O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Obniż glukozę naturalnie

Chora tarczyca powoduje niepłodność

Od statyn do chronicznego zmęczenia

Strzeż się groźnych powikłań refluksu

Japońskie sekrety długowieczności



Mózg pod presją

– czyli co siedzi w głowie

6 sposobów na zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne

Jak sobie radzić z...
- polekowym zapaleniem wątroby
- aftami

Numer 3 | marzec 2020
cena 13,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

eprasa.pl 0a5c7dbf93



PIERWSZY TAKI SERWIS W POLSCE
BADANIA KRWI
BEZ WYCHODZENIA Z DOMU!
badaniekrwi.com

Diagnostyka metodą
BICOM Multisoft



Organiczna kawa wysokiej jakości i bardzo dużej zawartości kofeiny w 100% pochodząca z ekologicznych plantacji mieszczących się na wzgórzach Wayanady w Indiach. Kawa nadaje się do codziennego spożycia lub w celach terapeutycznych, lewatywach. Uwaga: produkt premium, nie ma nic wspólnego z kawą dostępną w marketach!

Kup kawę ekologiczną przez telefon pod nr **71 354 26 41**, a na hasło **„hipokrates"** otrzymasz **20% rabatu!**



- ✓ badanie na obecność pasożytów
- ✓ diagnostyka boreliozy
- ✓ test na obecność metali ciężkich
- ✓ testy alergiczne
- ✓ testy na obciążenie szczepionkami
- ✓ testy na alergie pokarmowe



Poradnia Hipokratesa we Wrocławiu oferuje:

- ✓ diagnostykę aparatem Bicom Multisoft – biorezonansowe badanie krwi z palca lub żyły określa wszystkie czynniki chorobotwórcze, tzn. pasożyty, bakterie, wirusy, grzyby, pleśnie oraz obciążenia szczepionkami i metalami ciężkimi
- ✓ diagnostykę biorezonansową aparatem Vega test
- ✓ diagnostykę i zabiegi aparatem F-scan (szwajcarska technologia) – odczyt patogennych częstotliwości dla naszego organizmu i ich neutralizacja
- ✓ inne zabiegi biorezonansowe, detoksyfikacyjne, fizjoterapeutyczne

Zobacz więcej na: **poradnia-hipokratesa.pl**

Badania dla dzieci i dorosłych. Otrzymają Państwo szczegółową interpretację wyniku z oceną narządową oraz wszechstronne zalecenia po dokładnej konsultacji pacjenta. Badania wskazują, jakie patogeny (tzn. pasożyty, bakterie, wirusy, grzyby, pleśnie) oraz inne czynniki zaburzają funkcje i uszkadzają nasze narządy, tzn. są chorobotwórcze. Kup pakiet badań i konsultacji bez wychodzenia z domu na stronie lub przez telefon.

Sprawdź wykłady Wiesławy Tomczak na YT.

Poradnia Hipokratesa

Poradnia Hipokratesa
ul. Kosmonautów 210A
54-042 Wrocław
poradniahipokrates@vp.pl

71/354 26 41
71/349 15 20
606 332 292

GODZINY OTWARCIA:
pon. – pt. 8:00 – 16:00

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Konopie łagodzą zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne i lękowe

Okazuje się, że układ endokannabinoidowy odgrywa istotną rolę w schorzeniach natury psychicznej, a jego modulowanie pozwala niwelować strach i nerwice

Coraz więcej wiarygodnych badań medycznych ujawnia niesamowity potencjał terapeutyczny konopi. Duża ich część dotyczy chorób natury psychicznej, u podstaw których leżą zaburzenia lękowe. Jak się okazuje, w ich rozwoju ważną rolę odgrywa nieprawidłowe funkcjonowanie układu endokannabinoidowego w organizmie człowieka. Pozyskiwane z konopi kannabinoidy modulują jego działanie, a jednocześnie normują aktywność serotoniny. Tym samym pomagają przywrócić równowagę neuroprzekaźników.

Naukowcy systematycznie dowodzą, że dzięki właściwościom przeciwpsychotycznym i przeciwlękowym CBD może być pomocne w depresji, atakach paniki, stresie pourazowym, nerwicach, psychozach, uzależnieniach, zaburzeniach obsesyjno-kompulsyjnych (OCD), a nawet schizforenii[1].

Marmurowe badania

Ponieważ od dawna wiadomo, że kannabinoidy zmniejszają stres i nerwowość, naukowcy postanowili sprawdzić, czy mogą mieć pozytywny wpływ na OCD – chorobę charakteryzującą się przede wszystkim natrętnymi myślami i powtarzającymi się zachowaniami, które z czasem stają się znacznie czasochłonne, niepokojące, a wręcz zaburzają normalne funkcjonowanie.

W tym celu eksperci najpierw przyjrzeli się myszom, poddając je testom zagnieżdżania i zakopywania marmuru, które odzwierciedlają kompulsywne zachowania. W kilku eksperymentach wykazano, że podawanie gryzoniom CBD (kannabidiolu) wiąże się ze spadkiem liczby zakopanych kulek – oznacza to, że zmniejsza się



intensywność zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych. Co więcej, efekt ten obserwowano przez kolejne 7 dni suplementacji, podczas gdy w tym samym czasie analogiczne działanie leku diazepamu zanikło[2].

Zdaniem autorów pozytywne efekty zastosowania CBD wynikają z jego wpływu na serotoninę, która ma związek z rozwojem OCD.

Pogromcy strachu

Autorzy nowej metaanalizy zauważają dodatkowo, że w tych samych obszarach mózgu i ośrodkowego układu nerwowego, które są zaangażowane w rozwój OCD, można znaleźć receptory kannabinoidowe CB1. Na podstawie przeglądu odpowiednich badań na zwierzętach naukowcy ustalili, że agoniści CB1R mogą działać przeciwlękowo, a modulacja enzymów metabolicznych układu endokannabinoidowego wiąże się ze zmniejszoną reakcją na stres i ułatwieniem gaszenia strachu. Znaleźli również dowody na to, że zarówno THC, jak i CBD są przydatne w ograniczaniu lęku i nasilaniu zanikania wspomnień strachu u zdrowych osób dorosłych[3].

Co jednak najważniejsze, również przytoczone przez naukowców przypadki pacjentów z OCD pokazują, że kannabinoidy pozwoliły im złagodzić objawy zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych – nawet wówczas, gdy wcześniej podawane konwencjonalne leki nie były w stanie im pomóc!

Wszystko to dowodzi, że kannabinoidy stanowią obiecującą opcję terapeutyczną w przypadku zarówno OCD, jak i innych zaburzeń psychicznych.

Z uwagi na regulacje Unii Europejskiej i kwalifikację tych produktów jako tzw. Nowa Żywność oraz wobec problemów prawnych w Polsce co do kwalifikacji olejków mogą być one opisane jako nie do spożycia.



MEDI HEMP

Dystrybutor:
Hemp Center Sp. z o.o.

Kontakt:
sklep@hempcenter.pl
hurt@hempcenter.pl
tel. 530 161 162

Sprawdź na
www.konopieizdrowie.pl
www.mojekonopie.pl

HEMPCENTER
HURTOWNIA

BIBLIOGRAFIA

1. Neurotherapeutics. 2015; 12(4):825-836
2. Behav Pharmacol. 2010; 21(4):353-8; Psychopharmacology (Berl). 2012; 219(3):859-73; Fundam Clin Pharmacol. 2014 Oct;28(5):544-50
3. Cannabis and Cannabinoid Research 2019; 4(2):77-87

eprasa.pl 0a5c7dbf93

KTO CIĘ WYLECZY?

Zgłoś swój **bezpłatny** wpis do wyszukiwarki terapeutów na portalu **www.ktociewyleczy.pl**



Jesteś terapeutą lub prowadzisz ośrodek terapeutyczny?

Wpis do naszego katalogu odegra istotną rolę w rozwoju Twojej praktyki terapeutycznej.

- Wpis do bazy jest bezpłatny
- Sporządzamy go wyłącznie na podstawie danych dostarczonych przez terapeutę
- Opcjonalny charakter podawania przy wpisie opinii pacjentów o terapeucie

www.ktociewyleczy.pl

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Patrzę, ale nie widzę



Doktor P. był wybitnym muzykiem. Śpiewał przez wiele lat w operze, a potem został wykładowcą w miejscowej Akademii Muzycznej. To właśnie tam zauważono po raz pierwszy jego dziwne zachowanie: rozpoznawał studentów jedynie w momencie, gdy zaczynali mówić, a czasem zdarzało się, że uprzejmie zwracał się do rzeźbionych gałek na meblach i dziwił się, że mu nie odpowiadają. Początkowo śmiano się z tych cudacznych pomyłek. Przypuszczenie, że „coś jest nie w porządku" pojawiło się 3 lata później, kiedy u doktora P. rozwinęła się cukrzyca. Wiedząc, że choroba ta może źle wpływać na wzrok, mężczyzna udał się do okulisty, który zbadał mu starannie oczy i oznajmił: „Pański wzrok jest w porządku. Jednak są jakieś problemy z tą częścią mózgu, która odpowiada za widzenie. Powinien pan pójść do neurologa". W rezultacie doktor P. trafił do dr. Oliviera Sacksa. Ten już po kilku minutach rozmowy mógł stwierdzić, że było w nim coś dziwnego: gdy rozmawiał z lekarzem, wyglądało to tak, jakby zwracał na niego swoje uszy, a nie oczy. Sacks sprawdził odruchy muzyka, siłę i napięcie mięśniowe oraz koordynację, Podczas tych testów mężczyzna musiał zdjąć but. Potem miał problem z jego założeniem – nie umiał go rozpoznać. Dostrzegał za to szpilkę leżącą na podłodze. To kazało Sacksowi zastanowić się, co dokładnie widział jego pacjent. Neurolog otworzył egzemplarz *National Geographic* i poprosił doktora P., by opisał kilka zamieszczonych tam zdjęć. Muzyk skupiał uwagę na detalach, kolorach, ale ani razu nie odebrał fotografii jako całości.

Gdy badanie dobiegło końca, zaczął rozglądać się wokół, szukając kapelusza. Wyciągnął rękę i chwycił głowę swojej żony. Próbował unieść ją i włożyć sobie na głowę. Ona stała cierpliwie, jakby była przyzwyczajona do takich pomyłek. Kilka dni później lekarz postanowił odwiedzić pacjenta w domu, by zobaczyć, jak funkcjonuje on w dobrze znanym sobie środowisku. Na początek poprosił, by Doktor P. coś mu zagrał i zaśpiewał. Okazało się, że łączył absolutny słuch i doskonały głos z inteligencją muzyczną najwyższej próby. W ten sposób neurolog zyskał pewność, że płaty skroniowe ma nienaruszone. Pozostało pytanie, co dzieje się w płatach ciemieniowych i potylicznych, zwłaszcza w tych miejscach, które odpowiadają za funkcjonowanie wzroku. Kształty abstrakcyjne nie stanowiły dla muzyka żadnego problemu. Natomiast twarze były dla niego zupełnie nieczytelne.

Czasami piosenka jest dobra na wszystko

Pani domu zaprosiła obu mężczyzn na kawę i ciastka. Doktor P., nucąc, zabrał się za jedzenie. Jak wspominał Sacks: „Prędko, płynnie, melodyjnie przysuwał talerze i wybierał to i owo, tworzył wspaniały mruczący strumień, jadalną piosenkę ciastek. Nagle przerwało mu tę melodię głośne, natarczywe stukanie do drzwi. Doktor P. wzdrygnął się zaskoczony, przestał jeść i znieruchomiał z wyrazem oszołomienia na twarzy. Widział, ale jakby nie widział stołu; już nie postrzegał go jako zastawionego smakołykami. Jego żona nalała kawy do filiżanki: zapach połechtał mu nos i sprowadził z powrotem na ziemię. Znów rozbrzmiała melodia jedzenia ciastek".

Lekarz głowił się, jak on cokolwiek robi. Co się dzieje, kiedy ubiera się, idzie do toalety, bierze kąpiel? Zapytał o to jego żonę. Ta wyjaśniła mu, że doktor P. wszystko robi, śpiewając. Ma piosenki do jedzenia, ubierania się, kąpania, dosłownie do wszystkiego. Niczego nie potrafi zrobić, jeśli nie stworzy do tego melodii, a jeśli coś mu przeszkodzi, nie wie, co ma robić dalej, nieruchomieje, nie poznaje ubrania ani własnego ciała.

Muzyka zastąpiła mu obraz. Rozwój choroby (wielkiego nowotworu w części mózgu odpowiedzialnej za widzenie) sprawił, że doktor P. całkowicie utracił świat jako wyobrażenie, ale zachował go jako muzykę. Ta łaska była mu dana do końca – żył muzyką i uczył jej do ostatnich dni życia.

O trudnej walce z guzami mózgu piszemy w Temacie Numeru na str. 64.

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 0a5c7dbf93



101

SPIS TREŚCI

Marzec 2020

Z OKŁADKI

Strzeż się groźnych powikłań refluksu 22

Chrypka, bezdech, nadżerki, astma – to dopiero początek listy komplikacji tej choroby przełyku

Mózg pod presją 60

TEMAT NUMERU

W głowie mogą zagnieździć się glejaki, tętniak, a nawet pasożyty!

Chora tarczyca powoduje niepłodność 44

Przed powiększeniem rodziny warto sprawdzić pracę gruczołu tarczowego i całego układu hormonalnego

Obniż glukozę naturalnie 74

Ziołowe surowce pozwolą Ci uregulować poziom cukru we krwi bez leków

6 sposobów na OCD 88

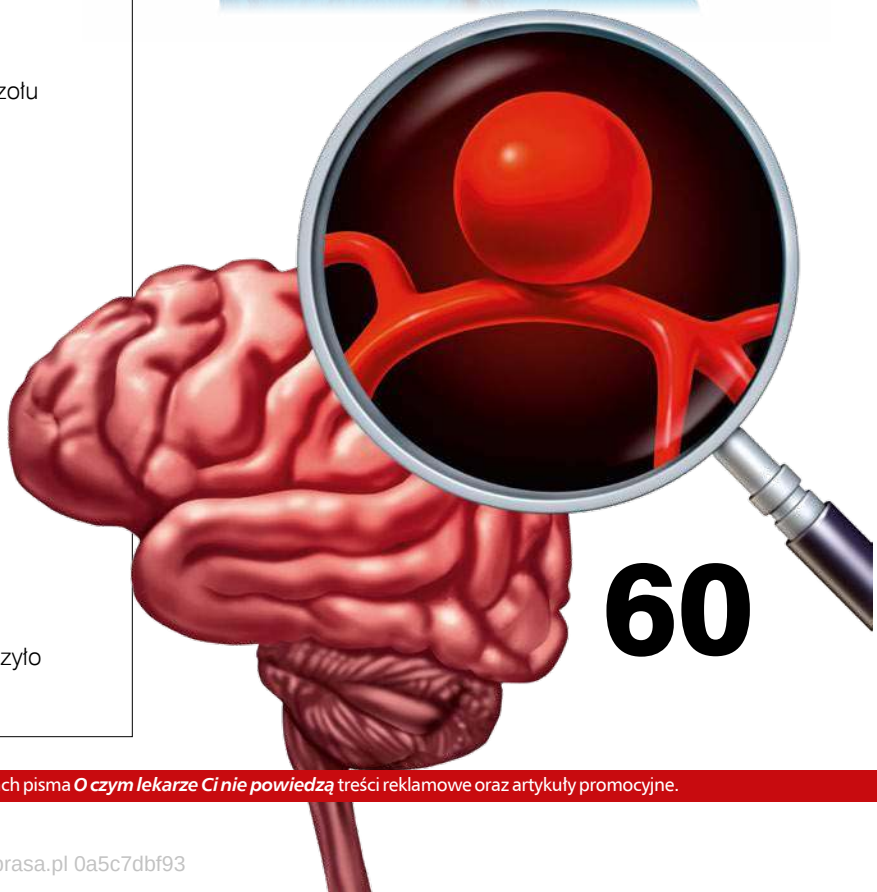
Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne można łagodzić m.in. za pomocą konopi, suplementacji i medytacji

Od statyn do chronicznego zmęczenia 90

Do listy działań tych kontrowersyjnych leków właśnie dołączyło obniżanie poziomu energii i wywoływanie CFS



38



60

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

eprasa.pl 0a5c7dbf93

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Co zabiera nam sen? 14
Naukowcy odkryli, że kawa wcale nie skraca nocnego wypoczynku, ale wino już tak

NEWS FOCUS

Dlaczego lekarz nie wie o diecie? 18
Mimo że już Hipokrates wiedział, iż jedzenie powinno być lekarstwem, dzisiaj nie uczy się tego przyszłych medyków

RAPORT SPECJALNY

Refluks gorszy, niż go malują 22

Koniec ze zgagą! 28
Dzięki prostej diecie alkalizującej i ograniczeniu kwasów raz na zawsze rozprawisz się z przykrymi dolegliwościami

Naturalne wspomaganie 34
W chorobie refluksowej warto sięgnąć po chińskie zioła i… gumę do żucia

Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

Tarczyca a płodność 44

ZDROWY STYL ŻYCIA

Czysty i bezpieczny dom 38
Podczas wiosennych porządków usuń nie tylko kurz, ale też formaldehyd!

Zdrowie z Orientu: Japonia 48
W czym tkwi sekret długowieczności mieszkańców Kraju Kwitnącej Wiśni?

Raźnym krokiem 54
Chodzenie z zachowaniem prawidłowej postawy to skomplikowany ruch wykorzystujący wszystkie mięśnie nóg

Chleb niepowszedni 58
Przygotuj pieczywo, w którym nie będzie glutenu i konserwantów

TEMAT NUMERU

Tykają bomba 60
Nie każdy tętniak pęknie, ale jeśli do tego dojdzie – powstały krwotok grozi śmiertelnym niebezpieczeństwem

Glejak: skuteczny zabójca 64
Choć guzy mózgu są rzadkie, w niektórych przypadkach rokowania pozostają skrajnie niepomyślne

Robaki w głowie 68
Pasożyty i bakterie przekraczają barierę krew-mózg i powodują u nas apatię albo wręcz odwrotnie – agresję

DETEKTYW MEDYCZNY

Glukoza w dół! 74

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Jak pokonałam SM 80
Stwardnienie rozsiane miało przykuć Palmer do wózka inwalidzkiego, ale kobieta nie poddała się

6 sposobów na OCD 88

Gdy męczą nas statyny… 90



Skóra bez wyprysków 96
W domowej apteczce znajdziesz surowce wygładzające i oczyszczające cerę trądzikową

Tajne mapy ciała 101
Akupunkturę i refleksoterapię łączy przekonanie, że pod ludzką skórą kryje się sieć meridianów rozprowadzających energię

Chroń się przed koronawirusem! 104

MEDYCY I ZŁOCZYŃCY

Próba krwi 106
Dopiero na przełomie XIX i XX w. udało nam się poznać cechy surowicy na tyle, by odróżniać krew ludzką od zwierzęcej

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5
Listy Czytelników 8
Dobry wybór dla zdrowia 124
Nasz zielnik: jesion 129

JAK SOBIE RADZIĆ Z…

polekowym zapaleniem wątroby 110
aftami 114



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

eprasa.pl 0a5c7dbf93

LICZBY i FAKTY

O długości życia tylko
w 20-30%
decydują geny,
na pozostałe 70-80% składa się styl życia

W jednym z badań palacze spali w nocy
średnio o 42 min krócej
niż osoby niepalące

Stężenie większości lotnych związków organicznych (VOC) jest
5-10 razy wyższe
w pomieszczeniach niż na zewnątrz

Częstość refluksu
ocenia się
na 20-40% populacji
krajów wysoko rozwiniętych i ledwie 5% w azjatyckich

Nawet
40% PACJENTÓW
mimo leczenia wciąż zmaga się z utrudniającymi życie objawami OCD

W Japonii żyje prawie
70 tys. stulatków,
a według prognoz w 2050 r. ich liczba wzrośnie nawet do 272 tysięcy

LISTY

Drodzy Czytelnicy

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

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

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





Cukrzyca w ciąży

Droga Redakcjo! Niedawno urodziłam dziecko, a w czasie ciąży rozwinęła się u mnie cukrzyca. Byłam pod specjalistyczną opieką diabetologa i na szczęście z maluszkiem wszystko jest w porządku, ale lekarz uprzedził mnie, że znajduję się teraz w grupie podwyższonego ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2. Co prawda stosuję dietę (zrezygnowałam ze słodyczy, fast foodów i smażonych potraw na rzecz warzyw, nabiału i ciemnego pieczywa), ale poziom glukozy wciąż nie spada. Nie wiem, czy mogę coś zrobić, by uniknąć zachorowania?

Anna

Red. Ok. 9% przyszłych matek zapada na tzw. cukrzycę ciążową, której przyczyną są zaburzenia hormonalne. Nawet u połowy z tych kobiet w przyszłości rozwinie się cukrzyca typu 2. Na szczęście dziesięcioletnie badanie wykazało, że istnieją sposoby na zmniejszenie ryzyka zachorowania.

Pierwszym z nich jest terapia metforminą, standardowym lekiem na cukrzycę. Ochotniczki, które ją przyjmowały, wykazywały o 40% niższe ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 niż grupa kontrolna. Niestety wśród możliwych działań niepożądanych metforminy znajduje się kwasica mleczanowa. Co prawda u osób przyjmujących to lekarstwo choroba rozwija się rzadko, jednak jeśli do tego dojdzie, śmiertelność sięgać nawet 50%!

Drugą możliwością są intensywne ćwiczenia fizyczne, połączone z odpowiednią dietą. W tej grupie uczestniczek ryzyko zachorowania obniżyło się o 35%, czyli mniej niż w grupie przyjmującej metforminę – ale zmiana stylu życia obniżyła również ryzyko choroby wśród tych kobiet, które nie przechodziły cukrzycy ciążowej.

Cukrzyca ciążowa zwiększa też ryzyko zachorowania dziecka. Do takiego wniosku doszli naukowcy po obserwowaniu przez 3 lata 255 nastoletnich otyłych ochotników – matki niektórych z nich przechodziły cukrzycę ciążową. Na początku badania wszyscy uczestnicy wykazywali prawidłową tolerancję glukozy, ale pod koniec studiów pacjenci, których matki chorowały na cukrzycę ciążową, mieli sześciokrotnie większe ryzyko rozwoju stanu przedcukrzycowego lub zachorowania na cukrzycę typu 2 niż członkowie grupy kontrolnej.



Bez pszenicy, ale z glutenem?

