 • biuro@zielarniazdrowia.pl
www.zielarniazdrowia.pl

Warszawa

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

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

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

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

Wyszków

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

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" oraz wydania specjalne.
Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy medycyny naturalnej do współpracy B2B:
22 257 84 23 (godz. 10:00-14:00) • prenumerata@avt.pl

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Zamów grudniowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Autyzm a zespół Aspergera
- Temat numeru: Chroniczne zmęczenie czy wypalenie?
- Niebieskie światło kradnie zdrowie oczu i nie tylko!
- Zawroty głowy, czyli wirowanie i spadanie
- Odzyskać płodność
- Jak sobie radzić z… zapaleniem zatok kamieniami nerkowymi



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
13,40 zł zamiast 14,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka
marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

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

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

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

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

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

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

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

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

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 11/2023
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 fc5b2eb0ae



DYNIA (*CUCURBITA*)

To pięknie pomarańczowe lub żółte warzywo jest najczęściej kojarzone z jesiennym świętem Halloween i smakowitym ciastem dyniowym. Jednak ma znacznie więcej do zaoferowania niż tylko dekoracyjny wygląd. Dynia jest niezwykle wartościowym składnikiem diety, przynoszącym korzyści zdrowotne, takie jak poprawa wzroku, wsparcie odporności, kontrola wagi i zdrowe serce.

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

W Ameryce Północnej warzywa te są popularnie wykorzystywane podczas Halloween. Wycina się z nich lampiony zwane „jack-o'-lanterns". Tradycja ta ma irlandzkie korzenie, choć na zielonej wyspie pierwotnie używano rzodkwi.

Sezon dyniowy przypada głównie na jesień, dlatego to idealny czas, aby cieszyć się jej smakiem i korzyściami zdrowotnymi. Może być używana w różnych potrawach, od zup i puree po sałatki i ciasta. Jest wszechstronnym składnikiem, który nadaje potrawom bogaty smak i konsystencję. Nasiona dyni można prażyć i spożywać jako przekąskę. Są one bogate w białko, zdrowe tłuszcze oraz składniki mineralne, takie jak magnez i cynk[1]. W niektórych krajach powszechnie spożywa się także jej kwiaty.

Dynia występuje w wielu odmianach, od tradycyjnej piżmowej po hokkaido i olbrzymie dynie ozdobne. Każda z nich ma swój unikalny smak i zastosowanie.

Warzywo obfituje w przeciwutleniacze, takie jak beta-karoten, witaminy A, C, E, K oraz B6. To także źródło potasu, magnezu, miedzi i żelaza, ważnych dla funkcjonowania organizmu. Wspiera zdrowie oczu, skóry i układ odpornościowego, pomaga zwalczać wolne rodniki i związany z ich obecnością w organizmie stres oksydacyjny oraz obniżać ryzyko niektórych chorób przewlekłych[2].



Poprawa wzroku

Dynia jest szczególnie znana dużej zawartości beta-karotenu, który ma kluczowe znaczenie dla zdrowia oczu. Zawiera luteinę i zeaksantynę, 2 przeciwutleniacze z grupy karotenoidów. Te substancje odgrywają istotną rolę w ochronie siatkówki oka przed szkodliwym działaniem promieniowania UV oraz wolnych rodników, co może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia zaćmy. Beta-karoten to prekursor witaminy A, która jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania siatkówki oka. Regularne spożywanie dyni może pomóc w utrzymaniu ostrego widzenia i chronić przed degeneracją plamki żółtej[3].

BIBLIOGRAFIA

1 J Nutr Food Sci 2015, 5:4
2 Heliyon. 2023 Jun; 9(6): e16628
3 Annu Rev Nutr. 2016 Jul 17; 36: 571-602
4 Food Chem. 2014;148: 415-9
5 J. Appl. Microbiol. 1999;86: 985-90
6 Food Research Int. 44, Issue 4, May 2011, 862-67
7 LWT-Food Sci. Technol. 2006; 39:554-61
8 Int J Mol Sci. 2015 Jun; 16(6): 12871-90
9 Vopr Pitan. 2015;84(1): 80-8
10 Br J Psychiatry 157, 937-8
11 Climacteric. 2011 Oct;14(5): 558-64

eprasa.pl fc5b2eb0ae

Wsparcie układu odpornościowego

Witamina C obecna w dyni odgrywa kluczową rolę we wsparciu układu odpornościowego. Pomaga organizmowi w zwalczaniu infekcji i chorób, zwłaszcza w okresach ich zwiększonego ryzyka. Jest niezbędna do utrzymania prawidłowej funkcji nabłonka oraz błon śluzowych, które stanowią pierwszą linię obrony przed drobnoustrojami. Badania wykazały, że ma właściwości przeciwzapalne[4] i przeciwbakteryjne[5].