Droga Redakcjo! Po licznych perturbacjach zdrowotnych w końcu udało mi się ustalić, że cierpię na celiakię. Przyjęłam to bez większych emocji, stwierdzając, że po prostu odstawię produkty mączne, ale przyjaciółka uświadomiła mi, że nie jest to takie oczywiste, bo gluten znajduje się w wielu produktach, których o to nie podejrzewamy. Zastanawiam się teraz, czy to możliwe, czy po prostu etykieta

eprasa.pl 0a5c7dbf93

„bez glutenu" na czymś, co z definicji nie powinno go zawierać, to zwykły chwyt marketingowy. Nie zamierzam ryzykować, bo wiem, że jeśli nie będę konsekwentna w kwestii diety, nigdy nie pozbędę się przykrych objawów. Czy naprawdę muszę być aż tak ostrożna?

Maja

Red. W przebiegu celiakii spożywany gluten prowadzi do nadmiernej reakcji immunologicznej organizmu, w wyniku której zostają uszkodzone kosmki jelitowe. Te wypustki znajdujące się w jelicie cienkim zwiększają jego powierzchnię i ułatwiają przyswajanie składników pokarmowych. Ich uszkodzenie prowadzi do stanów zapalnych i niedożywienia organizmu. Wyeliminowanie glutenu z diety to zatem jedyny sposób na uniknięcie objawów choroby.

Owiane złą sławą białko występuje w niektórych zbożach, a jako składnik mąki sprawia, że pieczywo jest miękkie i puszyste.

Rzeczywiście wydawać by się mogło, że chorzy na celiakię po prostu nie mogą jeść produktów mącznych. Jednak sprawa jest znacznie bardziej skomplikowana.

Otóż z racji swoich wyjątkowych właściwości – lepkości i rozciągliwości – gluten dodawany jest również do jogurtów, lodów, śmietanek w proszku, sosów, serów, parówek, pasztetów, przetworów rybnych, słodyczy, a nawet niektórych leków, szamponów do włosów i błyszczyków do ust. Zawierają go również panierki do mięs i ryb, napoje mleczne z dodatkiem słodu jęczmiennego, sery z niebieską pleśnią, kawa zbożowa, kakao owsiane, piwo, a nawet zwykły proszek do pieczenia! W takiej sytuacji trudniej go unikać.

Pewnym utrudnieniem dla pacjentów pozostaje też fakt, że choć określenia „bez pszenicy" i „bez glutenu" używane są zamiennie, istnieje między nimi istotna różnica.

Gluten jest zaledwie jednym z 4 białek występujących w pszenicy, lecz wiele osób uczulonych na to zboże reaguje alergicznie na któreś z pozostałych 3, najczęściej na albuminę i globulinę.

Ponadto gluten występuje też w życie, jęczmieniu i owsie, chociaż w mniejszych ilościach niż w pszenicy, a więc dieta powinna wykluczać także te zboża (dozwolony jest wyłącznie specjalnie produkowany, certyfikowany owies bezglutenowy).

Oznacza to, że produkt bezglutenowy nie będzie nigdy zawierał pszenicy, lecz produkt bez zawartości pszenicy nie zawsze będzie bezglutenowy. Jeżeli nie tolerujesz tego białka, powinnaś unikać pizzy, makaronów, chleba, kasz, ciast, a także mąki i alkoholu wytwarzanego z wymienionych wyżej zbóż.

Osoby cierpiące na celiakię muszą pamiętać, że absolutnie niedozwolone jest przerywanie diety czy choćby podjadanie glutenowych produktów od czasu do czasu – nawet minimalne ilości białka działają na kosmki jelitowe toksycznie i choć chory może pozornie nie odczuwać żadnych dolegliwości z tym związanych, wcześniej czy później takie żywieniowe grzechy powodują stan zapalny i duże spustoszenie w organizmie.



Wyśniłem sobie zdrowie

Droga Redakcjo!

Ostatnie tygodnie były dla mnie naprawdę trudne i przez większość czasu nie rozumiałem, w czym tkwi problem. Stałem się rozdrażniony, łatwo wpadałem w gniew i nie umiałem skupić się w pracy. Myślałem, że to może ogólne osłabienie po przeziębieniu albo obniżenie nastroju w związku z nieciekawą pogodą, ale z czasem zaczęło robić się coraz gorzej. Pomyślałem, że przecież nie pójdę z tym do lekarza, bo mnie wyśmieje, że szukam problemów na siłę. Zamiast tego skontaktowałem się z dawną znajomą, która para się naturopatią i ziołolecznictwem, a przy okazji zrobiła kilka kursów z masażu i innych terapii. Słowem – patrzy na organizm całościowo.

Podczas miłej pogawędki przy herbacie koleżanka dyskretnie wypytała mnie o moje zwyczaje, sytuację osobistą, stan zdrowia itp. Aż zrobiło mi się głupio, kiedy podczas mojej opowieści uświadomiłem sobie, że tak naprawdę wszystko mi się układa, a ja chodzę markotny i rozdrażniony. Prawdziwy brak wdzięczności wobec losu!

W którymś momencie koleżanka aż podskoczyła na krześle, klaszcząc radośnie w dłonie. Stwierdziła, że wie, co mi dolega. We wszystkich opowieściach przewijał się wątek nocnego czytania lub oglądania telewizji, późnego chodzenia do łóżka i zasypiania z telefonem komórkowym pod poduszką. Jej zdaniem właśnie w tym tkwił problem, kazała mi zatem wyciszyć i zaciemnić sypialnię, wyrzucić z niej telewizor, zamiast komórki postawić tradycyjny budzik, nie pić tego dnia już więcej kawy i… czekać.

Tak też zrobiłem. Nazajutrz co prawda wstałem wypoczęty, ale zmiana nie była spektakularna. Dopiero po jakimś tygodniu zauważyłem, że wpadłem w bardzo konsekwentny rytm dnia i nocy, rano mam więcej energii i nie potrzebuję kawy, a w ciągu dnia uśmiecham się do ludzi, zamiast na nich warczeć. Jak widać, w końcu unormował się mój poziom kortyzolu, a organizm odzyskał równowagę.

Później trochę o tym poczytałem i zrozumiałem, że koleżanka miała rację – byłem przebodźcowany, spałem krótko i nieregularnie, a to powodowało, że moje ciało pozostawało w ciągłej gotowości do działania i tak naprawdę nigdy nie odpoczywało. Odkąd to zmieniłem, napięcie w końcu zniknęło. Śmieję się, że dosłownie wyśniłem sobie zdrowie! Taką terapię to ja rozumiem i polecam z czystym sumieniem!

Roman

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Suplement na poprawę pracy mózgu w schizofrenii

Związek o nazwie sarkozyna został opisany jako „logiczne leczenie", ponieważ pomaga przywrócić funkcje obszarów mózgu często uszkadzanych w przebiegu schizofrenii. Profesor David Curtis z Centrum Psychiatrii Queen Mary University of London twierdzi, że suplement może stać się częścią standardowej terapii tego schorzenia.

Sarkozyna może pomóc w odbudowie receptorów glutaminianu – neuroprzekaźnika, który wspiera prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Jego niedobór wywołuje psychozy – powszechny objaw schizofrenii.

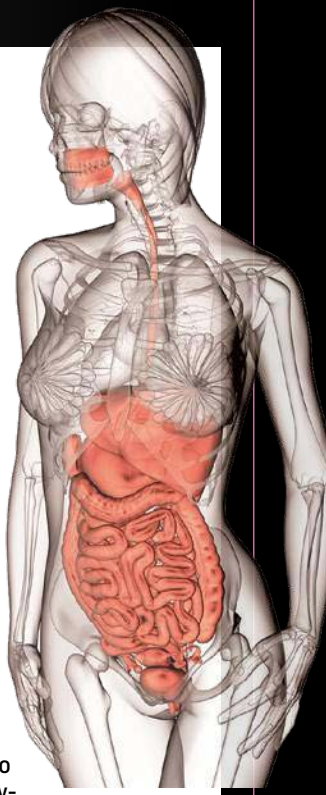
Niektórzy pacjenci rezygnują z konwencjonalnego leczenia i przyjmują tylko sarkozynę, co według profesora Curtisa jest nierozsądne. Suplementacja powinna być elementem leczenia choroby.

Głównym problemem jest jednak to, że sarkozyna wchodzi w interakcje z lekami przeciwdepresyjnymi i może wywoływać hipomanię – uczucie euforii i niehamowane zachowania. Mimo to Curtis zachęca psychiatrów do rozważenia wprowadzenia suplementacji do procesu leczenia pacjentów ze schizofrenią.

Być może zamiast łykać kolejne tabletki lepiej sięgnąć po jedzenie zawierające sarkozynę: żółtka jaj, indyka i nasiona roślin strączkowych.

Br J Psychiatry, 2019;1-2: doi:10.1192/bjp.2019.194

Parkinson zaczyna się w jelitach



Choroba Parkinsona zwykle utożsamiana jest ze schorzeniem mózgu – lecz najnowsze badania sugerują, że swoje źródło ma w jelitach, podobnie jak wiele innych chronicznych dolegliwości. Ta teoria została po raz pierwszy przedstawiona w 2003 r., a obecnie doczekała się potwierdzenia. Naukowcy z Uniwersytetu Aarhus w Danii przeprowadzili eksperymenty na szczurach, u których obserwowano przemieszczanie się choroby z jelit do mózgu i serca.

Konkretny rodzaj białka, który gromadzi się w obumarłych komórkach mózgu osoby chorej na parkinsona, został wstrzyknięty do jelit gryzoni. Po 2 miesiącach białko przemieściło się i było wykrywalne w mózgu.

Wiemy, że osoba z parkinsonem ma uszkodzony system nerwowy, lecz według Pera Borghammera gromadzące się w jelitach białko może zostać wykryte nawet 20 lat przed pierwszymi oznakami choroby.

Kolejnym istotnym odkryciem jest fakt, że serca pacjentów również są zagrożone. Przed przemieszczeniem się do mózgu białka zaczynają niszczyć system nerwowy, począwszy właśnie od mięśnia sercowego.

Acta Neuropathol, 2019;138: 535-50

Laurowa kuracja na stawy

„Nikt nie lubi zmieniać swoich zwyczajów lecz gdy już tego dokona – nowy sposób działania szybko staje się czymś naturalnym. Świadomy wybór odpowiednich nawyków polepsza jakość życia” dr Hulda Clark, Kuracja Życia.



IZABELA DOBROŃSKA
Fizjoterapeutka, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie

Powiedz mi jak się leczysz, a powiem ci jakim jesteś człowiekiem. Stwierdzenie to zawiera w sobie wiele ponadczasowej mądrości. Przede wszystkim chodzi tu o decyzję o leczeniu się w zgodzie z Naturą, włączając w to głębokie energetyczne podejście do przyczyn naszych chorób.



Odżywa obecnie zastosowanie olejku ze świeżych liści laurowych (w połączeniu z olejkiem kurkumowym) jako środka na reumatyzm, mięśnie i stawy.

Statystyki podają, że na chorobę zwyrodnieniową stawów (ChZs) cierpi w Polsce blisko 2 mln osób, na problemy sztywności w stawach narzeka ponad 50% osób po 40 roku życia a po 60 około 70%.

Jak potwierdzają polskie autorytety naukowe choroba zwyrodnieniowa stawów staje się obecnie na świecie coraz większym problemem – jest jedną z najczęstszych przyczyn niepełnosprawności. U 80% spośród badanych osób powyżej 55 r ż. dochodzi do zmian zwyrodnieniowych i uszkodzeń chrząstki stawowej widocznych już na zdjęciach rentgenowskich. Wynika to z faktu, iż zwyrodnienia w stawach postępują z wiekiem, a żyjemy coraz dłużej... ChZS najczęściej atakuje kolana, biodra, kręgosłup, stawy palców rąk i stóp ale może dotyczyć każdego stawu. Pierwszym charakterystycznym objawem jest ból. Stopniowo może dochodzić do ograniczenia ruchu w stawie, trzeszczenia i chrobotania podczas poruszania się, aż do trwałego zniekształcenia się stawów i ograniczenia ich ruchomości co w efekcie powoduje niepełnosprawność. Towarzyszy temu często odczyn zapalny. Toksyny przemieszczają się wzdłuż kręgosłupa do stawów ramion, szyi, barków i palców rąk. Spróbujcie pokręcić głową, a gdy usłyszycie charakterystyczne chrupanie - to kryształki toksycznego kwasu szczawiowego, które usadowiły się już w naszym kręgosłupie i stanowią ostatnie ostrzeżenie, „czerwone światło” na drodze zdrowia naszych stawów.

Tajemnica skuteczności laurowo-kurkumowej kuracji na stawy

Według wielu badań naukowych wskutek niewłaściwej, wieloletniej diety dochodzi w organizmie do nagromadzenia się kwasu szczawiowego, który niejako „cementuje” stawy. Tracą one swoją naturalną elastyczność, zaczynamy w nich oraz kręgosłupie odczuwać ból. Dzięki oczyszczającym właściwościom świeżych liści laurowych i ekstrahowanego z nich olejku laurowego oraz wspomagającemu oczyszczanie stawów olejkowi kurkumowemu, można przeprowadzić dłuższą kurację, biorąc zalecaną na opakowaniu dawkę. Jej dobroczynne skutki można zaobserwować po upływie 1 do 2 tygodni. W miarę gdy złogi są wydalane, mocz może zmieniać barwę od zielonego do jasnoczerwonego. To prawidłowa reakcja, oznacza bowiem, że organizm oczyszcza się a stawy wkrótce będą działały lepiej. *I w tym wypadku warto również zastosować połączenie olejku laurowego i kurkumowego, do użytku wewnętrznego, które razem działają cuda. Olejek kurkumowy zawiera esencję wartościowych składników kurkumy, która jest obecnie uznawana za jedno z najważniejszych lekarstw naturalnych. **Badania dr Binu Chandrana opublikowane w prestiżowym czasopiśmie farmakologicznym “Phytotherapy Research” wykazały skuteczność leczenia** przez kurkumę Choroby Zwyrodnieniowej Stawów w tym zwalczanie stanu zapalnego, redukcja bólu i utleniania.

Naukowcy potwierdzają!



„Bóle i zwyrodnienia kręgosłupa czy stawów to dziś choroby cywilizacyjne.” - mówi: **dr Jerzy Gryglewicz, ekspert Ochrony Zdrowia z Uczelni Łazarskiego.** I wyjaśnia: „ Żyjemy dłużej, mniej się ruszamy, a coraz więcej czasu spędzamy przed komputerem. Jesteśmy też cięższi, a to problem dla kręgosłupa”. Z danych ZUS wynika, że choroby układu kostno-stawowego to najczęstsza przyczyna zwolnień lekarskich. Autorskie, innowacyjne połączenie olejku laurowo-kurkumowego stosowane regularnie przynosi realną nadzieję na poprawę.



Ulga po latach!



„Od lat cierpię na przeszywający ból w biodrze. Czasem po prostu nie mogę wstać z fotela, co jest dla mnie ogromnym problemem. Już straciłem nadzieję, że uda mi się z tego wyjść w moim wieku lub chociaż trochę poprawić mój stan. Na początku stosowania olejku myślałem, że skończy się jak zawsze, czyli bez zmian. Jednak tym razem kondycja mojego układu kostno-stawowego zauważalnie się poprawiła. Muszę to przyznać nawet ja jako sceptyk i osoba trudna do przekonania się do nowych kuracji. Tym razem moja kuracja trwa a stan mój o dziwo się poprawia. Dziękuję i ciepło pozdrawiam!”

Edward Stachowicz, 76 lat

INNOVACYJNE POŁĄCZENIE



OLEJEK LAUROWY *ze świeżych liści laurowych (Laurus nobilis L.)*

OLEJEK KURKUMOWY *z kłączy ostryżu długiego (Curcuma longa L.)*

Myślałam, że mam to już na zawsze...

„Dowiedziałam się o olejku laurowo-kurkumowym z gazety jednak dopiero gdy mój mąż po wizycie u swojego fizjoterapeuty, który ma gabinet przy szpitalu Wojewódzkim powiedział, że poleca on kurację tym olejkiem na stawy - postanowiłam ją zastosować. Kupiłam pierwszą buteleczkę 100 ml tego olejku. Od lat mam problemy ze stawami, dlatego nie zakładałam, że coś pomoże. Próbowałam już prawie wszystkiego. Jakaż więc była moja radość gdy ta kuracja poprawiła moją sprawność, korzystnie wpływając na moje stawy i układ chrzęstno-kostny na nowo oczyszczając go i odżywiając. Zużyłam już 3 opakowania piłam 2-3 razy dziennie po 6 kropli. Zastanawia mnie, że ta w sumie mało jeszcze znana i niepozorna kuracja przynosi mi tak wymierne efekty, że znowu wróciła mi nadzieja i chęć do życia. Polecam!„



Katarzyna Piotrowska z Wrocławia

***PAMIĘTAJMY:**

W kuracji laurowo-kurkumowej stosujemy tylko i wyłącznie preparat z przeznaczeniem do użytku wewnętrznego.

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Herbata pozwala zachować jasne myślenie



Częste picie herbaty może pomóc utrzymać bystrość umysłu mimo procesów starzenia. Mechanizm jej działania polega na zmianie obszarów w mózgu, które odpowiedzialne są za przepływ impulsów nerwowych.

Ludzie, którzy piją co najmniej 4 filiżanki herbaty tygodniowo – zielonej, czarnej lub oolong – będą mieli bardziej sprawne mózgi, twierdzą naukowcy z National University of Singapore.

Już wcześniejsze badania potwierdziły, że codzienne picie herbaty zmniejsza o połowę ryzyko pogorszenia funkcji poznawczych u osób starszych, natomiast nowe analizy wyjaśniają, dlaczego tak się dzieje.

Naukowcy przeprowadzili badania z udziałem 36 osób po 60. r.ż. Rezonans magnetyczny (MRI) ich mózgów wykazał, że u ochotników pijących na co dzień herbatę połączenia nerwowe są bardziej sprawne. Zaobserwowano też poprawę zdolności zapamiętywania i wykonywania zadań umysłowych.

Badacz Feng Lei wyjaśnia, że gdy połączenia między obszarami w mózgu są mocniej rozbudowane, przetwarzanie informacji jest bardziej wydajne.

Aging, 2019;11: 3876



AKUPRESURA NA BÓL PLECÓW

Osoby z przewlekłymi dolegliwościami w obrębie kręgosłupa mogą zwalczyć je samodzielnie za pomocą prostej techniki, która skutecznością przewyższa standardową pomoc przy tego typu bólach. Ta metoda to akupresura, ale bez użycia igieł – polega na uciskaniu palcami określonych obszarów dolnej części pleców.

Technika została przetestowana w grupie 67 osób z tego typu dolegliwościami – część grupy stosowała akupresurę, a drugiej zaproponowano standardowe postępowanie przeciwbólowe.

Po 6 tygodniach osoby stosujące akupresurę przez 30 min dziennie zgłaszały znaczną poprawę, w tym mniejszy ból i lepszą jakość snu (w porównaniu z tymi, którzy przestrzegali standardowych zaleceń).

Również inne badania potwierdzają skuteczność akupresury – łagodzi ból u osób ze zwyrodnieniem stawów oraz z chorobą nowotworową.

Naukowcy z University of Michigan zwracają uwagę, że należy częściej stosować naturalne sposoby leczenia bólu, a akupresura jest dobrym przykładem takiego postępowania. Badaczka Susan Murphy apeluje, że zbyt często sięgamy po leki przeciwbólowe, które mają szereg skutków ubocznych, a w niektórych przypadkach może dochodzić do uzależnienia od tych środków.

PainMed, 2019; pii: pnz138

Witamina E – pierwsza pomoc przy zawale

Uczeni z Baker Heart and Diabetes Institute w Australii przekonują, że zażycie witaminy E zaraz po zawale pomaga naprawić uszkodzone serce i wspomaga jego prawidłową pracę. Żadna inna substancja nie ma lepszych właściwości ochronnych, dlatego należy przyjąć ją najszybciej, jak tylko się da.

Co prawda wcześniejsze badania nie potwierdziły właściwości zapobiegawczych witaminy E, lecz według naukowców jest to najlepsze doraźne działanie, jakie można podjąć tuż po wystąpieniu zawału. Przeciwutleniające i przeciwzapalne właściwości tej substancji mogą okazać się nieocenione w ochronie uszkodzonej tkanki serca.

Obecnie nie istnieje żaden lek, który redukowałby szkody wyrządzone przez zawał. Badaczka Maria Wallert uważa, że pozytywne wyniki testach nad witaminą E mogą mieć ogromny wpływ na przebieg leczenia. W badaniach używane były standardowe dawki, bezpieczne dla ludzi.

RedoxBiology, 2019;26:101292

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Kurkumina – broń w walce z rakiem kości



Główny składnik kurkumy jest naturalnym zabójcą licznych nowotworów, do dołączył rak kości. Przyprawa ta może okazać się szczególnie skuteczna w przypadku kostniakomięsaka, drugiego najbardziej śmiertelnego wśród dzieci.

Kurkumina hamuje rozwój tego nowotworu złośliwego i sprzyja wzrostowi zdrowych komórek kostnych – twierdzą naukowcy, którzy uznają tę substancję za alternatywę dla chemioterapii, szczególnie u małych dzieci.

Zespół badawczy z Washington State University wierzy, że znalazł sposób na wykorzystanie kurkuminy, która ma niezwykle silne właściwości przeciwutleniające, przeciwzapalne i budujące kości. W testach laboratoryjnych odkryto, że przyprawa hamuje wzrost komórek kostniakomięsaka o 96%, jednocześnie pobudzając zdrowe komórki kostne.

Jednym z problemów, które napotkano, było doprowadzenie kurkuminy we właściwe miejsce w organizmie. Podawana doustnie w czystej postaci nie wchłaniała się zbyt dobrze, była szybko trawiona i wydalana, zanim wykazała prozdrowotne działanie. Waszyngtońscy badacze rozwiązali ten problem, zamykając substancję w cząsteczkach tłuszczu, co opóźnia procesy trawienne i pomaga jej przetrwać podróż przez jelita.

ACSAppl Mater Interfaces, 2019; 11:17184



Otyłość to objaw stanu zapalnego?

Naukowcy z Beth Israel Deaconess Medical Center twierdzą, że nadmierne kilogramy są związane zarówno z nawykami żywieniowymi, jak i ze sposobem funkcjonowania jelit oraz ich możliwościami trawienia pokarmów.

Uczeni przeprowadzili testy z udziałem 5 126 osób, obserwując funkcjonowanie ich trzewi, a następnie przeanalizowali ich BMI (wskaźnik masy ciała).

Wyniki badań sugerują, że otyłość może być związana w pewnym stopniu z zapaleniem jelit. Osoby otyłe były również o 60% bardziej narażone na wystąpienie przewlekłej biegunki niż te z prawidłową masą ciała.

AlimentPharmacolTher,2019;50:1019-24

Stawy? Laurosept Q73®
PRODUKT POLSKI
Na stawy, kolana, biodra, kręgosłup i cały układ kostno-stawowy
Usprawnia układ chrzęstny i kostny. Oryginalna formuła połączenia olejku laurowego (Wawrzyn szlachetny) i kurkumowego działa bardzo korzystnie, odżywia i wspomaga stawy i cały układ ruchu. Olejek **do użytku wewnętrznego** posiada właściwości rozgrzewające i odprężające.


ASEPTA
Rok założenia 1998
Q73
Zamów już dziś!
Dostawa do domu w 24 h!
LAUROSEPT Q73 ZAWIERA AŻ 55 SUBSTANCJI BIOLOGICZNIE AKTYWNYCH!
Kuracja laurowo-kurkumowa znana od 2 tys. lat!
Zamówienia: www.asepta.pro
602 883 921, 33 817 34 24 / 25
oraz w sklepach zielarskich lub zamów w aptekach u farmaceuty
(dostępny w hurtowniach farmaceutycznych)

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Co kradnie nam sen?

Najpewniej nie chodzi wcale o wieczorną kawę – to raczej późny papieros czy kieliszek wina mogą źle wpłynąć na nasz nocny wypoczynek

Po dobrej kolacji miło wypić filiżankę kawy na koniec wieczoru – ale często nie decydujemy się na to, bo kofeina przecież nie pozwoli nam zasnąć. Z punktu widzenia fizjologii jak najbardziej ma to sens: blokuje ona neuroprzekaźniki, które regulują zasypianie. Ale w rzeczywistości kawa wcale nie zabiera nam snu. To raczej alkohol i papierosy, którymi raczymy się wieczorem, powodują, że czeka nas niespokojna noc.

Spośród tych 2 czynników większy wpływ na jakość i długość snu mają papierosy palone nawet do 4 godz. przed pójściem do łóżka. Do takiego wniosku doszli naukowcy z różnych uniwersytetów w Stanach Zjednoczonych, takich jak Harvard, Emory oraz Florida Atlantic University.

Przeprowadzone przez nich badanie było jednym z największych przedsięwzięć mających na celu przeanalizowanie snu i czynników na niego wpływających. Objęło ono 785 Afroamerykanów, których naukowcy obserwowali przez średnio 7 nocy pod rząd[1].

Przez ten czas 45% z nich piło kawę przynajmniej jednego wieczoru, niemal 20% piło alkohol, a 9% paliło papierosy. Bezsenność stanowiła problem dla 19% uczestników, wśród których przeważali palacze. Natomiast więcej osób pijących alkohol i kawę odczuwało stres bądź niepokój.

Naukowcy mierzyli jakość snu, badając 3 jego aspekty: długość (czas trwania nieprzerwanego snu), czuwanie wtrącone (czas, jaki zajmuje ponowne zaśnięcie po wybudzeniu w środku nocy) oraz wydajność (czas, jaki spędzamy w łóżku, faktycznie śpiąc).

U osób, które pijały alkohol do 4 godz. przed pójściem spać, wydajność snu była o ok. 1% niższa, z kolei u palaczy spadała o 1,74%. Ogólnie rzecz biorąc, ci ostatni spali średnio o 42 min mniej niż osoby niepalące.

Najdziwniejsze było jednak to, że picie kawy przed zaśnięciem w ogóle nie wpływało na długość ani jakość snu – możemy więc ze spokojnym sumieniem cieszyć się wieczorną filiżanką małej czarnej.

Alkohol i papierosy

Picie kawy lub kofeiny w innej formie na kilka godzin przed położeniem się do łóżka nie wpływało na sen w toku opisanego badania. Papieros po kolacji obniżał jakość snu o 1,74% i wydłużał czuwanie wtrącone (czas potrzebny na ponowne zaśnięcie po wybudzeniu w środku nocy) o 8 min. Z kolei picie alkoholu zmniejszało jakość snu o 0,98%.

Literki Z na poniższej grafice reprezentują względne poziomy dla każdej z grup.

Długość snu: łączny czas spędzony na spaniu podczas nocnego odpoczynku
Czuwanie wtrącone: czas spędzony bezsennie po wybudzeniu ze snu
Jakość snu: czas spędzony na spaniu podczas leżenia w łóżku



BIBLIOGRAFIA
1 Sleep, 2019 Aug 6. pii: zsz136

eprasa.pl 0a5c7dbf93



Długość snu ZZZZZZZZ
Czuwanie wtrącone ZZZZZZZZZZ
Jakość snu ZZZZZZZ

Papierosy

Długość snu ZZZZZZZZ
Czuwanie wtrącone ZZZZZZZZZZ
Jakość snu ZZZZZZZ

Wino

eprasa.pl 0a5c7dbf93

WARTO WIEDZIEĆ





Poznaj swoje bakterie

Już od jakiegoś czasu wiemy, że mikroby zamieszkujące nasz organizm ważą w sumie 2 kg, a jeśli porównać liczbę naszych komórek do ich, to okaże się, że tych drugich jest więcej! Dzięki doktor immunologii Catherine Whitlock i pisarce naukowej Nicoli Temple poznasz swoich mikroskopijnych lokatorów i dowiesz się, jaką rolę odgrywają w Twoim ciele.

Ten stworzony z rozmachem przewodnik po ich tajemniczym świecie zawiera przystępne opisy najważniejszych bakterii, przedstawia fascynujące informacje na temat ostatnich odkryć dotyczących antybiotyków, superbakterii i roli, jaką nanotechnologia odgrywa w walce z zarazkami. Dzięki nowo nabytej wiedzy będzie Ci łatwiej zadbać o swoje zdrowie!
Nicola Temple, Catherine Whitlock: „Poznaj swoje bakterie", cena: 39,99 zł, Wydawnictwo Insignis, www.insignis.pl

Wszystko zależy od wyborów, jakich dokonujesz każdego dnia!

Jeśli borykasz się z problemami zdrowotnymi, być może rzeczy, które robisz, wcale nie są złe, a jedynie pora ich wykonania jest niewłaściwa. Dokładnie tak! Okazuje się bowiem, że rozkład dnia wpływa na Twoją wagę, energię życiową, ogólny stan zdrowia, a nawet nastrój. Jak ułożyć codzienny harmonogram, by pozbyć się toksyn, odzyskać zdrowie, energię i lepszy sen? Odpowiedzi na to pytanie udziela w swojej książce pt. „Naturalny rytm dobowy" dr n. med. Suhas Kshirsagar, światowej sławy specjalista medycyny ajurwedyjskiej. Podpowiada też, jak zorganizować swój grafik, by poprawić zdrowie nie tylko w konkretnych porach roku, ale nawet w różnych dekadach życia. Jego zdaniem dla poprawnego funkcjonowania naszego organizmu ważne jest to, aby nasze zachowanie obejmujące sen, dietę oraz aktywność fizyczną, współgrało z wewnętrznym zegarem.
Dr Suhas G. Kshirsagar: „Naturalny rytm dobowy. Działaj w zgodzie ze swoim organizmem", cena: 46,90 zł, Wydawnictwo Laurum, www.laurum.pl

Jedzenie zamiast lekarstw

Już Hipokrates uważał „leczenie trybem życia" za podstawę każdej terapii. Niestety medycyna zachłysnęła się działaniem leków i odeszła od tej praktyki – na przewlekłe choroby przepisuje się środki przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwcukrzycowe czy obniżające ciśnienie. Tymczasem prof. dr Andreas Michalsen, ordynator Oddziału Medycyny Naturalnej Szpitala Immanuela w Berlinie, w oparciu o historie swoich pacjentów dowodzi, że kombinacja regularnych postów i zdrowego jedzenia jest najlepszym darem, jaki możemy dać naszemu organizmowi. Jego książka pt. „Zamień leczenie na jedzenie" opisuje funkcjonowanie naszej przemiany materii i układu odpornościowego. Autor w oparciu o najnowszą wiedzę medyczną i własną praktykę pokazuje, jak się żywić, by uwolnić się od dolegliwości i wzmocnić w organizmie procesy samonaprawcze. Radzi też, kiedy warto korzystać z superżywności, tłumaczy, dlaczego wszystkie diety zawiodły, oraz podpowiada, co zrobić, aby wreszcie mądrze i zdrowo schudnąć.
Prof. dr Andreas Michalsen: „Zamień leczenie na jedzenie", cena: 39,90 zł, Wydawnictwo Muza, www.muza.com.pl

eprasa.pl 0a5c7dbf93

HIPERBARYCZNA TERAPIA TLENOWA – naturalna metoda odzyskiwania zdrowia

Oddychając czystym tlenem w podwyższonym ciśnieniu, korzystamy z naturalnej, nieinwazyjnej i w pełni bezpiecznej terapii, która pomaga w leczeniu wielu poważnych chorób i urazów oraz wspiera profilaktykę zdrowia.

Wchłanianie tlenu w ciśnieniu wyższym niż atmosferyczne jest wielokrotnie większe, ponieważ rozpuszcza się on w osoczu krwi, limfie, w płynie mózgowo-rdzeniowym i rdzeniu kręgowym, a to zapewnia możliwość dostarczenia tego życiodajnego pierwiastka do tych komórek, które są zagrożone w swoich czynnościach życiowych przez przewlekłe niedobory.

Nasycony tlenem organizm intensywnie regeneruje komórki i odnosi korzyści, jakie nie mogą być osiągnięte przez żaden inny rodzaj terapii.

Sesja w komorze hiperbarycznej biostymuluje organizm, likwiduje zakażenia oraz odżywia niedotlenione komórki, a w rezultacie wzmacnia układ immunologiczny i pomaga wrócić do zdrowia.

Terapia hiperbaryczna oczyszcza z toksyn i metali ciężkich, które przyczyniają się do powstawania komórek rakowych, więc jest również uważana za skuteczną profilaktykę nowotworową.

Regularnie stosowana hiperbaryczna terapia tlenowa poprawia przepływ krwi w mózgu, dzięki czemu pacjenci wykazują większe zdolności zapamiętywania i koncentracji.

Przynosi korzyści w leczeniu stresu, przewlekłego zmęczenia, napięcia psychicznego i spadku nastroju oraz niweluje silne migreny.

Terapia tlenowa ma wszechstronny, pozytywny wpływ na nasze samopoczucie psychiczne i fizyczne. Pozwala zachować na dłużej młodość i dobre zdrowie, aktywuje siły witalne i odporność. Dzięki regularnym zabiegom w komorze tlenowej można poczuć odprężenie, przypływ energii i chęci do życia. Pozytywny efekt terapii to również dobry sen, po którym czujemy się wypoczęci.



POZYTYWNE SKUTKI TERAPII:

- wzrost komórek macierzystych
- odbudowa systemu odpornościowego
- tworzenie nowych tkanek i naczyń krwionośnych
- działanie bakterio- i wirusobójcze
- redukcja obrzęków i stanów zapalnych
- przyspieszenie procesu gojenia ran
- pobudzenie metabolizmu
- zwiększenie sił życiowych
- wzrost syntezy kolagenu
- regeneracja tkanki kostnej i mięśni szkieletowych
- detoksykacja i biostymulacja organizmu

Jednoosobowa KOMORA HIPERBARYCZNA o ciśnieniu 1,3ATA i 1,5ATA jest jedną z najpopularniejszych na świecie wersji urządzeń do terapii tlenowej.

Przenośne urządzenie o miękkiej konstrukcji to łatwość obsługi i wygoda użytkowania. 93% tlen pozyskiwany jest z koncentratora, dlatego zabieg nie wymaga użycia dodatkowej butli tlenowej.

Zapraszamy do kontaktu firmy prowadzące działalność prozdrowotną, ale również osoby planujące otworzenie gabinetu terapii tlenowej.

Łatwość obsługi pozwala na użytkowanie urządzenia w warunkach domowych przez osoby, którym zdrowie nie pozwala na korzystanie z usług gabinetów.

Oferujemy sprzedaż certyfikowanych urządzeń, zajmujemy się montażem, zapewniamy fachowe doradztwo, proponujemy wsparcie merytoryczne i techniczne.



Sprzedaż komór hiperbarycznych, doradztwo, szkolenia:

Nowe Technologie
Magdalena Rudnicka-Krajewska
tel. 504-289-772
www.nowe-technologie.pl
biuro@nowe-technologie.pl

Zapraszamy na sesje tlenowe w komorach hiperbarycznych w całej Polsce:

Łódź Widzew 575-398-868, Łódź Retkinia 539-107-001, Łódź Centrum 669-141-909, Łódź Bałuty 720-710-200, Wrocław 799-771-449, Gdynia 577-517-004, Gdańsk 519-174-323, Siedlce 575-061-313, Zabierzów 784-369-479, Inowrocław 516-188-402, Stary Sącz 660-944-933, Łowicz 600-824-819, Jasło 608-468-871, Głogów 730-130-132, Szepietowo 501-440-834, Ostrówek 669-411-905, Andrespol 662-888-129, Brzeg Dolny 506-741-604, Londyn +44 7889-759-677, Zgierz 699-711-007, Zduńska Wola 791-267-977, Piotrków Trybunalski 500-307-303, Żywiec 696297,627, Radom 790-237-790, Koszalin 501-474-958, Włocławek (54) 23 40 086, Toruń 500-422-413, Włoszczowa 603-240-329, Nowy Tomyśl 733-584-700, Limanowa 530-644-388, Bochnia 730-000-917, Nowa Sól 667-301-133, Katowice (32) 131-50-55, Andrychów (33)875-98-65, Waganiec 500-415-868, Kraków 608-093-172, Września 508 570 922, Oława 501-127-401, Konin 602-794-777

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Dlaczego Twój lekarz nie wie o diecie

Spożywany pokarm to najważniejszy czynnik determinujący stan zdrowia i długość życia – a jednak lekarze dysponują tylko podstawową wiedzą o odżywianiu

Hipokrates ogłosił, że jedzenie powinno być lekarstwem, ale środowisko medyczne lekceważyło tę radę przez ostatnie 100 lat. A naprawdę powinno jej posłuchać, co podkreśla nowe badanie, w którym odkryto, że corocznie jeden 1 na 5 zgonów na świecie to bezpośrednia przyczyna nieodpowiedniego odżywiania. Jeśli doda się do tego 40% nowotworów oraz wiele przypadków cukrzycy i chorób serca, będących wynikiem złych nawyków żywieniowych, staje się jasne, że dieta to najważniejszy czynnik utrzymania dobrego stanu zdrowia i profilaktyki chorób.

Nie należy jednak winić lekarzy. W szkołach medycznych nie uczy się dietetyki, a agencje działające na rzecz ochrony zdrowia, które wydają wytyczne najlepszych praktyk, nie forsują metod żywieniowych jako odpowiednich do leczenia chorób przewlekłych – mimo że istnieje mnóstwo dowodów na to, iż odgrywają tu kluczową rolę.

Zła dieta

Na podstawie najnowszego tego typu badania, w ramach którego obserwowano stan zdrowia i dietę mieszkańców 195 krajów przez 27 lat, wywnioskowano, że 11 mln zgonów rocznie – mniej więcej 5% w skali świata – to skutek nieodpowiedniej diety. Tę zdefiniowano jako niskie spożycie produktów pełnoziarnistych, owoców, warzyw, orzechów i ziaren oraz wysoką podaż sodu i tłuszczów trans z przetworzonych dań typu fast food, wyrobów piekarniczych, słodzonych napojów i czerwonego przetworzonego mięsa[1].

– To badanie potwierdza, że zła dieta odpowiada za większą liczbę zgonów na świecie niż jakikolwiek inny czynnik ryzyka – mówi główny naukowiec dr Christopher Murray z Uniwersytetu Waszyngtońskiego.

Agencje zdrowotne skupiły co prawda swoje ostrzeżenia na produktach typu fast food i słodzonych, zalecając ich unikania, jednakże, jak odkryli naukowcy, spożywanie niewystarczającej ilości warzyw i owoców miało o wiele większy wpływ na zdrowie i długowieczność.

Nie są w tym osamotnieni. Roczny wgląd w dane dotyczące chorób serca, diety i zdrowia w USA, którego dokonali naukowcy ze Szkoły Polityki i Nauk o Żywieniu Tuftsa i Friedmana w Bostonie, pozwolił zarejestrować w 2012 r. ponad 702,3 tys. zgonów z powodu chorób kardiometabolicznych, w tym zaburzeń serca, zawałów i cukrzycy. Co więcej, ponad 45% z nich było bezpośrednim skutkiem diety. Większość tych zgonów przypisano niewystarczającemu spożyciu orzechów, ziaren i kwasów tłuszczowych omega-3 z owoców morza oraz nadmiernej konsumpcji soli (sodu) i przetworzonego mięsa[2].

Również nowotworu można uniknąć dzięki zdrowej diecie. Nawet 40% przypadków wszystkich chorób onkologicznych to skutek nieodpowiedniego żywienia i stylu życia.

Absolutne minimum 25 godz. szkoleń dotyczących żywienia spełnia mniej niż 30% amerykańskich szkół medycznych

W dodatku redukcja ilości rafinowanej mąki i skoncentrowanych cukrów w jadłospisie przy jednoczesnym zwiększeniu spożycia owoców, warzyw krzyżowych (takich jak brokuły i kalafior) oraz chlorofilu z zielonych warzyw, takich jak szpinak, może obniżyć wskaźnik występowania raka piersi, odbytu i prostaty o 70%, a raka płuc o 50%[3].

Precz ze szkołą

Dlaczego więc lekarze o tym nie mówią? Niektórzy co prawda udzielają podstawowych rad dotyczących zwiększenia spożycia warzyw i owoców, a ograniczenia słodyczy i przetworzonego jedzenia. Żadnego jednak nie uczy się biologicznych złożoności pokarmów czy też możliwości odwrócenia procesów chorobowych za pomocą diety.

Zaczęło to nawet niepokoić Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne, które rekomenduje farmakoterapię jako pierwszą linię leczenia chorób serca. Pod wpływem wzrostu częstości występowania cukrzycy, otyłości, nadciśnienia tętniczego i innych schorzeń przewlekłych zleciło panelowi ekspertów odkrycie jego przyczyny, zwłaszcza w sytuacji, gdy lekarze przez lata udzielali pacjentom podstawowych porad dietetycznych.

Przewodnicząca panelu dr Karen Asprey twierdzi, że to wina edukacyjnego deficytu sprzed dziesięcioleci. Nawet najbardziej absolutne minimum 25 godz. szkoleń dotyczących żywienia i diety rekomendowanych w 1985 r. spełnia mniej niż 30% amerykańskich szkół medycznych[4]. Średni czas nauki to zaledwie 19 godz.

– Sugeruje to niewielką świadomość faktu, że otyłość i choroby sercowo-naczyniowe są związane z nieodpowiednim odżywianiem i złej jakości dietą – twierdzi dr Asprey.

– Nikt tak naprawdę nie dba o to, czy lekarze rozumieją to, czego ich się uczy. Nie ma żadnych testów, a dieta nie pojawia się na żadnym arkuszu egzaminacyjnym – dodaje dr David Eisenberg z Harwardzkiej Szkoły Zdrowia Publicznego im. T.H. Chana.

– To skandal, że osób pracujących w ochronie zdrowia nie zaznajamia się z tymi faktami (poza minimum

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Lepiej nie wiedzieć?

Narodowy Instytut Doskonałości Zdrowia i Opieki, który ustala brytyjskie wytyczne dotyczące najlepszych, najskuteczniejszych praktyk dla lekarzy, nawet nie weźmie pod uwagę metod żywieniowych, mimo przytłaczających dowodów na ich skuteczność – ujawnił członek zespołu opiniotwórczego Rufus Greenbaum. Oto kilka jego sugestii dotyczących leczenia raka i opieki nad pacjentami onkologicznymi wraz z odpowiedziami instytutu.

1

Czy powstanie recenzja wykorzystania terapii komplementarnych, które można stosować wraz z kuracjami konwencjonalnymi, zwłaszcza do łagodzenia ich działań niepożądanych?

Odpowiedź instytutu: Nie zrecenzujemy alternatywnych produktów leczniczych.

2

Czy nowotwór to związana z jądrem komórkowym choroba genetyczna, czy mitochondrialna choroba metaboliczna?

Odpowiedź instytutu: Nie dokonamy przeglądu przyczyn raka.

3

Istnieją bardzo dobrej jakości dowody na to, że utrzymanie poziomu witaminy D w postaci 25(OH)D w granicach 100-150 nmol/l wspomaga profilaktykę i leczenie raka piersi.

Odpowiedź instytutu: Nie zajmujemy się witaminą D.

4

Istnieją bardzo dobrej jakości dowody na to, że modyfikacja poziomu kwasów tłuszczowych omega-3 i -6 wspomaga profilaktykę i leczenie raka piersi.

Odpowiedź instytutu: Nie zajmujemy się poziomami kwasów tłuszczowych omega-3 i -6.

5

Czy powstanie przegląd badań dotyczących roli witaminy C – podawanej dożylnie lub w postaci kapsułek liposomalnych bądź normalnych – w profilaktyce lub leczeniu raka piersi?

Odpowiedź instytutu: Nie zajmujemy się witaminą C.

6

Czy powstanie przegląd badań dotyczących roli witaminy K2 w profilaktyce i leczeniu raka piersi i śródprzewodowego?

Odpowiedź instytutu: Nie zajmujemy się witaminą K2.

7

Czy powstanie przegląd badań dotyczących zdolności kurkuminy do niszczenia komórek nowotworowych i sprzyjania prawidłowemu funkcjonowaniu komórek?

Odpowiedź instytutu: Nie zajmujemy się kurkuminą.

eprasa.pl 0a5c7dbf93

informacji na temat niedoborów żywieniowych na biochemii), a te zagadnienia nie pojawiają się na ich egzaminach. Nie są też wymagane na poziomie certyfikacji, niezależnie od tego, czy chodzi o przyszłego internistę, kardiologa, czy endokrynologa – mówi dr Eisenberg[5].

Nic nie wiemy

Ankieta BBC przeprowadzona wśród brytyjskich medyków wykazała, że nie wiedzieli oni prawie nic na temat wpływu diety i stylu życia na zdrowie. Ponadto to, czego uczy się ich na temat żywienia, jest nieistotne lub nie do zastosowania przy problemach, które zauważają w praktyce.