Kontrola wagi i dobre trawienie

Błonnik zawarty w dyni pomaga w utrzymaniu uczucia sytości. To pozwala zmniejszyć ilość spożywanych kalorii, co przyczynia się do utraty wagi. Do tego jest niskokalorycznym składnikiem diety. Wpływa również na stabilizację poziomu cukru we krwi. Dla osób z cukrzycą typu 2 jest to szczególnie istotne, ponieważ ułatwia to kontrolę poziomu glukozy[6]. Ponadto błonnik pomaga zapobiegać zaparciom, utrzymuje prawidłową perystaltykę jelit i reguluje wypróżnienia. Co więcej, badanie z 2006 r. wykazało, że skórka dyni zawiera nierozpuszczalne w alkoholu polisacharydy (AIP), które mają tendencję do osłabiania kwasów żółciowych i wspomagania wzrostu mikroflory jelitowej[7].

Zdrowe serce

Jest istotna dla utrzymania zdrowych naczyń krwionośnych, pomaga w ich rozkurczaniu i obniżeniu ciśnienia krwi[8]. Dostarcza przeciwutleniaczy walczących ze stresem oksydacyjnym, który może uszkadzać naczynia krwionośne i prowadzić do miażdżycy.

Poza tym nasiona dyni są bogate w zdrowe kwasy tłuszczowe, w tym oleinowy, który wpływa na obniżenie poziomu „złego" cholesterolu LDL we krwi[9].

Wspomaganie funkcji mózgu

Dynia zawiera cholinę, która jest ważna dla zdrowia naszej centrali. Cholina jest prekursorem neurotransmiterów, które kontrolują procesy myślowe i pamięć. Dlatego regularne spożywanie dyni może wpłynąć na poprawę koncentracji i zdolności poznawczych. Warzywo to może również złagodzić depresję, ponieważ jego nasiona zawierają l-tryptofan, który podnosi poziom hormonu szczęścia – serotoniny – w mózgu[10].

Menopauza pod kontrolą

Interesujące wyniki przyniosło badanie nad suplementacją olejem z pestek dyni. 35 uczestniczkom, które przeszły naturalną menopauzę lub weszły w klimakterium z powodu operacji, podawano 2 g oleju z pestek dyni lub placebo przez 12 tygodni. Kobiety przyjmujące olej z dyni wykazały wzrost poziomu cholesterolu HDL oraz obniżenie rozkurczowego ciśnienia krwi. Ponadto, doszło u nich do znaczącego złagodzenia objawów menopauzy, szczególnie uderzeń gorąca, bólów głowy i stawów. Badanie to sugeruje, że olej z pestek dyni może mieć pozytywny wpływ na zdrowie kobiet w okresie menopauzy[11].



Zastosowanie dyni:

Zupa dyniowa z kokosem i imbirem
W garnku podsmaż na oleju kokosowym 1 posiekaną cebulę i 2 rozgniecione ząbki czosnku. Dodaj miąższ z 1 małej dyni i starty kawałek imbiru, duś przez kilka minut. Wlej puszkę mleka kokosowego i gotuj na małym ogniu przez ok. 20 min. Zmiksuj na gładki krem, a następnie dopraw solą i pieprzem. Podawaj z pestkami dyni na wierzchu.

Sałatka dyniowa ze szpinakiem i orzechami
Wymieszaj w dużej misce pokrojony w kostkę miąższ z połowy małej dyni, świeże liście szpinaku, podprażone orzechy włoskie i słonecznik. Skrop sałatkę dressingiem z oliwy z oliwek, soku z cytryny, miodu i musztardy. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

Placki owsiane
Do miski włóż: 3 szklanki startego miąższu dyni, 3 łyżki otrębów owsianych, 1 jajko, szczyptę cynamonu. Wymieszaj, odstaw na 15 min. Smaż placki na patelni, używając minimalnej ilości oleju. Podawaj z odrobiną syropu klonowego dla słodszego smaku.

Antyoksydacyjne smoothie
1 szklankę miąższu z dyni, 1 banana, mały jogurt naturalny, łyżkę miodu, szczyptę cynamonu i kilka kostek lodu lód włóż do blendera. Całość zmiksuj na gładki napój. To doskonały sposób na rozpoczęcie dnia energetycznym i przeciwutleniającym koktajlem.