Jak powiedział BBC dr Rangan Chatterjee, ok. 80% leczonych przez niego pacjentów ma problemy spowodowane nieodpowiednimi nawykami życiowymi i dietetycznymi. W 2016 r. był on jednym z sygnatariuszy listu do brytyjskich organów – Naczelnej Rady Lekarskiej i Rady Szkolnictwa Medycznego – w którym domagano się wprowadzenia nauczania „opartych na dowodach interwencji w zakresie stylu życia”[6].

Tak samo jest na całym świecie. W jednym z badań ankietowych 87% kanadyjskich studentów medycyny przyznało, że w ich licencjackich programach powinno się poświęcić żywieniu więcej czasu. Z kolei większość lekarzy kończących amerykańskie szkoły medyczne stwierdziło, że do udzielania pacjentom porad dietetycznychbrakuje im pewności siebie i szkolenia[7].

Przepraszamy, nie tutaj

Dlaczego więc nie naucza się o żywieniu, skoro to podstawa profilaktyki i leczenia chorób? Problem tkwi głębiej niż tylko na poziomie szkolnictwa – wydaje się dotyczyć całej medycyny.

Narodowy Instytut Doskonałości Zdrowia i Opieki – brytyjska agencja określająca najskuteczniejsze kuracje – z miejsca odrzuciła wszystkie terapie żywieniowe. Jak mówi Rufus Greenbaum, , dyrektor działającej w branży firmy Green Vits, jego propozycje leczenia

Niech jedzenie będzie Twoim lekarstwem – Hipokrates



NIE – współczesna medycyna

20 chorób (wszystkie z sugerowanymi terapeutycznymi dawkami witamin) odrzucono.

Istnieją mocne dowody na to, że żywienie jest pomocne m.in. na wczesnym etapie raka piersi, zwyrodnienia plamki żółtej, cukrzycy i chorób tarczycy. Mimo to Narodowy Instytut Doskonałości Zdrowia i Opieki nie wziął tej informacji pod uwagę przy rekomendacji najlepszych metod leczenia tych schorzeń.

– To nie spisek. Szczerze wierzę, że nie rozumieją skuteczności składników odżywczych – komentuje Greenbaum.

Aby zilustrować tę sytuację, przytacza rozmowę z 3 wybitnymi okulistami o zastosowaniu składników odżywczych w leczeniu zwyrodnienia plamki żółtej. Dwóch z nich powiedziało, że nic nie wie na temat żywienia, a trzeci – o najwyższej pozycji ze wszystkich – stwierdził, że „witaminy są niebezpieczne”.

Ziarna tej żywieniowej ślepoty można znaleźć w przełomowym raporcie Flexnera z 1910 r. Stworzył on podwaliny nauczania współczesnej „naukowej medycyny” w amerykańskich szkołach – strategii, która rozprzestrzeniła się na cały świat.

Szkoły, które uczyły homeopatii, medycyny naturalnej i żywienia, zamknięto i zastąpiono placówkami przyjmującymi program oparty na farmacji i zwalczaniu objawów. To ograniczone spojrzenie na chorobę i opiekę zdrowotną wydaje się dziś nieadekwatne. Pewna lekarka, świeżo po ukończeniu medycznej szkoły, relacjonuje dzień, w którym podeszła do niej otyła kobieta próbująca dociec, jak znalazła się w takim stanie.

– Pacjentka zadała proste pytanie i myślę, że oczekiwała prostej odpowiedzi – mówi. Jednakże szkolenie, które odbyła lekarka, nie zapewniło jej wiedzy, dzięki której mogłaby odpowiedzieć. Po prostu nie wiedziała.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA	
1	Lancet, 2019; 393:1958–72
2	JAMA, 2017; 317:912–24
3	Nutr J, 2004; 3:19–40
4	Circulation, 2018; 137; e821–41
5	American Heart Association News, published May 3, 2018
6	BBC, March 25, 2018
7	CMAJ, 2018; 190: E94

eprasa.pl 0a5c7dbf93

AURA HERBALS premium

Jeszcze bliżej natury

Wysoka przyswajalność. Neutralny smak i zapach. 100% vegan.

Witaminy Premium Aura Herbals®

Chcąc zadbać o nasze wspólne, lepsze jutro, podjęliśmy wyzwanie, by stworzyć preparaty w pełni z certyfikowanych i roślinnych surowców. Tak powstała marka Aura Herbals® Premium - przyjazne człowiekowi i środowisku, naturalne preparaty o wysokiej biodostępności.



MCT olej

Witaminy A, D, E i K to witaminy rozpuszczalne w tłuszczach. Dzięki preparatom na bazie oleju MCT z kokosa zapewniasz sobie prawidłowe wchłanianie witamin, bez spożywania dodatkowych tłuszczów.

vitamin D3V®

W 100% wegańska witamina D pozyskiwana z alg morskich. Posiada certyfikat Non-GMO i The Vegan Society. Równie przyswajalna jak witamina D z lanoliny.

MenaQ7® Vitamin K2 as MK-7

Witamina K z ciecierzycy - jedyna na rynku, której pozytywne właściwości zdrowotne zostały potwierdzone 19 badaniami klinicznymi. Jej czystość i bezpieczeństwo potwierdzają certyfikaty: Non-GMO, Vegan, Kosher, Halal, GRAS, Novel Food. MenaQ7® posiada akceptację EFSA i uzyskał także pozytywny wynik w teście HPLC.



PRODUKT NATURALNY · KROPLE · ODPORNOŚĆ · ZĘBY · WYPRODUKOWANO W POLSCE

Vegan | Non-GMO | Clean Label

Prosty skład - w synergii z naturą.

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

AURA HERBALS

Suplement diety

Kup na: **sklep.auraherbals.pl** lub telefonicznie: **534 229 890.**
Sprzedaż i dystrybucja: auraherbals.pl.

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Refluks gorszy, niż go malują



Chrypka, bezdech, nadżerki szkliwa, astma, zapalenie krtani albo płuc, nowotwory gardła – lista powikłań choroby refluksowej przełyku jest naprawdę długa

eprasa.pl 0a5c7dbf93



Zarzucanie treści żołądka do przełyku jest jednym z najczęstszych problemów gastroenterologicznych zgłaszanych przez chorych. Jego częstość ocenia się na 20-40% populacji w krajach wysoko rozwiniętych i znacznie mniejszą, bo ok. 5% w krajach azjatyckich[1]. 5-10% chorych odczuwa objawy refluksu codziennie, 20% przynajmniej raz w tygodniu, a 40% co najmniej raz w miesiącu[2].

Czemu wraca?

Wciąż jeszcze nie znamy mechanizmów stojących za chorobą refluksową przełyku (gastroesophageal reflux disease – GERD). Eksperci wymieniają kilka czynników, np. uszkodzenie systemu obrony śluzówkowej przełyku lub bariery antyrefluksowej, składającej się z dolnego zwieracza przełyku i włókien przepony oraz kąta Hisa, utworzonego z odcinka brzusznego przełyku i więzadła połączenia żołądkowo-przełykowego[3]. Podejrzewa się również samoistne, przejściowe, spontaniczne relaksacje dolnego zwieracza przełyku, które u chorych z GERD pojawiają się częściej (3-8 razy na godzinę) niż u ludzi zdrowych (2-4 razy na godzinę)[4] lub zaburzenia motoryki przełyku.

Zarzucanie treści pokarmowych do przełyku może też być spowodowane przez upośledzone opróżnianie żołądkowe występujące u prawie 40% pacjentów z GERD[2,4], nadmierne rozszerzenie żołądka oraz wzrost ciśnienia w nim i w jamie brzusznej[5]. Chorobie mogą też sprzyjać m.in. nieprawidłowe żywienie, otyłość, siedzący tryb życia, stres oraz negatywne emocje[4].

W klasycznym przebiegu schorzenie objawia się uczuciem palenia za mostkiem – potocznie nazywanym zgagą – bólami w nadbrzuszu, odbijaniem. Czasami pojawia się ból w klatce piersiowej (sugerujący bóle wieńcowe).

W 2005 r. w Montrealu zaproponowano klasyfikację symptomów GERD na opisane powyżej zespoły przełykowe oraz nietypowe (pozaprzełykowe)[6].

W drugim przypadku mowa jest o zespołach kaszlu refluksowego, zapalenia krtani, nadżerek szkliwa zębów oraz refluksowym zespole astmatycznym. Coraz częściej też wymienia się wśród nich stany zapalne gardła, krtani, zatok przynosowych, nawracające zapalenie ucha środkowego oraz idiopatyczne zapalenie płuc, bowiem zaobserowano korelację między ich występowaniem a GERD[7].

> W leczeniu pacjentów z refluksem jedynie kompleksowe podejście warunkuje sukces terapii, przy czym najwięcej zależy od postępowania niefarmakologicznego, czyli zmiany stylu życia i nawyków żywieniowych

Uczeni z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu podkreślają, że zaburzenia laryngologiczne na tle refluksu są często zgłaszane przez pacjentów, choć zdarza się, że chorzy nie zdają sobie sprawy z pierwotnej przyczyny dolegliwości. I nie ma w tym nic dziwnego, bowiem w refluksowym zespole krtaniowym – jednym z najpowszechniejszych laryngologicznych manifestacji GERD o potwierdzonym związku – częstość występowania objawów ze strony przełyku oceniono na 6%[8]. Pacjenci skarżą się za to na suchość w gardle, jego ból, chrypkę, duszności, bóle szyi, ucha, nawracające bóle głowy, wodnisty wyciek z nosa, jego niedrożność czy przekrwienie błony śluzowej.

Długofalowe konsekwencje

Choć przeważnie refluks jest traktowany jako uciążliwa acz niegroźna dolegliwość, warto zdać sobie sprawę, że wieloletnie zarzucanie treści żołądkowej do przełyku powodujące stan zapalny może prowadzić do poważnych powikłań[2], takich jak ubytki błony śluzowej, zwężenie światła przełyku, jego owrzodzenie, krwawienie, a nawet rak.

Nadżerki są częstą i typową cechą refluksowego zapalenia przełyku. Na początku uszkodzenie błony śluzowej można stwierdzić jedynie za pomocą badania histopatologicznego, ale w późniejszym stadium widoczne jest także endoskopowo.

Zapalenie przełyku może również prowadzić do krwawienia z przewodu pokarmowego (ma ono postać krwawych wymiotów w przypadku świeżej krwi lub fusowatych, gdy krew w rezultacie kontaktu z sokiem żołądkowym uległa przemianom).

W zaawansowanej postaci GERD w wyniku długotrwałego narażenia na kontakt z kwasem żołądkowym następuje bliznowacenie tkanek, które skutkuje zwężeniem przełyku. Objawia się ono zaburzeniami połykania początkowo pokarmów stałych, następnie półpłynnych i płynnych, gdy światło przełyku osiąga średnicę poniżej 10 mm. W takiej sytuacji konieczne jest endoskopowe poszerzenie przełyku za pomocą urządzeń pneumatycznych lub mechanicznych. Jeśli dodatkowo występuje owrzodzenie, zaleca się również stosowanie

eprasa.pl 0a5c7dbf93

> Wieloletnie zarzucanie treści żołądkowej do przełyku powodujące stan zapalny może prowadzić do poważnych powikłań, takich jak ubytki błony śluzowej, zwężenie światła przełyku, jego owrzodzenie, krwawienie, a nawet rak

farmaceutyków z grupy inhibitorów pompy protonowej (IPP)[9].

Ponadto cofająca się kwaśna treść może wywoływać skurcz oskrzeli, co z kolei może zaostrzyć objawy astmy, prowadząc do przewlekłego kaszlu, duszności i świszczącego oddechu.

W przypadku refluksowego zespołu krtaniowego najczęściej spotykane jest tzw. zapalenie tylnego odcinka krtani, przebiegające z zaczerwienieniem i obrzękiem[10]. Wśród innych wymienia się zwężenie podgłośniowe (*pseudosulcus*), zwężenie kieszonek Morgagniego i guzki głosowe. Z kolei owrzodzenie kontaktowe oraz obrzęk strun głosowych są opisywane jako objawy refluksowego zespołu krtaniowego u dzieci. Dowiedziono też, że u chorych na GERD *Helicobacter pylori* występuje w wielu tkankach, w tym w nabłonku krtani. Obecnie trwają badania nad związkiem tej bakterii z rozwojem i objawami refluksowego zespołu krtaniowego[11].

Jako kolejny problem laryngologiczny, którego występowanie wiąże się z GERD, wskazuje się bezdech senny[12].

Poważnym następstwem występowania wieloletniego refluksu jest przełyk Barretta, gdzie miejsce naturalnie wyścielającego przewód nabłonka wielowarstwowego płaskiego zajmuje walcowaty, charakterystyczny dla metaplazji jelitowej lub żołądkowej[13]. Przełyk Barretta uważany jest za stan przedrakowy. Zatem chorzy, u których został zdiagnozowany, powinni systematycznie poddawać się gastroskopii z pobieraniem wycinków: w przypadku, gdy badanie histopatologiczne nie wykazało dysplazji co 3 lata, jeśli natomiast potwierdziło dysplazję małego stopnia co rok, a gdy wykazało zmiany dużego stopnia co 3 miesiące[9].

Amerykańskie Towarzystwo Gastrologiczne u chorych z potwierdzoną dysplazją dużego stopnia zaleca leczenie endoskopowe, takie jak: mukosektomia, dyssekcja podśluzówkowa, terapia fotodynamiczna lub ablacja falami wysokiej częstotliwości.

Rak gruczołowy najczęściej rozwija się na podłożu ognisk metaplazji żołądkowej lub jelitowej w obrębie przełyku Barretta. Zlokalizowany jest z reguły w dolnej części przełyku. Nacieka na jego ścianę i narządy sąsiadujące. Przerzuty nowotworowe powstają w obrębie płuc, w śródpiersiu, wątrobie oraz pobliskich węzłach chłonnych[14].

Podobnie jak w przypadku klasycznego refluksu, tak w zespołach pozaprzełykowych najgroźniejszym powikłaniem GERD są choroby nowotworowe. Od lat podejrzewa się, iż może on zwiększać ryzyko wystąpienia raka gardła oraz krtani. W najnowszych badaniach o charakterze metaanalizy nie udało się udowodnić związku z zachorowalnością na raka gardła. Wykazano natomiast, że u pacjentów z laryngologiczną manifestacją choroby refluksowej częściej niż w populacji ogólnej występuje rak krtani[15]. GERD jest obok nadużywania alkoholu i palenia papierosów jednym z najsilniejszych czynników ryzyka tego nowotworu.



Częstość występowania powikłań

Nadżerki: **ok. 20%**
Przełyk Barretta: **3-15%**
Owrzodzenie, krwawienie: **5-10%**
Zwężenie przełyku: **ok. 5%**
Przebicie wrzodu: **ok. 0,2%**
Rak przełyku (u osób z przełykiem Barretta): **ok. 10%**[1].

BIBLIOGRAFIA

1. Floch N.R., Choroba refluksowa przełyku. W: Floch M.H., Floch N.R. (red.). Gastroenterologia Nettera. Tom I. Elseviev Urban i Partner, Wrocław 2010

Miej refluks na oku

Najczęściej stosowanym testem diagnostycznym do oceny GERD i jego możliwych powikłań jest gastroskopia. Pozwala ona sprawdzić stan błony śluzowej przełyku, a w razie potrzeby pobrać jej wycinki[16]. Za złoty standard rozpoznania refluksu uznaje się pH-metrię przełyku. Wykonywana jest głównie u osób z niewyjaśnionymi bólami w klatce piersiowej[17], po wykluczeniu chorób serca oraz w przypadku występowania objawów pozaprzełykowych. Badanie pH-metryczne zalecane jest także w razie wątpliwości diagnostycznych, zwłaszcza u pacjentów, u których wyniki testów endoskopowych i histopatologicznych były ujemne[18]. Przeprowadza się je za pomocą specjalnej sondy z wprowadzoną przez nos do przełyku elektrodą, która jest umieszczona ok. 5 cm powyżej dolnego zwieracza. Urządzenie mierzy stężenie jonów wodorowych[19]. W trakcie 24-godzinnego badania odnotowywane są całkowita liczba epizodów refluksowych, czas najdłuższego z nich oraz

eprasa.pl 0a5c7dbf93



każdego trwającego dłużej niż 5 min. Badanie wykrywa dynamiczne zmiany pH podczas leżenia oraz w pozycji pionowej, pozwala też określić, czy występuje refluks dzienny, czy nocny[20].

Chcąc uzyskać jeszcze dokładniejszy obraz schorzenia, można jednocześnie wykonać test impedancji. Badanie to pozwala na różnicowanie refluksu gazowego (obserwowanego przy odbijaniu) oraz płynnego i – co istotne – pozwala na potwierdzenie występowania refluksu zasadowego, którego pozostałe techniki oparte na pomiarze pH nie są w stanie wykryć.

Nie tylko leki

W leczeniu pacjentów z GERD jedynie kompleksowe podejście warunkuje sukces terapii, przy czym najwięcej zależy od postępowania niefarmakologicznego, czyli zmiany stylu życia i nawyków żywieniowych[16] (piszemy o tym szerzej w następnych tekstach).

U wszystkich chorych zalecana jest redukcja masy ciała. Obniżenie wartości wskaźnika masy ciała BMI o 3,5[2] pozwala na zmniejszenie objawów refluksu nawet o ok. 40%[2].

Skuteczną modyfikacją stylu życia w leczeniu GERD jest też podniesienie wezgłowia łóżka o 15-20 cm[21]. Wykazano, że zmniejsza to ekspozycję przełyku na kwas żołądkowy oraz skraca czas klirensu przełyku, a przez to zmniejsza objawy u chorych.

Istotne jest wyeliminowanie z diety produktów nasilających objawy choroby. Z kolei prowadzenie dziennika posiłków pozwoli stworzyć listę niekorzystnych pokarmów. Najczęściej należą do nich kawa, czarna herbata, alkohol, czekolada, napoje gazowane, soki, tłuste i pikantne potrawy oraz owoce cytrusowe, czosnek, cebula i...pomidor[22].

W 2014 r. przeanalizowano nawyki żywieniowe ludzi cierpiących na refluks oraz zdrowych. Praktycznie wszyscy jedli średnio 3 posiłki dziennie, jednak ci z GERD znacznie częściej z różnych powodów rezygnowali z jednego z nich. Dodatkowo dużo częściej decydowali się na jeden duży posiłek niż rozbicie porcji na kilka mniejszych.

Autorzy badania doradzają refluksowcom spożywanie minimum 3 posiłków dziennie, a dietetycy idą jeszcze

REKLAMA

POPRAWIA TRAWIENIE I ZAPOBIEGA ZABURZENIOM TRAWIENNYM.

N°1 Enzymes SHOT



N°1 ENZYMES SHOT TO UNIKALNE POŁĄCZENIE 10 STARANNIE WYSELEKCJONOWANYCH ENZYMÓW TRAWIENNYCH.

DZIAŁANIE

- Poprawia trawienie białka.
- Wspomaga trawienie tłuszczów.
- Poprawia trawienie laktozy.
- Poprawia trawienie celulozy.
- Zapobiega zaburzeniom trawiennym.
- Pomaga regulować liczne procesy fizjologiczne poprzez kontrolę aktywacji, syntezy oraz degradacji białek.
- Stymuluje układ trawienny do szybszej pracy.
- Pomaga w rozkładaniu wielocukrów (np. skrobię) na cukry proste, które następnie są wchłaniane z przewodu pokarmowego.
- Przyczynia się do regulacji wypróżnień.
- Rozkłada triglicerydy pokarmowe do kwasów tłuszczowych oraz glicerolu.
- Przyczynia się do stymulacji układu odpornościowego.
- Pomaga utrzymać zdrowe naczynia krwionośne.

wszystkie produkty 20% taniej na hasło RABAT20

N°1 Enzymes SHOT jest złożonym suplementem diety, w skład którego wchodzi unikalna mieszanka 10 starannie wyselekcjonowanych enzymów trawiennych wspierających prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego. Suplementacja enzymem wspomagającym trawienie laktozy, pozwala zlikwidować dyskomfort związany z jej nietolerancją. Enzymy trawienne, które dostarczane są egzogennie mogą przyczynić się do lepszego i wydajniejszego trawienia spożywanych produktów odżywczych oraz eliminować oraz wyeliminować objawy typu wzdęcia czy też zgagę. Enzymy aktywują się w odpowiednim pH. Jeśli nie są wykorzystane, organizm je wydala. Są idealnym uzupełnieniem suplementacji probiotykami. Nie zaleca się stosowania enzymów przez dzieci, kobiety karmiące oraz kobiety w ciąży.

Enzymy to swoiste biokatalizatory, które są niezbędne dla zdrowego życia oraz dobrego samopoczucia. W organizmie człowieka znajduje się ponad 1000 enzymów odpowiedzialnych za szereg procesów metabolicznych. Brak lub niedobór któregokolwiek z nich może mieć negatywny wpływ na organizm. Specyficzną grupą enzymów są enzymy trawienne, które jak sama nazwa wskazuje są odpowiedzialne za trawienie. Wydzielane są wzdłuż przewodu pokarmowego, w celu metabolizowania różnych składników odżywczych (białek, węglowodanów, tłuszczów pozyskiwanych z pożywienia) do mniejszych składników budulcowych (aminokwasów, cukrów etc.) oraz ułatwiają ich wchłanianie w organizmie.

LAB·ONE N°1 IN WELLNESS
LAB ONE SP. Z O.O. • www.sklep.lab1.com • tel.: +48 (22) 18 81 914 • e-mail: info@lab1.com



Objawy alarmowe

Według wytycznych National Institute for Clinical Excellence (NICE) pilnym wskazaniem do wykonania gastroskopii, bez względu na wiek pacjenta, są objawy alarmowe, takie jak:
- krwawienie z górnego odcinka przewodu pokarmowego,
- znaczny spadek masy ciała,
- zaburzenia połykania, bolesne połykanie,
- niedokrwistość, wymioty,
- wyczuwalny guz w nadbrzuszu,
- nieskuteczność farmakologiczna,
- nasilenie objawów chorobowych[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Świat Medycyny i Farmacji 2009; 6: 9-13; Lek. Rodz. 2008; 13: 56, 58, 60-63

dalej, zachęcając do dzielenia jedzenia na 5 mniejszych porcji.

Ponadto zaleca się zminimalizowanie czynników przyczyniających się do występowania spontanicznej relaksacji dolnego zwieracza przełyku, jak spożywanie dużych ilości tłustego jedzenia, alkoholu lub obfitych wieczornych posiłków czy sięganie nocą po przekąski[23].

Dobrze jest też rozważyć pożegnanie z dymkiem. W badaniach wykazano, że palenie tytoniu prawdopodobnie zmniejsza ciśnienie w dolnym zwieraczu i zwiększa częstość występowania objawów refluksu[2].

Trzeba również pamiętać o przestrzeganiu kilku podstawowych zasad, które w pewnym stopniu mogą zmniejszyć występowanie epizodów refluksu. Należy do nich unikanie zarówno pozycji leżącej przez 2-3 godz. po spożyciu ostatniego posiłku, jak i wykonywania dużego wysiłku fizycznego. Warto też zrezygnować z noszenia obcisłej odzieży[13].

Ponadto wszyscy pacjenci z GERD powinni unikać niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ) ze względu na ich rolę w zakłócaniu fizjologicznych mechanizmów ochrony błony śluzowej.

W ostatnich latach w praktyce klinicznej u pacjentów z GERD coraz częściej stosuje się leki zobojętniające kwas solny, takie jak alginian sodu, wodorotlenek glinu czy wodorotlenek sodu[24].

W leczeniu farmakologicznym najczęściej stosuje się inhibitory pompy protonowej (IPP). Hamują one proces wydzielania kwasu solnego na jego końcowym etapie i tym samym podwyższają pH w żołądku[25]. Niestety w wyniku zastosowania dłuższej, nawet 8-tygodniowej kuracji lekami z grupy IPP, nie zawsze uzyskuje się trwałą remisję objawów czy ustąpienie zapalenia przełyku. Ocenia się, że aż w 80% przypadków dochodzi do nawrotów choroby w ciągu roku od odstawienia farmaceutyków[26] i konieczne jest tzw. leczenie podtrzymujące[13], polegające na podawaniu mniejszej dawki. Obserwacje dowodzą, że u ok. 30% pacjentów z GERD stosowanie IPP okazuje się nieskuteczne. Przypuszcza się, że większą szansę na odniesienie korzyści z takiego leczenia mają chorzy z jednoczesną infekcją *Helicobacter pylori*[27].

Co więcej, ostatnio okazało się, że długofalowe stosowanie IPP może przyczyniać się do złamań kości, niedoborów elektrolitów, zakażeń (np. *Clostridium difficile*), a nawet niewydolności nerek[28].

Z tych powodów poszukuje się alternatywy dla inhibitorów pompy protonowej w leczeniu refleksowego zespołu krtaniowego. Jedną z nich były próby stosowania prokinetyków, przywracających prawidłowe funkcjonowanie bariery antyrefluksowej poprzez zwiększenie napięcia dolnego zwieracza przełyku oraz przyspieszenie opróżniania żołądka. Jednak środki prokinetyczne nie spełniły pokładanych w nich nadziei. Przyjmowane przez dłuższy czas powodowały różne działania niepożądane.

> „Ocenia się, że aż w 80% przypadków dochodzi do nawrotów refluksu w ciągu roku od odstawienia leków z grupy IPP i konieczne jest tzw. leczenie podtrzymujące. Obserwacje dowodzą, że u ok. 30% pacjentów z GERD ich stosowanie okazuje się nieskuteczne.”

BIBLIOGRAFIA
1. Gut 2005; 54: 710
2. Essentia Medica 2007; 1: 18–20, 22, 24, 26-27
3. Bianchi P.G., Galmiche J. P., Pace P. Choroba refluksowa. W: Bianchi P.G., Cremer M., Ramadori G. Gastroenterologia i hepatologia. Tom I. Wyd. I. Czelej, Lublin 2003: 125-142
4. Pol. Merk. Lek. 2007: 23: 449-453
5. Adv. Clin. Exp. Med. 2006, 15: 941-948
6. Przegl. Gastroenterol. 2007: 2: 271-281
7. Lekarz 2008; 9: 42-47
8. Ann. Otol. Rhinol. Laryngol. 1987; 96: 387
9. Małecka-Panas E., Talar-Wojnarowska R. Choroby przełyku. W: Szczeklik A. (red.). Choroby wewnętrzne. Stan wiedzy na rok 2010. Medycyna Praktyczna, Kraków 2010: 816–820
10. Ann. Otol. Rhinol. Laryngol. 2001; 110: 299-304
11. World J. Gastroenterol. 2014; 20: 8964-8970
12. Braz. J. Otorhinolaryngol. 2014; 80: 5-10
13. Świat Medycyny i Farmacji 2009; 6: 9-13
14. Wasiutyński A., Górnicka B. Patomorfologia nowotworów przewodu pokarmowego. W: Krawczyk M. (red.). Nowotwory przewodu pokarmowego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2001: 77-80
15. Acta Otolaryngol. 2014; 18: 1-8
16. Polski Merkuriusz Lekarski 2009; 26: 512-516
17. Gastroenterol. Pol. 2008; 15: 413-416
18. Videosurgery and Other Miniinvasive Techniques 2009; 4 (supl. 1): 553-561
19. Pol. Merk. Lek. 2008; XXV: 146, 171
20. Pol. Merk. Lek., 2007; 22: 423-428
21. J Gastroenterol Hepatol. 2012 Jun; 27(6):1078-82
22. Żywienie Człowieka i Metabolizm 2005; 32: 66-73
23. Am J Gastroenterol. 2000;95:2692-2697
24. Clin. Otolaryngol. 2011; 36: 583-587
25. Medycyna po Dyplomie 2010; 19: 39-48
26. Lek. Rodz. 2008; 13:56, 58, 60-63
27. Arch Otolaryngol. Head Neck Surg. 2010; 136: 1089
28. Am J Gastroenterol. 2009;104(Suppl 2):S10-26

eprasa.pl 0a5c7dbf93



Wyobraź sobie miejsce na malowniczym zboczu Równicy, ponad centrum Ustronia, w otoczeniu górskiej przyrody, gdzie polska gościnność i usługa na najwyższym poziomie sprawią, że cudownie się zrelaksujesz i wypoczniesz jak nigdy dotąd, a wszystkimi zmysłami poczujesz bliskość natury...

Mazowsze Medi SPA w Ustroniu zaprasza:

- Najlepsza **Odnowa Biologiczna** i odchudzanie – nasz autorski program w połączeniu z dietą strukturalną dr. Bardadyna przynosi spektakularne efekty
- Nowoczesna **rehabilitacja** – innowacyjne metody leczenia
- Nowe oblicze **Rehabilitacji i Odnowy Kręgosłupa** – zadbaj o siebie po ciężkim dniu pracy
- Relaksacyjne **pakiety Wellness & SPA** – pozwól sobie na odrobinę przyjemności
- Wspaniałe, pełne atrakcji **Rodzinne Wakacje** – spędź ten czas z osobami, które kochasz
- połączone z zabiegami rehabilitacyjnymi **Pakiety Seniora** – dla osób ceniących spokój
- **NOWOŚĆ!!! Diagnostyka i terapia metodą IMAGO** – najnowocześniejsze urządzenie diagnostyczne mające na celu zapobieganie chorobom
- Nowoczesna **Strefa Aqua:**
  - Basen kryty z zastosowaniem najnowocześniejszej technologii *Grandera*
  - Jacuzzi wewnętrzne VIRGINIA z jonami srebra – tylko u NAS!
  - Jacuzzi zewnętrzne HOT SPRING z przepięknym widokiem na góry
  - Jacuzzi wewnętrzne SIENNA – dające odprężenie i relaks
  - Strefa saun: sucha, infrared, łaźnia parowa
  - Grota solna

Dla wszystkich Czytelników w marcu i kwietniu 2020 r. pakiety 7 lub 14 noclegów zostały obniżone o 10%. Aby skorzystać z oferty, prosimy o podanie kodu rabatowego: WIOSNA 2020".







Mazowsze MEDI-SPA

Wypoczynek • REHABILITACJA • ODCHUDZNIE • oczyszczanie • SPA

Mazowsze Medi SPA

43-450 Ustroń, ul. Stroma 6, tel. 33 854 26 59 fax: 33 854 46 56

www.mazowszemedispa.com mazowsze@mazowszemedispa.com

eprasa.pl 0a5c7dbf93

KONIEC ZE ZGAGĄ



Dr Jonathan Aviv pomógł w swojej karierze bardzo wielu pacjentom z paleniem w przełyku i podobnymi objawami, co pozwoliło mu opracować specjalną dietę leczącą refluks. Oto posiłki, które ugaszą ten pożar.

Jako lekarz specjalizujący się w zaburzeniach głosu i przełykania przez wiele lat miałem do czynienia ze sfrustrowanymi pacjentami skarżącymi się na zgagę i objawy ze strony gardła, takie jak chrypka, kaszel, potrzeba częstego odchrząkiwania czy spływanie wydzieliny po tylnej ścianie gardła. Często są one rezultatem choroby refluksowej przełyku, która dotyczy ponad miliarda ludzi na całym świecie.

Niestety u moich pacjentów metody proponowane przez współczesną medycynę (czyli leki w połączeniu ze zmianą stylu życia) okazywały się nieskuteczne. Po jakimś czasie stało się dla mnie oczywiste, że długotrwałe przyjmowanie środków ograniczających produkcję kwasu przez żołądek może prowadzić do nieakceptowalnych efektów ubocznych. Nabrałem zatem przekonania, że najlepszy i najbezpieczniejszy sposób radzenia sobie z tą przypadłością to dostosowanie do niej jadłospisu – co pozwoliło mi opracować dietę antyrefluksową.

W książce przybliżam czytelnikom stworzony przeze mnie 28-dniowy plan posiłków bogatych w błonnik i ubogich w kwasy, a przy tym opartych na bilansie odżywczym, dzięki czemu uzdrawiają organizm i niwelują uszkodzenia wywołane chorobą refluksową, zastępując produkty kwaśne tymi o odczynie zasadowym (alkalicznym).

Gdy byłem w trakcie pisania „Ukrytych przyczyn refluksu i zgagi", pojawiło się nowe badanie, które wykazało, że spożycie substancji o odczynie kwasowym wywołuje reakcję zapalną w całym organizmie. To zaś oznacza, że uszkodzenia wyrządzone przez kwasy faktycznie przyczyniają się do rozwoju różnych schorzeń ogólnoustrojowych wywołanych przez przewlekły stan zapalny.

To, co przez lata uważano za krótkotrwałą reakcję na kwasowe pożywienie, trzeba było więc ponownie wziąć pod lupę. Stało się bowiem oczywiste, że konieczne jest opracowanie diety neutralizującej tego typu pokarmy. Za cel postawiłem sobie przedstawienie czytelnikom tej idei oraz zaprezentowanie przepisów poszerzających jadłospis o produkty i smaki, które uprzednio były zabronione. Dzięki temu w diecie mogą znaleźć się pomidory, cytrusy, a nawet ocet – o ile wykorzysta się je w bardzo specyficzny sposób, czyli łącząc je z produktami alkalicznymi (np. poprzez gotowanie czy miksowanie), co neutralizuje ich odczyn kwasowy, jednocześnie nie odbierając im smaku.

Następnym krokiem w opracowaniu przystępnych i skutecznych dań przeciwzapalnych było stworzenie przepisów wolnych od nabiału. Kazeina – białko znajdujące się w krowim mleku – pobudza reakcję zapalną, nierzadko przysparzając problemów pacjentom z refluksem. Ser pochodzenia zwierzęcego i oparte na nim sosy postanowiłem zastąpić produktem pochodzenia roślinnego, wyrabianym w domu i wolnym od konserwantów. W tym celu rozpocząłem współpracę z Samarą Kaufmann Aviv. Szybko zorientowaliśmy się, że aby uzyskać specyficzny, serowy posmak, do produktu należy dodać czegoś kwaśnego. W ten sposób rozpoczął się długi proces eksperymentowania z przeróżnymi kombinacjami orzechów z cytryną, octem i/lub musztardą w różnych ilościach. W końcu udało nam się osiągnąć charakterystyczny, ostry posmak i teksturę sera.

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Dieta antyrefluksowa : stosuj zasadę 5

Podczas fazy uzdrawiania organizmu należy jeść wyłącznie pokarmy o odczynie pH co najmniej 5. Wyklucza to większość produktów w puszkach i słoikach, ponieważ konserwanty i związki chemiczne użyte do przedłużenia ich przydatności drastycznie obniżają pH jedzenia. Badania naukowe dowiodły, iż większość substancji o wskaźniku niższym niż 5 – a zwłaszcza te poniżej 4 – najsilniej pobudza produkcję enzymu trawiennego pepsyny.

Poniższa lista obejmuje bardzo szeroką gamę pokarmów, w tym chude produkty białkowe, pełnoziarniste, owoce, warzywa oraz przyprawy. Kwintesencją diety antyrefluksowej jest równowaga i umiar, a nie eliminacja danych produktów, dlatego też wcale nie wyklucza ona węglowodanów, zdrowych tłuszczów ani białek. Wyeliminowane zostają jedynie wysoko kwasowe i przetworzone produkty.

Produkty o pH co najmniej 5:

Ryby: łosoś, halibut, tilapia, pstrąg, flądra, okoń morski (labraks), sola.

Drób: pierś z kurczaka, mielone mięso z indyka, jajka.

Warzywa i zioła: szpinak, sałata rzymska, rukola, jarmuż, kapusta chińska, brokuł, szparagi, seler, ogórek, cukinia, bakłażan, dynia, ziemniaki, bataty, marchew, buraki, grzyby, bazylia, kolendra, pietruszka, rozmaryn, tymianek, szałwia.

Surowe owoce: banany, papaja, kantalupa, arbuz, liczi, awokado, gruszki odmiany Bera Boska.

Suszone owoce: daktyle, rodzynki, wiórki kokosowe.

Orzechy i pestki: nerkowce, orzechy pekan, pistacje, orzechy włoskie, pestki dyni, nasiona sezamu, migdały, orzeszki piniowe.

Smarowidła: świeże, surowe masło orzechowe i migdałowe z uprawy ekologicznej.

Sery: parmezan i sery twarde są dozwolone w niewielkich ilościach, warto jednak minimalizować spożycie nabiału z mleka krowiego, np. jogurtu, produkty takie wywołują bowiem reakcję zapalną. Ochotę na jogurt można zaspokoić, wybierając produkty oparte na mleku kokosowym.

Pieczywo i produkty ziarniste: tradycyjne płatki owsiane, makaron z pełnego ziarna, chleb w 100% pełnoziarnisty, mąka pszenna pełnoziarnista.

Substancje słodzące: unikaj cukru i sztucznych słodzików, w tym cukru kokosowego, stewii czy agawy. Program antyrefluksowy jest dietą o niskiej zawartości cukru. Dozwolone są wyłącznie miód manuka lub w 100% czysty, organiczny syrop klonowy. Do posłodzenia niektórych potraw polecamy pełnowartościowe produkty, np. spadź, dakyle, banany czy suszone morele.

Przyprawy: sól celtycka, białko konopne, czysty ekstrakt waniliowy, biała pasta miso – te 4 składniki dają bardzo wiele kombinacji, jeśli chodzi o doprawianie potraw. W diecie antyrefluksowej nie stosuje się też olejów, oprócz tłoczonej na zimno oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia oraz oleju kokosowego. Zamiast tego jak najczęściej należy wykorzystywać naturalne tłuszcze obecne w pełnowartościowych produktach. Dla przykładu pierś z kurczaka w panierce z konopi i mąki migdałowej (przepis po prawej) można z powodzeniem przyrządzić bez użycia oleju. W pewnych przepisach wykorzystuje się organiczne, niesolone masło w niewielkich ilościach.



Pierś z kurczaka w bezglutenowej panierce z konopi i mąki migdałowej

Porcja dla 2 osób
Przygotowanie i pieczenie: 35 min

2 piersi z kurczaka z hodowli ekologicznej (po ok. 170 g każda), pokrojone wzdłuż na 6-7 pasków
1/4 szklanki mąki migdałowej
1/4 szklanki nasion konopnych
1/4 łyżeczki słodkiej papryki
1/4 łyżeczki zmielonego kminku
1/2 łyżeczki drobno zmielonej soli celtyckiej
1 duże jajko (opcjonalnie – patrz na dole)

Aż ciężko uwierzyć, że takie paluszki z kurczaka to samo białko, zero glutenu i zero tłuszczu. Nasiona konopne tworzą piękną, grubą panierkę, która w smaku i wyglądzie przypomina tradycyjną, nie wywołując przy tym ani zgagi, ani refluksu.

1. Nastaw piekarnik na 200°C. Dużą blachę wyłóż papierem do pieczenia.
2. Panierkę przygotuj w płytkim naczyniu: wsyp mąkę migdałową, nasiona konopne i przyprawy, dokładnie wszystko wymieszaj. Jeżeli dodajesz jajko, ubij je w niewielkiej misce i postaw obok naczynia z panierką.
3. Każdy pasek mięsa po kolei umocz w jajku, a następnie przenieś do naczynia z panierką, dokładnie pokrywając go z każdej strony. Ostrożnie ułóż obtoczone kawałki na wyłożonej papierem blasze.
4. Piecz paski przez 20-25 min, aż będą miękkie w środku.

Uwaga: w wersji bez jajka po prostu od razu obtaczaj paski w panierce, która i tak przylgnie do mięsa.

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Wege burger

Przepis na 4 burgery
Przygotowanie i pieczenie: 90 min

1 burak średniej wielkości (ok. 115 g)
1,2 łyżeczki oliwy z oliwek
4 pieczarki posiekane w kostkę
1,25 łyżeczki drobno zmielonej soli celtyckiej
3/4 szklanki ugotowanego brązowego ryżu
2 łyżki stołowe posiekanych orzechów włoskich
1 łyżka stołowa siemienia lnianego
1 ubite duże jajko
2 łyżki stołowe posiekanej, świeżej pietruszki
Do podania: 8 plasterków lekko opieczonego chleba pełnoziarnistego 100% (żytni, orkiszowy, pszenny, jęczmienny lub owsiany); plastry ogórka i awokado

Te przepyszne buraczane burgery w ogóle nie zawierają produktów przetworzonych.

1. Nastaw piekarnik na 200°C. Na blasze do pieczenia ułóż podwójną warstwę folii aluminiowej. Ułóż na niej buraki, po czym zawiń je w szczelny pakunek. Piecz przez ok. 60 min albo do momentu, aż widelec bez problemu przejdzie przez warzywa.
2. Odpakuj buraki i pozostaw do przestygnięcia, po czym delikatnie potrzyj ręcznikiem papierowym, aby usunąć skórkę. Posiekaj i odstaw na bok. Ilościowo powinno wyjść ok. 3/4 szklanki.
3. W międzyczasie 1/2 łyżeczki oliwy z oliwek podgrzej w niewielkim rondlu na średnim ogniu. Dodaj pieczarki i 1/4 łyżeczki soli i podsmażaj przez ok. 5 min, aż się zarumienią.
4. W misce robota kuchennego zmieszaj brązowy ryż, posiekane buraki, pieczarki, orzechy włoskie, siemię lniane, jajko, pietruszkę i pozostałą łyżeczkę soli. Miksuj impulsowo przez ok. 30 s, aby masa wciąż miała chropowatą strukturę, po czym wyjmij 3/4 masy z miski.
5. Resztę miksuj aż do uzyskania gładkiej konsystencji, po czym wmieszaj ją w chropowatą masę, aż całkiem się połączą. Wstaw na 10 min do lodówki, by się zestaliło.
6. Podziel masę na 4 równe porcje i z każdej z nich uformuj burgera o grubości ok. 1-1,5 cm. Na średniej wielkości patelnię nalej pozostałą łyżeczkę oliwy z oliwek, podgrzej na niewielkim ogniu, po czym podsmażaj burgery przez 5 min na każdej stronie, aż staną się złociste i chrupiące.
7. Podawaj na lekko podpieczonym pieczywie pełnoziarnistym 100%, z plastrami ogórka i awokado.



eprasa.pl 0a5c7dbf93

Pizza kalafiorowa

Przepis na 2 pizze średnicy ok. 20 cm
Przygotowanie i pieczenie: 80 min plus namaczanie orzechów makadamia przez noc

1/4 szklanki siemienia lnianego
4 szklanki rozdrobnionego kalafiora (450 g)
1 łyżeczka drobno zmielonej soli celtyckiej
1/2 szklanki mąki migdałowej
3 łyżki stołowe oliwy z oliwek
1/2 szklanki surowych, niesolonych orzechów makadamia, namoczonych przez noc
1/4 szklanki mleka migdałowego lub innego mleka pochodzenia roślinnego
2 pomidorki koktajlowe pokrojone na plastry
20 świeżych, dużych liści bazylii

Jako że tradycyjna pizza zawiera sos pomidorowy oraz ser na krowim mleku, jest ona wyjątkowo kwasowym daniem, wywołującym silną reakcję zapalną. Osoby przestrzegające diety przeciwzapalnej powinny więc od niej stronić – ale mogą sobie pozwolić na pizzę według poniższego przepisu. Worek do wyciskania orzechów na mleko to niedrogi gadżet, który łatwo dostać w supermarketach oraz w internecie. Zamiast niego można też użyć etaminy do osuszenia ryżu z kalafiora.



1. Nastaw piekarnik na 200°C. Dużą blachę wyłóż papierem do pieczenia.
2. W dużej misce połącz siemię lniane z 1/4 szklanki wody. Zamieszaj i odstaw na bok na czas przygotowywania kalafiora (patrz poniżej).
3. Dużą patelnię nastaw na średni ogień i podsmaż na niej rozdrobniony kalafior z 1/2 łyżeczki soli (bez oleju) przez ok. 8 min lub do momentu, aż nieco zmięknie i się zarumieni. Odstaw na bok, by przestygł przez 10-12 min.
4. Ostudzonego kalafiora przenieś do worka na orzechy, porządnie wyciśnij, aby odsączyć z niego jak najwięcej wody. To bardzo istotne, by kalafior był naprawdę suchy – inaczej ciasto na pizzę będzie rozpadać się w rękach.
5. Dodaj mąkę kalafiorową i migdałową oraz 2 łyżki stołowe oliwy z oliwek do siemienia lnianego z wodą i mieszaj, aż wszystko dokładnie się połączy.
6. Przenieś masę kalafiorową na wyłożoną papierem blachę, podziel na pół i uformuj 2 płaskie, okrągłe placki, każdy grubości poniżej centymetra i średnicy ok. 20 cm. Piecz je przez 30 min, delikatnie odwróć na drugą stronę i piecz kolejne 10 min.
7. W międzyczasie przepłucz pod bieżącą wodą orzechy, osusz je, po czym umieść w misce lub robocie kuchennym.
8. Dodaj mleko migdałowe, pozostałą łyżkę stołową oliwy z oliwek oraz 1/2 łyżeczki soli. Miksuj, aż masa nabierze kremowej konsystencji, ale wciąż zachowa sprężystość, czyli przez ok. 90 s.
9. Rozsmaruj po ok. 2 łyżki ricotty z makadamii na każdą pizzę, a przed podaniem połóż na wierzchu plastry z pomidorków oraz świeżą bazylię.