Mus
Rozgrzej piekarnik do 180°C. Weź kawałek dyni – taki ok. 600 g. Obierz go ze skóry, pokrój na kawałki, umieść na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz przez 30-40 min lub aż będzie miękka. Gdy ostygnie, umieść ją w blenderze i zmiksuj na gładką masę. Przełóż do garnka, dodaj szklankę miodu, łyżkę soku z cytryny i przyprawy: łyżeczkę cynamonu, ½ łyżeczki imbiru oraz po ¼ łyżeczki gałki muszkatołowej i goździków. Gotuj na małym ogniu przez ok. 15-20 min, często mieszając. Ostudź i przelej do szklanych słoików. Przechowuj w lodówce i używaj jako dodatku do naleśników, owsianki, jogurtu czy herbaty.

Metryczka:

Występowanie: roślina pochodząca z Ameryki Środkowej i Południowej. Do Europy sprowadzona przez Hiszpanów w XVI w., obecnie jest uprawiana na wszystkich kontynentach. Występuje głównie w strefach o umiarkowanym klimacie.

Surowiec: owoce – miąższ oraz nasiona, które wykorzystywane są do produkcji oleju.

Pora zbioru: to roślina jednoroczna, łatwa w uprawie. Wymaga ciepła, żyznej gleby i regularnego podlewania. Siew wiosną, zbiór jesienią, gdy owoc jest już dojrzały.

Ważne: niektóre osoby mogą być uczulone na składniki dyni, szczególnie na białko występujące w nasionach. Spożywanie ich w nadmiarze może powodować biegunki. Osoby z cukrzycą powinny monitorować spożycie dyni i uwzględniać je w planie diety. Jest niskokaloryczna, ale zawiera węglowodany.

eprasa.pl fc5b2eb0ae

OPRACOWANY PRZEZ SZWEDZKICH SPECJALISTÓW

DO WALKI ZE STRESEM SIŁAMI NATURY



Wszyscy czasami możemy czuć się zmęczeni i wyczerpani. Stres jest czymś, co wpływa na nas wszystkich, zarówno pozytywnie, jak i negatywnie. Są dni, kiedy potrzebujemy wyciszenia i dni, kiedy potrzebujemy dodatkowej energii. My, ludzie, jesteśmy naprawdę adaptogenni mamy zdolność do przystosowania się do okoliczności, ale możemy to zrobić z korzyścią dla organizmu. Sięgnij po mieszankę adaptogennych ziół zawartych w **Stress tinktur Holistic**, by wesprzeć organizm w reakcji na stresujące sytuacje, przy okazji uczucia senności i rozkojarzenia. Holistic Stress tinktur jest suplementem diety w postaci płynnego wyciągu ziołowego zawierającego lukrecję, eleuterokoka kolczastego, ashwagandhę, cytryńca chińskiego i różeńca górskiego, które mają właściwości adaptogenne.

HOLISTIC
www.holistic-polska.pl

Masz pytania? Potrzebujesz konsultacji?
Ekspertlinia Holistic: 572 312 127
(opłata wg lokalnej taryfy operatora)

eprasa.pl fc5b2eb0ae



CURCUMIN C3 REDUCT™

The first to deliver curcumin as a metabolite

FOCUS ON AMP KINASE

FIRE UP YOUR NATURAL ENERGY BOOSTER

Curcumin C3 Reduct® to ekstrakt z kłącza *Curcuma longa,* który zawiera metabolity kurkuminoidów, tetrahydrokurkuminoidy (THC).

Curcumin C3 Reduct® aktywuje AMPK i pomaga redukować nadmiar glukozy i tłuszczów, spalając je w celu uzyskania energii.
AMPK to kinaza białkowa aktywowana monofosforanem adenozyny. Jest centralnym regulatorem homeostazy energetycznej. AMPK równoważy podaż składników odżywczych z zapotrzebowaniem na energię i stymuluje produkcję ATP w warunkach niedoboru energii.

Curcumin C3 Reduct® jest silniejszy niż kurkumina w aktywowaniu równowagi energetycznej komórki.

Curcumin C3 Reduct® jest pierwszym surowcem zawierającym tetrahydrokurkuminoidy z *Curcuma longa*, który został zatwierdzony przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA).
Numer rozporządzenia (UE) 2022/96.

c3reduct.eu

SABINSA®

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

* Oświadczenie to nie zostało ocenione przez Food and Drug Administration, European Medicines Agency oraz European Food Safety Authority. Ten produkt nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia lub zapobiegania jakiejkolwiek chorobie.

GENUINE SABINSA | info@sabinsa.eu

eprasa.pl fc5b2eb0ae