Przygotowanie ryżu z kalafiora: z 2 dużych kalafiorów odrzuć liście i środek, a różyczki posiekaj w drobną kostkę. Po trochu przenoś do miski robota kuchennego, za każdym razem zajmując mniej więcej połowę miski. Powoli miksuj impulsowo, aż kalafior zostanie zmielony na konsystencję przypominającą ryż.

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Babeczki urodzinowe

Przepis na 16 babeczek
Przygotowanie i pieczenie: 120 min

Polewa:
113 g kremu kokosowego
1/4 łyżeczki zmielonego cynamonu
szczypta zmielonego kardamonu
1 łyżka stołowa czystego syropu klonowego
1 łyżka stołowa karobu w proszku

Posypka:
2 łyżki stołowe pokruszonych pistacji
2 łyżki stołowe niesłodzonych płatków kokosowych

Babeczki:
3 duże jajka w temperaturze pokojowej
1/4 łyżeczki czystego ekstraktu z wanilii
1/4 szklanki czystego syropu klonowego
1/2 szklanki kokosowego jogurtu naturalnego
1/2 szklanki mleka migdałowego
3 szklanki mąki migdałowej
1/4 łyżeczki grubo zmielonej soli celtyckiej
2 łyżeczki proszku do pieczenia

Babeczki kokosowo-migdałowe mają bogaty smak, a jednocześnie nie wywołują reakcji zapalnej. Polewa w 2 wariantach – waniliowym i czekoladowym – zaspokaja chęć na prawdziwy deser. Można przyrządzić ją albo przed przygotowaniem masy na babeczki, albo w czasie, gdy robią się w piekarniku lub stygną.

Przygotowanie polewy:

1. W średniej wielkości misce ubij pianę z kremu kokosowego za pomocą miksera ręcznego, dodając do niej przyprawy oraz syrop klonowy. Zacznij od niskich obrotów (poziom 2 lub 3), po czym zwiększ je do 4 lub 5. Następnie z powrotem zmniejsz obroty. Sztywny i puszysty krem będzie opierał się mikserowi, ale należy ubijać go przez ok. 5 min. Celem jest doprowadzenie go do gęstej konsystencji masła, aby był na tyle miękki, by dało się nożem rozsmarować go na babeczce.
2. Polewę podziel na 2 części, każdą z nich umieszczając w osobnej misce. Jedną połowę zostaw tak, jak jest – będzie to polewa waniliowa. Do drugiej wmieszaj karob – to zmieni jej smak na czekoladowy. Miski przykryj folią kuchenną i wstaw do lodówki do czasu, aż babeczki będą gotowe do pokrycia polewą.
3. Aby przyrządzić posypkę, podgrzej teflonową patelnię na dużym ogniu i opiekaj na niej pistacje przez 2-3 min, często mieszając, by się nie przypaliły. Przenieś pistacje do niewielkiej miseczki. Na tej samej patelni podpiecz płatki kokosowe przez 3-5 min albo do momentu, aż nabiorą złotobrązowego koloru, często mieszając, by się nie przypaliły. Przenieś je do osobnej miseczki.

Przygotowanie babeczek:

1. Nastaw piekarnik na 180°C, a 2 blachy na muffinki wyłóż 16 papierkami do babeczek.
2. W dużej misce ubij jajka, wanilię, syrop klonowy, jogurt kokosowy oraz mleko migdałowe, aż porządnie się wymieszają.
3. W osobnej misce mąkę migdałową wymieszaj z solą i proszkiem do pieczenia. Następnie powoli wmieszaj w mokrą masę, aż powstanie ciasto.
4. Za pomocą łyżki lub niewielkiej chochli rozdziel ciasto po równo do wszystkich papierków, wypełniając każdy mniej więcej w 3/4 wysokości (ok. 1/4 szklanki ciasta). Piecz przez 30-35 min, aż wierzch babeczek nabierze złotego koloru. Sprawdź za pomocą wykałaczki, czy są gotowe – jeśli tak, po wyjęciu wykałaczka będzie sucha. Wyjmij babeczki z piekarnika i umieść na drucianej podstawce, by całkowicie ostygły.
5. Wyjmij polewę z lodówki i pozwól jej chwilę odtajać, lecz nie dłużej niż 10 min. Za pomocą noża rozsmaruj ją na zimnych babeczkach wedle uznania, pamiętając, że polewa jest naprawdę gęsta i intensywna w smaku. Najlepiej rozprowadzić ją w taki sposób, by nie dotykała papierka.
6. Waniliową polewę posyp prażonymi pistacjami, a czekoladową prażonymi wiórkami kokosowymi. Przechowuj babeczki w lodówce aż do momentu podania.



Fragment zaadaptowany z książki Jonathana Aviva pt. „Ukryte przyczyny refluksu i zgagi. 28-dniowy program uzdrawiania" (wydawnictwo Vital, 2018).

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Produkty Dr. Jacob's



Jod + Selen *probio*

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



Żelazo liposomalne

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



Papierki lakmusowe

Zbadaj swój stan równowagi kwasowo-zasadowej i sprawność pracy wątroby oraz nerek poprzez proste i dyskretne pomiary pH moczu. Zestawy na 33 lub 120 pomiarów, instrukcja, próbki produktów.



DHA-EPA

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



Witamina C Fosfolipidy

Liposomalna witamina C z dzikiej róży i aceroli. Połączona z fosfolipidami dla zwiększonej bioprzyswajalności. Wchłania się już w ustach! Dla odporności, wytwarzania kolagenu dla stawów, kości, zębów,skóry, naczyń.



Lactacholin

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



Prostalovit

23 ekstrakty dla prostaty, dobrego poziomu cholesterolu i testosteronu. Palma sabałowa, pokrzywa, wierzbówka, granat, śliwa afrykańska, beta-sitosterol, kurkumina, bor, Q_{10}, cynk, selen i inne.



pH balans

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



Witamina ADEK

Witaminy A + D_3 + E + K_2 MK-7. **Aż 600 porcji po:** 240 µg (800 j.m.) A; 20 µg (800 j.m.) D_3; 4 mg E (tokoferole); 20 µg K_2 MK-7. Dla wzroku, odporności, skóry i błon śluzowych, kości, zębów.



Witamina D_3K_2

D_3 z lanoliny, K_2 z roślinnych olejków eterycznych. **Aż 600 porcji po** 20 µg (800 j.m.) D_3 i 20 µg K_2 MK-7. Dla zębów, kości, odporności oraz witalności. Łatwe porcjowanie dla całej rodziny.



Witamina słońca D_3

Naturalna witamina D_3 z lanoliny. **Aż 600 porcji** po 20 µg (800 j.m.) D_3. Porcjowanie dla całej rodziny. Nie powoduje kolki u niemowląt. Dla odporności, dobrego samopoczucia, zdrowych kości i zębów.



B_{12} Fosfolipidy *FORTE*

Liposomalna witamina B_{12} w najlepszej formie metylo- oraz hydroksykobalaminy. Dla układu nerwowego, energii, odporności, zdrowia psychicznego, przeciw depresji. **Aż 1000 porcji po 50 µg B_{12}.**

Witaminy Dr. Jacob's mają formę **kropli podjęzykowych**, co gwarantuje **100% wchłaniania już w jamie ustnej!**
Są już rozpuszczone w oleju MCT z kokosa lub słonecznikowym z kwasem oleinowym Omega-9.

Wiedza
w służbie zdrowiu

Najwyższej jakości suplementy diety Dr. Jacob's są tworzone przez lekarzy medycyny, produkowane z najwyższej jakości składników i standaryzowane.

Pytaj w swojej aptece lub sklepie natura albo zamów wysyłkowo na

Sklep.DrJacobs.pl

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Naturalne sposoby na GERD

Większość z nas doświadcza od czasu do czasu refluksu. Dochodzi do niego, gdy kwas żołądkowy wędruje w górę przełyku w kierunku gardła, co powoduje uczucie pieczenia w klatce piersiowej (zgaga) bądź nieprzyjemny smak w ustach. Gdy zdarza się to notorycznie, mowa wówczas o refluksie żołądkowo-przełykowym, który może uszkadzać wrażliwe tkanki wyścielające przełyk. To z kolei prowadzi do wielu innych objawów, takich jak trudności w przełykaniu, poczucie „guli" w gardle czy wrzody.

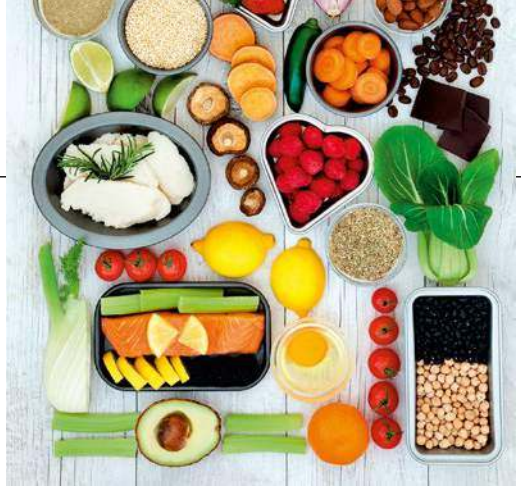
Inhibitory pompy protonowej, np. omeprazol, to leki najczęściej przepisywane na GERD. Jednak niejednokrotnie niosą one ze sobą bardzo nieprzyjemne efekty uboczne. Do tych najpoważniejszych należą większe ryzyko złamania kości, potencjalnie śmiertelne infekcje, a nawet zawał serca[1]. Co gorsza nawet 1/3 pacjentów z chorobą refluksową donosi o utrzymujących się objawach mimo przyjmowania leków[2].

Na szczęście istnieje wiele opcjonalnych naturalnych środków. Najlepiej byłoby skonsultować się z doświadczonym naturopatą, który pomoże spersonalizować terapię w oparciu o objawy i tryb życia oraz będzie nadzorował leczenie.



SPRAWDŹ, CO WYWOŁUJE REFLUKS

Niektóre pokarmy i napoje mogą pogarszać objawy choroby. Należą do nich m.in. czekolada, tłuste potrawy, alkohol, gazowane napoje, kofeina, krowie mleko oraz produkty o smaku miętowym[3], warto więc ich unikać. Dobrym pomysłem będzie też prowadzenie dziennika, w którym zapisywane są wszystkie posiłki oraz natężenie objawów – dzięki niemu łatwo zaobserwować wszelkie zależności między nimi. Jeżeli dany produkt pogarsza sytuację, warto z niego zrezygnować i przekonać się, czy zajdzie poprawa.



WYPRÓBUJ DIETĘ NISKOWĘGLOWODANOWĄ

Przeprowadzone ostatnio badanie wykazało, że jadłospis o wysokiej zawartości węglowodanów wywołuje więcej objawów związanych z chorobą refluksową, zaś diety ograniczające te substancje dają odwrotny efekt[4]. Warto więc zasięgnąć porady dietetyka, który pomoże określić indywidualny jadłospis właściwy dla danego pacjenta. Zawsze natomiast lepiej unikać produktów wysokoprzetworzonych, a zamiast tego sięgać po pełnowartościowe, w których znajduje się wiele składników odżywczych.

ZRELAKSUJ SIĘ

Stres ma związek z chorobą refluksową, choć nie do końca wiadomo, czy to on wywołuje objawy, czy raczej jej objawy powodują nadmierne napięcie[5]. Tak czy inaczej techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, joga, czy qigong, mogą okazać się pomoce.

PORZUĆ PALENIE I ZBĘDNE KILOGRAMY

U osób z nadwagą schudnięcie może pomóc pozbyć się objawów refluksu. To samo dotyczy tytoniu – warto rzucić palenie, jest ono bowiem czynnikiem ryzyka, jeśli chodzi o chorobę[6].

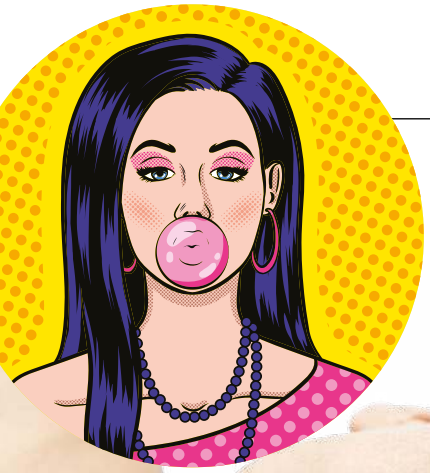
BIERZ WITAMINY

W toku pewnego badania suplementacja melatoniną, witaminami B6 i B12, kwasem foliowym, tryptofanem, metioniną oraz betainą okazała się bardziej skuteczna niż omeprazol, jeśli chodzi o leczenie objawów refluksu. Po 40 dniach ustąpiły one u wszystkich pacjentów przyjmujących suplementy, zaś w grupie stosującej inhibitory pompy protonowej od symptomów uwolniło się 2/3 ochotników[7].

Sugerowana dawka:
2,5 mg melatoniny, 200 mg witaminy B6, 10 mg L-metylofolianu wapnia (lepiej przyswajalnej odmiany kwasu foliowego), 50 mcg witaminy B12, 25 mg L-tryptofanu, 100 mg metioniny oraz 100 mg betainy (takie dawki wykorzystano w badaniu opisanym powyżej).



eprasa.pl 0a5c7dbf93



ŻUJ GUMĘ

Jeśli będziesz to robić 60 min po posiłku, możesz nawet na 3 godz. złagodzić objawy refluksu[8]. Zamiast gumy z cukrem czy sztucznymi słodzikami należy wybierać ich zdrowsze odpowiedniki, np. ze stewią czy ksylitolem.

Szybkie porady na refluks

- **Nie kładź się przez 3 godz. po posiłku[1].**
- **Podnieś wezgłowie łóżka, by nie nasilać objawów w nocy[2].**
- **Regularnie uprawiaj sport, ale unikaj intensywnych ćwiczeń, takich jak wiosłowanie czy bieganie, mogą one bowiem nasilić objawy, zwłaszcza bezpośrednio po jedzeniu[3].**

BIBLIOGRAFIA

1	BMJ, 1998; 316: 1720–3
2	Clin Gastroenterol Hepatol, 2016; 14: 175–82.e1-3
3	Aust J Sci Med Sport, 1996; 28: 93–6



WYPRÓBUJ AKUPUNKTURĘ

Jak wykazał pewien przeprowadzony niedawno przegląd badań naukowych, starożytna chińska technika akupunktury jest bezpieczna i efektywna, jeśli chodzi o refluks. Dodatkowo zwiększa ogólny komfort życia u osób dotkniętych tym schorzeniem[9]. Warto udać się do wykwalifikowanych specjalistów.



ZASTOSUJ ALOES

Aloe vera, roślina znana ze swoich właściwości łagodzących, może przynosić ulgę w objawach choroby refluksowej. Jak wykazało pewne badanie, syrop z aloesu był równie skuteczny, co leki omeprazol i ranitydyna, jeśli chodzi o ograniczanie wielu z nich, takich jak zgaga, cofanie się treści żołądkowej, odbijanie czy nudności[10].

PIJ CHIŃSKIE ZIOŁA

Tradycyjna medycyna chińska oparta na ziołach okazała się skuteczna w leczeniu refluksu żołądkowo-przełykowego[11]. Jak wykazało pewne badanie, wywar znany pod nazwą jiangni hwei, który składa się ze świeżego imbiru, pinelli, goździków, kłosowca oraz hematytu, wykazał taką samą skuteczność, co omeprazol, nie wywołując przy tym żadnych działań niepożądanych. Co więcej, prawdopodobieństwo nawrotu objawów było mniejsze u pacjentów przyjmujących zioła[12].

BIBLIOGRAFIA

1	JAMA, 2006; 296: 2947–53; Aliment Pharmacol Ther, 2011; 34: 1269–81; CMAJ 2009; 180: 713–8
2	Singapore Med J, 2016; 57: 546–51
3	Cir Esp, 2007; 81: 64–9; Pediatrics, 2002; 110: 972–84
4	J Formos Med Assoc, 2018; 117: 973–8
5	Dig Dis Sci, 2013; 58: 471–7
6	Clin Gastroenterol Hepatol, 2016; 14: 175–82.e1-3
7	J Pineal Res, 2006; 41: 195–200
8	Aliment Pharmacol Ther, 2001; 15: 151–5
9	Acupunct Med, 2017; 35: 316–23
10	J Tradit Chin Med, 2015; 35: 632–6
11	Phytomedicine, 2018; 56: 118–25
12	Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi, 2005; 25: 876–9
13	Am J Gastroenterol, 2012; 107: 372–8

ĆWICZ MIĘŚNIE BRZUCHA

W toku pewnego niewielkiego badania okazało się, że ćwiczenia na oddychanie przeponowe pomogły pacjentom z refluksem[13]. Działo się tak najprawdopodobniej dzięki aktywizacji przepony – mięśnia, którego praca jest kluczowa w zapobieganiu objawom choroby. Oto proste ćwiczenie:

– Połóż jedną dłoń na brzuchu, a drugą na klatce piersiowej.

– Gdy nabierasz powietrza, postaraj się skierować je do brzucha, aby spoczywająca na nim dłoń się uniosła, a ta na klatce piersiowej pozostała nieruchoma.

– Ćwicz przez kilka minut dziennie.



eprasa.pl 0a5c7dbf93

Aktywny wodór – przyszłość w służbie naszemu zdrowiu

Nawet 90% chorób cywilizacyjnych jest wynikiem nadmiaru wolnych rodników gromadzących się w organizmie. Dzięki wodzie jonizowanej z aktywnym wodorem możemy wreszcie je zwalczyć, a tym samym odzyskać utracone zdrowie!

Gdy tlen przetwarzany jest w organizmie w energię, część jego cząsteczek uwalnia się w postaci tzw. wolnych rodników tlenowych – związków, które mają niesparowany elektron, dlatego cały czas dążą do jego uzupełnienia, próbując odebrać elektron innej komórce.

Oczywiście ludzki organizm próbuje się przed tym bronić: dysponuje szeregiem mechanizmów powstrzymujących aktywność rodników, takich jak enzymy (np. dysmutaza nadtlenkowa) czy antyoksydanty dostarczane zwykle z dietą (witaminy C i E, koenzym Q10 i inne).

Dopóki między wolnymi rodnikami a przeciwutleniaczami zachodzi równowaga, ciało funkcjonuje prawidłowo. Jednak gdy dojdzie do wzrostu produkcji tych pierwszych lub spadku aktywności drugich, pojawia się tzw. stres oksydacyjny, który powoduje poważne uszkodzenie tkanek i stanowi jedną z przyczyn wielu powszechnych chorób, w tym raka[1]. Przykładowo u pacjentów ze schorzeniami neurodegeneracyjnymi odnotowano obniżoną aktywność naturalnych systemów obrony przeciwoksydacyjnej, co sugeruje, że nadmiar wolnych rodników może leżeć u podłoża tych chorób. Wszystko przez to, że ze względu na bardzo intensywny metabolizm tlenowy neurony są bardziej narażone na ich szkodliwe działanie[2].

Oczywiście reaktywne formy tlenu mogą powodować uszkodzenia wszystkich białek, tłuszczów, a nawet DNA komórek, doprowadzając do mutacji i przyczyniając się m.in. do zaburzeń metabolicznych i cukrzycy czy rozwoju miażdżycy i związanych z nią chorób (jak zawał czy udar).

Rozchwiany organizm

Co gorsza naprawdę łatwo dochodzi do zaburzenia niezbędnej równowagi: powszechny stres i życie w biegu, zanieczyszczenia środowiska (w tym dym nikotynowy), zażywanie niektórych leków, narażenie na promieniowanie, a przede wszystkim wysokoprzetworzona dieta sprzyjają nadmiernej produkcji wolnych rodników. Przesadne spożycie kwasotwórczej żywności (białka zwierzęcego, rafinowanych zbóż i cukrów prostych) oraz niedobór alkalizujących warzyw i owoców powodują jednocześnie zaburzenie równowagi kwasowo-zasadowej, co ułatwia wolnym rodnikom działanie. W dłuższej perspektywie zakwaszenie może powodować zaburzenia metaboliczne, niosąc ryzyko tworzenia się kamieni nerkowych, nadmiernej resorpcji kości i utraty masy mięśniowej, a także zwiększając prawdopodobieństwo chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie i niealkoholowe stłuszczenie wątroby[3].

> „Żadna inna substancja nie wiąże wolnych rodników hydroksylowych tak silnie, jak wodór cząsteczkowy”

Wodór – dobro z natury

Wydaje się więc, że wszystko sprowadza się do diety: jadłospis obfitujący w naturalne antyoksydanty i zasadotwórcze pokarmy (surowe warzywa i owoce, nasiona, orzechy i ziarna) pomaga powstrzymać wolne rodniki. Problem polega jednak na tym, że wszystkie te substancje jedynie w ograniczony sposób docierają do wnętrza komórek, przez co ich efektywność nie jest najlepsza. Inaczej zachowuje się wodór molekularny w postaci cząsteczkowej (H_2). To najsilniejszy znany antyoksydant, ponieważ dociera do wnętrza komórek (ich cytoplazmy). Żadna inna substancja nie wiąże wolnych rodników hydroksylowych tak silnie, jak wodór cząsteczkowy. Umożliwiają mu to waga i wielkość cząsteczki – kilkaset razy mniejsza niż witaminy C czy koenzymu Q10! Co więcej, w odróżnieniu od innych przeciwutleniaczy nie zostaje on utleniony w procesach metabolicznych, dzięki czemu nie staje się kolejną substancją wymagającą neutralizacji.

Wodór przedostaje się zatem bez problemu do komórek i w ten sposób redukuje rodniki tlenowe, chroni białka, DNA i kwas rybonukleinowy przed wpływem stresu oksydacyjnego. To jed-

eprasa.pl 0a5c7dbf93

nak nie koniec. Pobudza on do efektywnego działania związki antyoksydacyjne (np. glutation, katalizę itp.) oraz wpływa na sygnalizację komórkową, metabolizm komórek i ekspresję genów. Wszystko to decyduje o jego prozdrowotnych właściwościach. Badania pokazują bowiem, że wodór cząsteczkowy ma terapeutyczny wpływ w przypadku ponad 150 różnych dolegliwości, m.in. cukrzycy typu 2, zespołu metabolicznego, chorób zapalnych, mitochondrialnych miopatii czy zawału pnia mózgu[4].

Jonizator – domowe źródło zdrowia

Wodór przez lata był dostępny wyłącznie przy zastosowaniu metody wziewnej. Wszystko zmieniło się wraz z odkryciem możliwości wytwarzania zjonizowanej wody alkalicznej o maksymalnie zredukowanym potencjale, czyli z wysoką zawartością wodoru, a niską tlenu. Woda ta powstaje w procesie elektrolizy – następuje wówczas rozbicie zawartych w niej pierwiastków na jony wodorowe H+ oraz hydroksylowe (OH-). W badaniach wykazano, że poddana elektrolizie woda o wysokim pH i zdecydowanie ujemnym potencjale redoks ma działanie podobne do przeciwutleniaczy typu dysmutazy ponadtlenkowej i katalazy, a zatem usuwa reaktywne formy tlenu i chroni DNA przed uszkodzeniem przez wolne rodniki[5].

Obecność aktywnego wodoru w wodzie nie jest trwała, stąd próżno szukać go w wodach butelkowanych. Z tego powodu najskuteczniejszą metodą jest samodzielne przygotowywanie wody alkalicznej z aktywnym wodorem i wypijanie jej na bieżąco. Wtedy mamy pewność, że zawarty w niej pierwiastek będzie faktycznie aktywny. Wytworzona w jonizatorach woda alkaliczna z aktywnym wodorem dostarcza wolnym rodnikom brakujące elektrony, dzięki czemu te nie zabierają ich z naszych komórek, a dodatkowo ma odczyn zasadowy – optymalne pH w granicach 8-9,5 – dzięki czemu skutecznie pozwala zminimalizować zakwaszenie organizmu, będące przyczyną wielu chorób określanych mianem cywilizacyjnych.

Dowody skuteczności

Badania potwierdzają, że picie takiej wody przez 8 tygodni spowodowało wzrost dysmutazy nadtlenkowej o 39% i obniżenie stężenia cholesterolu u pacjentów z zespołem metabolicznym, a u osób w końcowych stadiach chorób nerek z przewlekłą hemodializą po roku zmniejszyło uszkodzenia komórek T wywołane stresem oksydacyjnym[6].

Zdolność wiązania wolnych rodników (działanie antyoksydacyjne) oraz właściwości odkwaszające sprawiają, że zjonizowana woda alkaliczna z aktywnym wodorem może okazać się remedium na wiele schorzeń dotykających współcześnie coraz młodszych ludzi.

BIBLIOGRAFIA

1. Nat Med 2007; 13:688-694
2. Postepy Hig Med Dosw 2013; 67:43-53
3. Nutrients 2017, 9, 538; doi:10.3390/nu9060538
4. Oxidative Medicine and Cellular Longevity 2012, 353152
5. Biochem. Biophys. Res. Commun. 1997; 234:269-274
6. J Clin Biochem Nutr. 2010; 46 (2): 140-149; Nephrol Dial Transplant. 2010; 25 (8): 2730-2737

REKLAMA



eprasa.pl 0a5c7dbf93

Czysty i bezpieczny dom

Początek wiosny to dobry czas na gruntowne porządki. Oprócz kurzu w naszych przytulnych 4 ścianach kryją się szkodliwe substancje, których również należy się pozbyć – najlepiej naturalnie!

W naszych domach czai się wiele zagrożeń, które wprowadzamy do nich sami. Dlatego wiosenne porządki warto zacząć od przyjrzenia się wyposażeniu swoich kątów – być może znajdziemy tam meble, wykładziny, farby, kleje lub środki czyszczące, toaletowe i piorące, które zawierają groźne dla naszego zdrowia substancje, uwalniane stopniowo latami. Oto przykładowi wrogowie, jakich możesz spotkać po przekroczeniu progu własnego domu, a także sposoby ograniczania ich negatywnego wpływu na ludzki organizm.

1. LOTNE ZWIĄZKI ORGANICZNE (VOC)

CO TO JEST?

Lotne związki organiczne (VOC) to substancje chemiczne, które z łatwością uwalniają opary w temperaturze pokojowej. Mogą pochodzić zarówno ze źródeł naturalnych, jak i syntetycznych, a niepokój budzą zwłaszcza te zawarte w różnorodnych przemysłowych wyrobach do użytku domowego, gdyż w wielkim stopniu przyczyniają się do zanieczyszczenia powietrza w pomieszczeniach[1]. Do najbardziej niebezpiecznych należą formaldehyd (patrz dalej), benzen, toluen i styren.

GDZIE MOŻNA JE ZNALEŹĆ?

VOC mogą ulatniać się z tysięcy wyrobów, takich jak farby i powłoki lakiernicze, zmywacze do farb, szpachle do ścian i drewna, materiały budowlane, kleje i szczeliwa, wykładziny podłogowe i panele, pokrycia ścian, środki konserwujące drewno, czyszczące i przeciwmolowe, odświeżacze powietrza, pestycydy, materiały do rękodzieła, wyposażenie biurowe (np. fotokopiarki i drukarki), odzież czyszczona chemicznie, aerozole, papierosy (łącznie z e-papierosami) i produkty motoryzacyjne. Często można wykryć obecność VOC po ich silnym zapachu – jak w przypadku świeżych farb, nowych samochodów i wykładzin dywanowych – ale niektóre są bezwonne lub też ich zapach maskują inne związki chemiczne.

DLACZEGO SĄ SZKODLIWE?

Bezpośrednie skutki zdrowotne ich działania obejmują podrażnienie oczu i dróg oddechowych, bóle i zawroty głowy oraz problemy z widzeniem i upośledzenie pamięci[2] – nawet stosunkowo niskie stężenia VOC w domu powiązano z tymi objawami[3]. Długofalowe efekty wiązane z narażeniem na kontakt z tymi związkami to m.in. astma[4], egzema[5], zła jakość spermy[6], a nawet rak płuc[7]. Niektóre VOC, takie jak benzen i formaldehyd, zostały nawet uznane za czynniki rakotwórcze, a inne są podejrzewane o działanie kancerogenne[8].

Jak zmniejszyć narażenie na kontakt z VOC

Wybieraj nietoksyczne farby, lakiery, szpachle i inne produkty do wykańczania wnętrz, posiadające najniższą zawartość VOC, jaką uda Ci się znaleźć.

• Robiąc zakupy w miejscowym markecie budowlanym, zawsze sprawdzaj na etykiecie zawartość VOC. Jeżeli stosujesz produkty, na których podano, że zawierają te związki, stosuj je tak krótko, jak to tylko możliwe, a gdy ich nie używasz – przechowuj szczelnie zamknięte i zwracaj uwagę, by pomieszczenie było dobrze przewietrzane.

Pomyśl o zakupie oczyszczacza powietrza, by usuwać szkodliwe VOC ze swego otoczenia w pomieszczeniach.



eprasa.pl 0a5c7dbf93

Czy wiesz?
Stężenie większości VOC może być 5-10 razy wyższe w pomieszczeniach niż na otwartym powietrzu



Jeżeli układasz nowe podłogi, wybieraj drewno, płytki ceramiczne lub inne twarde powierzchnie i unikaj toksycznych klejów.

- Jeżeli koniecznie chcesz mieć wykładzinę dywanową, wybierz nieprzetworzone, naturalne materiały na spodzie o niskiej zawartości VOC, np. wełniane wykładziny na spodzie konopnym, bawełnianym lub jutowym.
- Jeżeli chcesz mieć większy wybór, sprawdź oferty syntetycznych, ale uwzględniających wymogi zdrowotne, wykładzin dywanowych odpowiednich dla alergików.
- Poproś o naciągnięcie wykładziny i zamocowanie jej listwami zamiast przyklejania do podłogi. Wybierz też podkład o niskiej zawartości VOC.

Wybieraj naturalne, nietoksyczne środki czystości, kosmetyki i środki higieniczne.



eprasa.pl 0a5c7dbf93

JAK MOŻESZ TEMU ZARADZIĆ?

Chociaż istnieją przepisy regulujące zawartość VOC w konkretnych wyrobach, to i tak w wielu okolicznościach możesz narazić się na potencjalnie szkodliwe ich stężenia, np. gdy remontujesz dom. VOC mogą ulatniać się z wyrobów całymi miesiącami, a nawet latami. Nie da się uciec przed nimi zupełnie, ale na poprzedniej stronie znajdziesz najważniejsze wskazówki, które mówią, jak zminimalizować kontakt z tymi związkami.

2. FORMALDEHYD

CO TO JEST?

Formaldehyd to jeden z lotnych związków organicznych, który z łatwością wydziela opary w temperaturze pokojowej. Występuje w naturze, a poza tym może być wytwarzany jako płyn (formalina) lub ciało stałe (paraformaldehyd). Stosowany jest w produkcji różnorodnych wyrobów.

GDZIE MOŻESZ GO ZNALEŹĆ?

W domu formaldehyd występuje w wyrobach z prasowanego drewna, takich jak sklejka, płyta wiórowa i MDF (pilśniowa) – a to oznacza, że może znajdować się w Twoich szafkach, blatach kuchennych, regałach, panelach podłogowych i ściennych. Wykorzystywany jest również w innych materiałach budowlanych i produktach do majsterkowania, takich jak kleje, farby, lakiery i szczeliwa, jak również w wykładzinach dywanowych, niegniotących się tkaninach, pestycydach, środkach czystości, lakierach do paznokci, kosmetykach do makijażu i kremach nawilżających. Jest również produktem ubocznym spalania i może uwalniać się w powietrzu podczas palenia papierosów, spalania drewna, nafty i gazu ziemnego.

DLACZEGO JEST SZKODLIWY?

Formaldehyd ulatnia się z materiałów i produktów wykonanych przy jego użyciu. Gdy jest wdychany, może powodować natychmiastowe skutki zdrowotne, takie jak podrażnienie skóry, oczu, nosa i gardła. W dłuższej perspektywie narażenie na kontakt z formaldehydem powiązano z astmą, poronieniami i pewnymi odmianami raka[9]. Międzynarodowa Agencja Badań Nad Rakiem (IARC) sklasyfikowała go jako czynnik rakotwórczy[10].

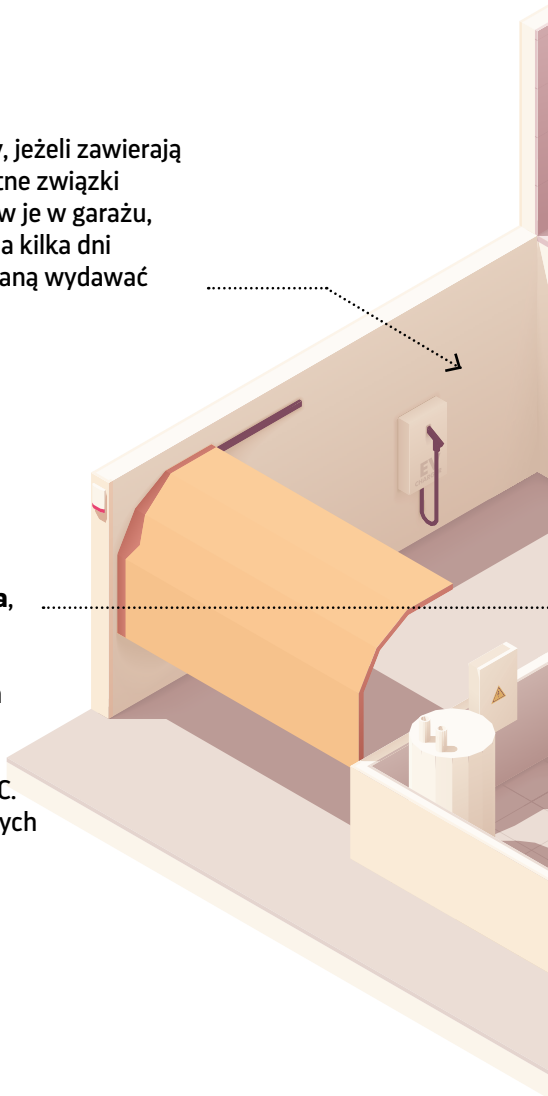
Dokładny poziom formaldehydu wywołujący szkody zdrowotne nie został jednak ustalony i można przyjąć, że jest różny u poszczególnych osób.

JAK MOŻESZ TEMU ZARADZIĆ?

Nie ma możliwości całkowitego uniknięcia formaldehydu, ale obok podajemy kilka sposobów zminimalizowania kontaktu z tą substancją.

Wybieraj naturalne, nietoksyczne środki czystości, kosmetyki i produkty higieniczne. Czytaj etykiety, zwracając uwagę na następujące konserwanty uwalniające formaldehyd: quaternium-15, DMDM hydantoin, imidazolidinyl urea, diazolidinyl urea, polyoxymethylene urea, sodium hydroxymethylglycinate, 2-bromo-2-nitropropane-1,3-diol (bromopol) i glyoxal.

Wywietrz nowe wyroby, jeżeli zawierają formaldehyd lub inne lotne związki organiczne (VOC). Zostaw je w garażu, na podwórzu lub patio na kilka dni lub do czasu, gdy przestaną wydawać chemiczny zapach.

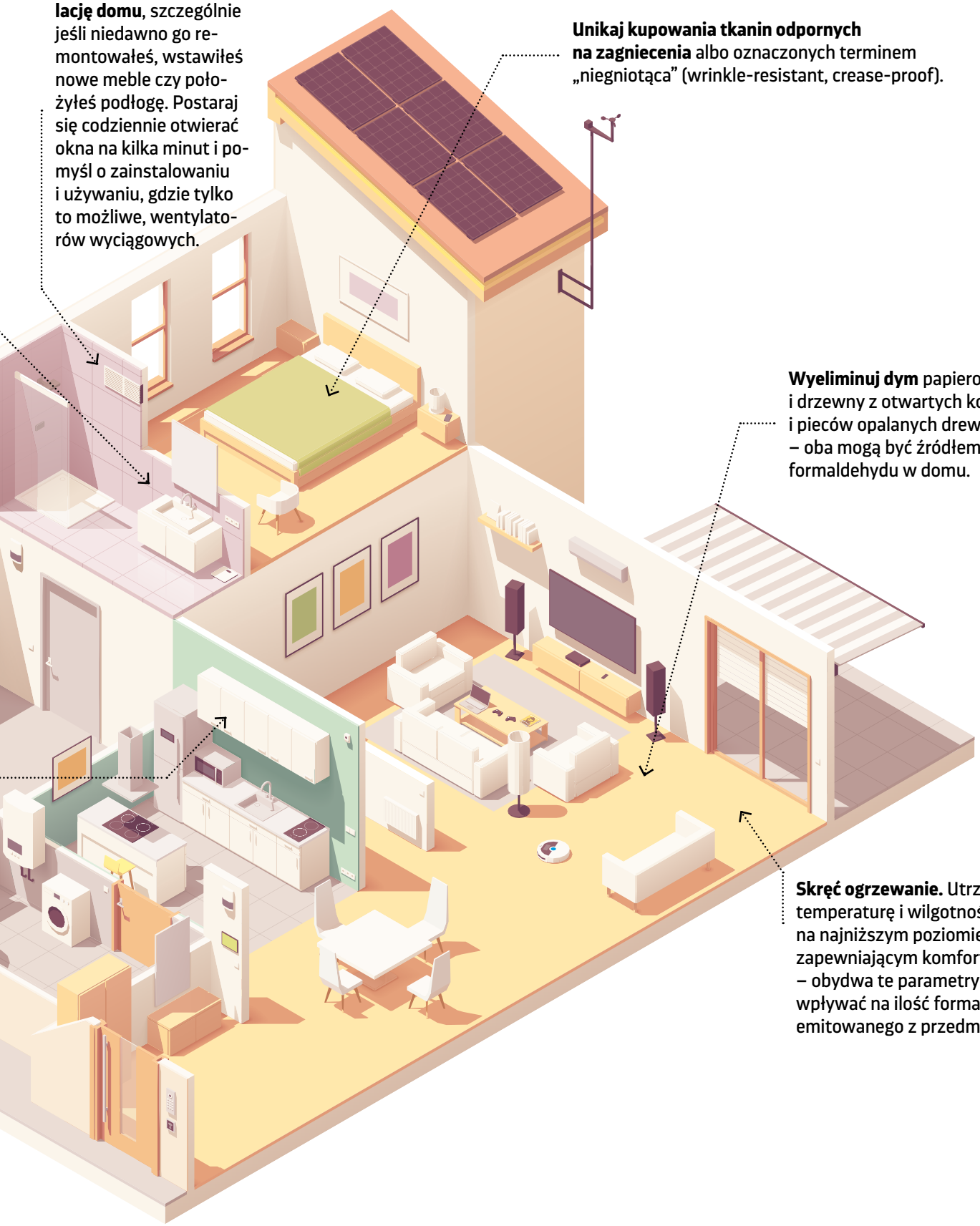


Na ile to możliwe, **unikaj wyrobów z prasowanego drewna**, takich jak płyta MDF. Jeżeli musisz ich użyć, sprawdź, czy dostawca może zaoferować materiały o niskiej lub zerowej zawartości VOC. W Stanach Zjednoczonych i Europie obowiązują przepisy regulujące stężenie formaldehydu w pewnych wyrobach z prasowanego drewna, ale nie musi to gwarantować bezpiecznego poziomu kontaktu z tym związkiem.

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Zapewnij dobrą wentylację domu, szczególnie jeśli niedawno go remontowałeś, wstawiłeś nowe meble czy położyłeś podłogę. Postaraj się codziennie otwierać okna na kilka minut i pomyśl o zainstalowaniu i używaniu, gdzie tylko to możliwe, wentylatorów wyciągowych.

Unikaj kupowania tkanin odpornych na zagniecenia albo oznaczonych terminem „niegniotąca" (wrinkle-resistant, crease-proof).



Wyeliminuj dym papierosowy i drzewny z otwartych kominków i pieców opalanych drewnem – oba mogą być źródłem formaldehydu w domu.

Skręć ogrzewanie. Utrzymuj temperaturę i wilgotność na najniższym poziomie zapewniającym komfort – obydwa te parametry mogą wpływać na ilość formaldehydu emitowanego z przedmiotów[11].

eprasa.pl 0a5c7dbf93

3. ZAPACHY

CO TO JEST?

Słowo „zapach" może przywodzić na myśl buteleczki perfum lub wody kolońskiej, ale w rzeczywistości obejmuje każdą substancję (lub kombinację substancji) wydzielającą aromat, co oznacza, że występują one w ogromnej ilości różnorodnych wyrobów w całym domu.

Na etykietach „zapach" to termin uniwersalny, za którym mogą stać setki, a nawet tysiące związków chemicznych, a od ich producentów nie wymaga się dokładnych informacji o tym, jakie to substancje. Szacuje się, że 80-90% surowców używanych obecnie do ich produkcji wytwarza się sztucznie[12].

GDZIE MOŻESZ JE ZNALEŹĆ?

Większość kosmetyków, środków toaletowych, czyszczących i piorących zawiera dodatki zapachowe. Znajdują się one także w kremach przeciwsłonecznych, mleczkach dla niemowląt, chusteczkach higienicznych oraz papierze toaletowym, pieluchach, artykułach higienicznych dla kobiet, pestycydach i płynach odpędzających owady, workach na śmieci, odświeżaczach powietrza, świecach, kadzidełkach, zabawkach i papeterii.

Zapachowe związki chemiczne są łatwo wdychane lub wchłaniane przez skórę: wykrywa się je w moczu, krwi, tkance tłuszczowej, a nawet w kobiecym mleku! W jednym z badań stwierdzono obecność związków zapachowych zwanych sztucznym piżmem w większości analizowanych próbek kobiecego mleka[13], a w szwedzkim donoszono o tym, że kobiety stosujące duże ilości perfum i pachnących detergentów do prania wykazywały znacząco wyższy poziom sztucznego piżma w swym mleku[14].

DLACZEGO SĄ SZKODLIWE?

Wyroby aromatyzowane powiązano z najróżniejszymi skutkami zdrowotnymi, m.in. z migrenowymi bólami głowy, atakami astmy, trudnościami z oddychaniem, problemami neurologicznymi, podrażnieniem oczu oraz kontaktowym zapaleniem skóry.

W ankiecie obejmującej ponad 1 000 dorosłych Amerykanów ponad 1/3 respondentów zgłaszała problemy zdrowotne przy kontakcie z wyrobami aromatyzowanymi (więcej informacji po prawej stronie)[15]. Pewne zapachowe związki chemiczne wiązane są także z zagrożeniami długofalowymi. Przykładowo syntetyczne piżmo i ftalan dietylu mogą zaburzać gospodarkę hormonalną i zostały powiązane z rakiem piersi[16], a etery glikolowe przyczyniają się do pogorszenia jakości spermy[17].

W jednym z badań stwierdzono, że częste i długotrwałe stosowanie domowych płynów czyszczących w rozpylaczu oraz innych produktów zapachowych powiązane jest ze zmniejszoną zmiennością rytmu zatokowego serca, co jest markerem nieprawidłowości jego funkcjonowania[18].

JAK MOŻESZ TEMU ZARADZIĆ?

Dodatków zapachowych trudno jest uniknąć, ale jeśli zastosujesz się do poniższych wskazówek, możesz znacząco zmniejszyć narażenie na kontakt z nimi w swym domu.

Żyj naturalnie Przestaw się na 100% naturalne produkty do domu i ciała. Zamiast sztucznych zapachów do aromatyzowania zazwyczaj stosuje się w nich olejki eteryczne albo inne składniki pochodzenia roślinnego.

Żyj bez aromatów Nawet olejki eteryczne na niektóre osoby mogą działać drażniąco, więc jeśli jesteś jedną z nich, wybieraj opcje bezwonne.

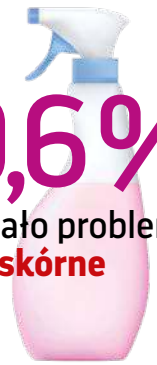
Rozpraw się z brzydkimi zapachami Zamiast maskować je przy użyciu środków chemicznych, usuwaj je u źródła, o ile to możliwe, i dokładnie wietrz dom. Rośliny pokojowe, takie jak bluszcz pospolity, zielistka Sternberga i skrzydłokwiat, to dobre rozwiązanie, jeśli chodzi o naturalne ograniczanie zapachów. Możesz też ustawić na parapecie okiennym miskę z białym octem. Jeżeli bardzo lubisz nastrój, jaki mogą tworzyć zapachy, pomyśl o stosowaniu nietoksycznych, naturalnych produktów.

BIBLIOGRAFIA	
1	J Allergy Clin Immunol, 2008; 121: 585–91
2	US Environmental Protection Agency, Volatile Organic Compounds' Impact on Indoor Air Quality
3	Int Arch Occup Environ Health, 2004; 77: 461–70
4	Thorax, 2004; 59: 746–51
5	J Allergy Clin Immunol, 2014; 134: 993–9
6	Occup Environ Med, 2008; 65: 708–14
7	Medicine (Baltimore), 2017; 96: e7146; Environ Health Perspect, 2010; 118: 313–7
8	Anal Bioanal Chem, 2018; 410: 6873–80
9	WHO Guidelines for Indoor Air Quality: Selected Pollutants. World Health Organization, 2010
10	Environ Health Perspect, 1998; 106: A594–9
11	Environ Sci Technol, 2007; 41: 3815–20
12	Environ Sci Technol, 2008; 42: 6743–8
13	Air Qual Atmos Health, 2016; 9: 861–6
14	Arch Environ Contam Toxicol, 2002; 43: 257–64; Environ Health Perspect, 2010; 118: 539–44
15	Occup Environ Med, 2008; 65: 708–14
16	Environ Health Perspect, 2012; 120: 958–64

Skutki zdrowotne dodatków zapachowych



18,6% zgłaszało problemy **oddechowe**



10,6% zgłaszało problemy **skórne**



5,8% zgłaszało problemy **poznawcze**



4% zgłaszało problemy z **układem odpornościowym**

eprasa.pl 0a5c7dbf93

W niedawnej ankiecie, przeprowadzonej wśród ponad 1 000 dorosłych Amerykanów (próbka reprezentatywna na poziomie krajowym), 34,7% respondentów zgłaszało jeden lub kilka rodzajów niekorzystnych skutków zdrowotnych wywołanych przez kontakt z produktami zapachowymi. Spośród nich:

16,2% zgłaszało objawy **śluzówkowe**

15,7% zgłaszało **migrenowe** bóle głowy

8% zgłaszało ataki **astmy**

7,2% zgłaszało problemy **neurologiczne**

5,5% zgłaszało problemy **żołądkowo-jelitowe**

4,4% zgłaszało problemy **sercowo-naczyniowe**

3,8% zgłaszało problemy **mięśniowo-szkieletowe**

1,7% zgłaszało inne objawy

KOSMETYKI DLA DOMU

Manufaktura Kosmetyków Dla Domu KLAREKO została stworzona w zielonych płucach Polski na malowniczej Warmii przez Karinę i Martę. Przyjaciółki postawiły sobie za cel wyprodukowanie ekologicznych i niebanalnych środków czystości. Co może być wyjątkowego w płynach do sprzątania i proszkach do prania?

Otóż może, i to bardzo dużo. Rewelacyjne i bezpieczne składy, niezaprzeczalna skuteczność oraz zniewalające zapachy naturalnych olejków eterycznych to dopiero początek. KLAREKO to także wyjątkowy ekodesign opakowań oraz dbałość o najwyższą jakość produktu w najdrobniejszym nawet aspekcie. Działanie zgodnie z ideą Zero Waste i Fair Trade, ciągłe poszukiwanie eko rozwiązań oraz bezwzględny szacunek do Matki Ziemi to w Klareko codzienność.

We wrześniu 2019 Klareko dostało wyróżnienie Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego w konkursie Żagle Warmii i Mazur w kategorii „Przedsiębiorstwo Odpowiedzialne Społecznie". Pół roku wcześniej produkty Klareko zyskały uznanie klientów i wyróżnione Laurem Konsumenta w kategorii Odkrycie roku 2019.

Kosmetyki Dla Domu KLAREKO to niekwestionowany przełom w temacie środków czystości. To po prostu MUS(t) HAVE!



REKLAMA

eprasa.pl 0a3c7dbf93



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

Joanna Brejecka-Pamungkas Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

Tarczyca a płodność

Przez planowaną ciążą zdecydowanie warto przyjrzeć się pracy układu hormonalnego, a w szczególności gruczołu tarczowego

Układ endokrynologiczny to niesamowity system współpracujących ze sobą gruczołów. Należą do nich przysadka mózgowa, tarczyca, przytarczyce, trzustka, szyszynka, nadnercza i jajniki, między którymi istnieje sprzężenie zwrotne, czyli jeśli jeden z nich nie działa prawidłowo, automatycznie wywołuje to kaskadę reakcji i zaburza pracę kolejnych.



Usterka silnika

Tarczyca to zbudowany z 2 płatów bocznych połączonych wąską cieśnią (węziną) niewielki gruczoł, który mieści się w przednio-dolnej części szyi. Wytwarza 3 hormony – tyroksynę (T4), trójjodotyroninę (T3) oraz kalcytoninę. Potrzebuje do tego jodu i aminokwasów. Z kolei selen niezbędny jest, by T4 przekształcić w aktywny hormon T3. Kalcytonina wraz z parathormonem i kalcytriolem odgrywa istotną rolę w regulacji gospodarki wapniowo-fosforanowej ustroju. Gdy w osoczu wzrasta poziom jonów wapnia, komórki C tarczycy zaczynają wytwarzać kalcytoninę. Jej wydzielanie mogą również pobudzić glukagon oraz niektóre hormony przewodu pokarmowego.

Natomiast T3 i T4 napędzają nasz system przemiany materii oraz gospodarki energetycznej organizmu. To dlatego mówi się, że produkująca je tarczyca pełni w organizmie funkcję silnika.

To jednak zaledwie początek. Oba hormony mają istotny wpływ na rozwój człowieka, jego prawidłowy wzrost, ciepłotę organizmu, gospodarkę minerałami, a także sprawność umysłową. Wchodzą też w interakcje z innymi hormonami, w tym insuliną, kortyzolem i płciowymi, takimi jak estrogen, progesteron i testosteron.

Wydzielanie T3 i T4 stymuluje tyreotropina (inaczej hormon tyreotropowy, TSH) wytwarzana przez przysadkę mózgową. Gdy jej stężenie wzrasta, dochodzi do zwiększenia masy tarczycy oraz wyższego przepływu krwi przez ten narząd.

Jeśli delikatna równowaga między hormonami tarczycy, a TSH zostanie naruszona, gruczoł zaczyna szwankować. Może to objawiać się jego niedoczynnością, co manifestuje się niewystarczającym wydzielaniem hormonów, lub wręcz przeciwnie – nadczynnością, która skutkuje ich nadmiernym wytwarzaniem oraz powiązanymi z tymi dysfunkcjami chorobami Hashimoto czy Gravesa-Basedowa.

Skrzydła motyla a ciąża

Każda komórka naszego ciała ma receptory dla hormonów tarczycy i jej praca zależy od ich dostawy. To samo dotyczy układu rozrodczego.

Zacznijmy od tego, że niedoczynność tarczycy u obu płci obniża libido i tym samym zmniejsza szansę na ciążę.

U panów zarówno niedobór, jak i nadmiar hormonów tarczycy powoduje ograniczenie wytwarzania prawidłowej ilości plemników i obniżenie płodności.

Z kolei u pań niedoczynność tarczycy powoduje początkowo niewydolność ciałka żółtego, następnie rzadkie i obfite miesiączki oraz brak owulacji. Natomiast nadczynność wiąże się częstymi, skąpymi miesiączkami, skróceniem fazy folikularnej cyklu oraz niedoborem estrogenów. W każdym przypadku cierpiące z powodu dysfunkcji tarczycy kobiety mają obniżoną płodność, a także muszą liczyć się z wyższym ryzykiem poronienia, przedwczesnego odklejenia łożyska lub porodu, jak również zaburzeń

eprasa.pl 0a5c7dbf93

> Praca tarczycy wpływa na płodność, natomiast zaburzenia w wydzielaniu hormonów płciowych będą oddziaływały na pracę tego gruczołu

rozwoju intelektualnego i psychomotorycznego dzieci oraz ciężkiej tyreotoksykozy (zatrucia spowodowanego nadmiarem hormonów tarczycy) u płodu i noworodka.

Bezpośrednim inhibitorem płodności jest nieprawidłowy poziom THS, najczęściej niedoczynnościowy, który może objawiać się zaburzeniami miesiączkowania, jak i nawykowymi poronieniami. Podczas silnych zaburzeń nadczynnościowych również nie jest wskazane poczęcie, gdyż wtedy z kolei dochodzi do zaburzeń owulacji. Nadmiar hormonów tarczycowych jest w stanie blokować receptory estrogenowe i w znaczący sposób upośledzić ich efektywność.

Przyjmuje się, że idealny poziom hormonu TSH dla kobiety w wieku rozrodczym wynosi 1-2 ml U/l, nie wspominając o pozostałych parametrach. Dlatego nie wystarczy, by poziom hormonu mieścił się w przyjętych przez nasze laboratoria granicach referencyjnych, które są bardzo szerokie (0,4 do 4,0 ml U/l). Choć w praktyce każda fizjologia rządzi się swoimi prawami i oczywiście znam również wyjątki, np. spotkałam się z pacjentką, która przy poziomie THS 12 zaszła w ciążę i bezpiecznie ją donosiła bez powikłań do rozwiązania!

Poza tym prawidłowe działanie tarczycy ma swoje bezpośrednie przełożenie na wzrost oraz dojrzewanie komórki jajowej. Hormon T3 jest niezbędny do wzrostu endometrium, dzięki któremu może nastąpić implementacja zarodka. Jest również wsparciem w procesie przedostania się zapłodnionej komórki do macicy, gdzie zachodzi implementacja.

Natomiast rzadko wspominana dijodotyronina (T2), będąca produktem powstałym w procesie dejodyzacji trijodotyroniny (T3), jest ważna dla produkcji progesteronu i prawidłowego funkcjonowania jajników.

Z kolei obniżona temperatura ciała, często towarzysząca niedoczynności, jak i osłabieniu pracy nerek, w ujęciu tradycyjnej medycyny chińskiej (TCM) może uniemożliwiać podział komórek, co w konsekwencji może prowadzić do poronienia. W TCM mówi się, że rozwijające się życie potrzebuje matczynego ciepła do wzrostu i rozwoju w kontekście zarówno fizycznym, jak i emocjonalnym, co bardzo pokrywa się z doniesieniami współczesnej nauki.

Choć autoimmunologiczne zapalenie tarczycy hashimoto nie jest bezpośrednią przeszkodą na drodze do ciąży (pod warunkiem, że poziom hormonu TSH jest uregulowany), to jednak często – przy głębszej diagnostyce – ukazuje się nam drugie dno. Hashimoto może się bowiem wiązać z innymi zaburzeniami natury hormonalnej, takimi jak insulinooporność lub hiperprolaktynemia.

Ponadto podwyższenie poziomu przeciwciał przy reakcjach zapalnych tarczycy może powodować wzrost białek zapalnych, które mogą generować przeciwciała niszczące plemniki.

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Nefrobonisol

płyn doustny, lek roślinny



- lek moczopędny
- zapalenie dróg moczowych
- kamica nerkowa

Nefrobonisol: Stosować od 1 do 3 razy na dobę w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (w kieliszku wody rozcieńczyć ok. 1 małej łyżeczki produktu).

Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy jest tradycyjnie stosowany jako lek moczopędny. Nefrobonisol może być stosowany pomocniczo w łagodnych stanach zapalnych dróg moczowych oraz w piasku nerkowym.
Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynne, lub na rośliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*, dawniej złożonych *Compositae*). Nie zaleca się stosowania leku przy obrzękach spowodowanych niewydolnością serca lub nerek.

PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:
Laboratorium Medycyny Naturalnej BONIMED, 34-300 Żywiec, ul. Stawowa 23, tel. 33 861 86 71

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

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

REKLAMA

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Ostatnimi czasy choroby tarczycy, w szczególności niedoczynność oraz hashimoto, są diagnozowane na masową skalę, a ponieważ gruczoł ten uważany jest za „mistrza hormonów" w naszym organizmie, zaburzenia jego pracy mogą w znaczący sposób wpływać na problemy z poczęciem. Tu muszę uspokajająco dodać, że wcale nie musi tak być – wiele zależy od skali dysfunkcji oraz całościowej kondycji organizmu. Opinie lekarzy endokrynologów i ginekologów specjalizujących się w leczeniu niepłodności są podzielone. Jedni twierdzą, że problemy z tarczycą nie mają znaczącego wpływu na płodność, inni, że wyniki jej hormonów niemieszczące się w przyjętych normach mogą być przyczyną kłopotów z zajściem w ciążę. Faktem jest, że rutynowe badania gruczołu są obecnie standardową procedurą wykonywaną przy problemach z zajściem w ciążę i bardzo często to właśnie od nich rozpoczyna się diagnostykę.

Za ciepło, za zimno

Tarczyca nie przestaje nagle bez powodu funkcjonować poprawnie. W większości przypadków jej praca zależy od działania pozostałych organów oraz diety, stylu życia, poziomu stresu itd. Z doświadczenia klinicznego wiem, że problemy z tym gruczołem wydzielania dokrewnego, podobnie jak zaburzenia płodności, to wtórne następstwa nieprawidłowej pracy narządów głównych, które przekładają się na system wewnętrznego wydzielania. Nasze ciało to symfonia organów, które komunikują się ze sobą, dlatego nie lubię mówić o problemach z tarczycą w izolacji od pozostałych narządów. Zawsze należy spojrzeć na organizm jako całość.

W medycynie chińskiej uznaje się, że dolegliwości tarczycy mają dużo szerszy kontekst przyczynowy. Mogą oznaczać osłabienie lub przeciążenie nerek, nadnerczy, wątroby lub jelit. Bardzo istotna jest również ocena termiki przyszłej mamy – niedoczynności często towarzyszy wychłodzenie organizmu kobiety. To zaś może okazać się niesprzyjającym środowiskiem rozwoju maleństwa. Podobnie niesprzyjające będzie również przegrzanie, które może sprzyjać krwawieniom.

Dlatego też jeżeli masz kłopoty z zajściem w ciążę lub podejrzewasz u siebie zaburzenia pracy gruczołu tarczowego, zdecyduj się na pogłębioną diagnostykę i sprawdź nie tylko parametry krwi, ale też poziom hormonów tarczycy i płciowych. Wówczas zyskasz pełen obraz organizmu, a dzięki temu ustalisz, w jaki sposób naturalnie go wspierać. To zaś pozwoli Ci jak najlepiej przygotować się do wyjątkowego czasu macierzyństwa, bez nadwerężania organizmu, oraz umożliwi optymalne warunki do rozwoju nowego życia, dając maleństwu doskonały start.

Co mówią hormony?

Poziom TSH informuje o sile pobudzania tarczycy przez przysadkę. Jeżeli jest wysoki, świadczy to, że przysadka intensywnie mobilizuje narząd do pracy, czyli prawdopodobnie działa on niewystarczająco i wymaga mocnego bodźca do wyprodukowania odpowiedniej ilości T4.

Niskie stężenie TSH występuje wtedy, gdy organ wydziela dużo hormonów i nie potrzebuje pobudzenia lub gdy dochodzi do niewydolności przysadki i nie jest ona w stanie pobudzić tarczycy do pracy (sytuacja bardzo rzadka w praktyce i wymagająca specjalistycznej, rozszerzonej diagnostyki).

Natomiast stężenie fT4 (free T4, czyli wolnej tyroksyny) mówi o tym, ile hormonów zostało wytworzonych przez gruczoł tarczowy i działa na tkanki obwodowe.

Dotrzeć do źródła problemu

W mojej pracy z pacjentami najistotniejsze jest dotarcie do przyczyn dolegliwości. W przypadku dysfunkcji tarczycy jest ich naprawdę sporo. Przede wszystkim trzeba zwrócić uwagę na nieprawidłowe reakcje systemu odpornościowego, problemy z nadnerczami oraz patologie pracy jelit, wynikające np. z zaburzenia równowagi flory bakteryjnej. U podłoża choroby tarczycy może leżeć także nadmiar toksyn w organizmie. Czasem rozregulowanie gruczołu wynika z... niedoboru składników odżywczych, np. istotnych witamin i minerałów.

Nasze układy oddziałują na siebie. Zatem gdy jeden z nich szwankuje, prędzej czy później odczują to inne. Wyobraź sobie wielką sieć: gdy ją maksymalnie naprężysz w jednym miejscu, odbędzie się to kosztem pozostałych – słowem nierównowaga w jedym systemie wpływa na pracę innego.

Diagnozując problemy z płodnością pod kątem tarczycy, trzeba również wziąć pod uwagę:
- szeroki zakres zburzeń hormonalnych,
- poziom glukozy we krwi,
- insulinooporność,
- zespół jajników policystycznych,
- endometriozę,
- torbiele i mięśniaki,
- pracę wątroby,
- dysbiozę jelitową,
- niskie wydzielanie kwasu solnego i/lub enzymów trawiennych,
- poziom stresu i związany z nimi stan nadnerczy,
- pracę układu nerwowego oraz poziom dopaminy i serotoniny,
- infekcje,
- przyjmowane przez pacjenta medykamenty,
- dietę,
- podaż jodu i selenu oraz innych składników odżywczych.

Prawidłowa mikrobiota jelit jest kluczowa, aby hormony tarczycy mogły być aktywowane. Blisko 20% tych hormonów jest konwertowanych z T4 do T3 dzięki enzymom, które są wytwarzane w jelitach. Wiele czynników, m.in. nieprawidłowa dieta, nietolerancje pokarmowe, infekcje bakteryjne czy problemy z trawieniem, mogą zaburzać ten proces.

W wątrobie ma miejsce blisko 60% konwersji T4 w T3. Przeładowany i przeciążony narząd nie jest w stanie prawidłowo przeprowadzić tego procesu. Obciążać go może nadużywanie leków, spożywanie toksycznych produktów, przyjmowanie tabletek antykoncepcyjnych, nadużywanie alkoholu czy też nieprawidłowe odżywianie.

Zrównoważony proces terapii ma na celu zidentyfikowanie wszystkich czynników, które mogą zaburzać pracę organizmu, uzupełnienie niezbędnych składników odżywczych, przywrócenie harmonii w układzie pokarmowym, wsparcie systemów nerwowego oraz hormonalnego, redukcję stanów zapalnych oraz regulację poziomu glukozy i insuliny i co za tym idzie – przywrócenie prawidłowego działania komórki jajowej.

eprasa.pl 0a5c7dbf93



QuinoMit Q10 Fluid

Najbardziej zaawansowany naukowo i technologicznie płynny koenzym Q10

Stosowany na całym świecie nie tylko w profilaktyce, ale też w wielu terapiach: wspomaga pracę **serca i mózgu**, zapewnia prawidłowe funkcjonowanie mitochondriów, wspiera metabolizm energetyczny, zwiększa wydolność organizmu.

- najnowocześniejsza technologia – czystość 99,8%
- bezpośrednie wchłanianie przez śluzówkę jamy ustnej – forma aktywna ubichinol
- niespotykana biodostępność koenzymu Q10 – na poziomie 60%
- pełne wchłanianie przez organizm
- precyzyjne dotarcie do mitochondriów komórek

QuinoMit®Q10 fluid to innowacyjna, płynna formuła koenzymu Q10 powstała w oparciu o 50 lat doświadczenia wybitnego specjalisty w dziedzinie medycyny mitochondrialnej – **dr. Franza Enzmanna**.



Zapewnij sobie najlepszą jakość!

Wejdź na:
www.mito-pharma.pl
+ 48 95 736 50 50

Dr. Enzmann

eprasa.pl 0a5c7dbf93



ZDROWIE Z ORIENTU: JAPONIA

Mieszkańcy Kraju Kwitnącej Wiśni nie tylko są długowieczni, ale również cieszą się doskonałym zdrowiem nawet w najpóźniejszych latach. Podglądamy ich styl życia, aby dowiedzieć się, w czym tkwi sekret.

Mimo że świat jest globalną wioską, w różnych jego zakamarkach można trafić na odmienności, które wciąż nas zadziwią. Czasem są to cuda natury, której udało się uchronić przed agresywną urbanizacją, a czasem to my sami – jako ludzkość – wprawiamy się wzajemnie w osłupienie. Przez wiele wieków żyliśmy bowiem w odmiennych warunkach, w zamkniętych społecznościach na różnych krańcach globu. Te lata mniejszej lub większej izolacji poszczególnych społeczeństw zaowocowały wytworzeniem kultur i cywilizacji, które dopiero z czasem zaczęły się poznawać i przenikać. Nigdy jednak nie scaliły się one zupełnie, a po dziś dzień widoczne są charakterystyczne odrębności.

Już na pierwszy rzut oka różnimy się ubiorem, językiem, wyznawaną wiarą czy obrzędowością. Kiedy spojrzeć w głąb, okaże się, że cały ten konglomerat obyczajowy przekłada się nawet na nasze zdrowie: jedne społeczności można łatwo scharakteryzować jako chorowite czy z nadwagą, inne częściej zapadają na określone dolegliwości, a jeszcze inne wyróżniają się na tle pozostałych doskonałą kondycją.

Ponieważ trzeba uczyć się od najlepszych, przyjrzymy się tym ostatnim – populacjom, których mieszkańcy żyją długo w dobrym zdrowiu. Dzięki reporterskiej podróży dookoła świata postaramy się znaleźć punkty wspólne ich stylu życia i wskazać te, które można zaadaptować w naszych warunkach, by osiągnąć podobne efekty.

W końcu badania na bliźniakach pokazują jednoznacznie, że o długości życia tylko w 20-30% decydują geny, na pozostałe 70-80% składają się natomiast wybory, jakich codziennie dokonujemy – czyli styl życia[1].

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Na pierwszy ogień Japonia: kraj, w którym odsetek stulatków od lat pozostaje niezmiennie najwyższy.

Zdrowe rekordy

W ubiegłym roku 116-letnia Japonka Kane Tanaka została oficjalnie uznana za najstarszą osobę na świecie. Wcześniej rekordzistką była również pochodząca z Kraju Kwitnącej Wiśni Chiyo Miyako, która zmarła w lipcu 2018 r.

Z kolei w lutym 2020 r. w Księdze Rekordów Guinessa odnotowano, że najstarszym żyjącym mężczyzną jest Japończyk Chitetsu Watanabe, urodzony w 1907 r. Przez niespełna rok tytuł ten należał do Niemca Gustava Gernethsa, który uzyskał go po śmierci Japończyka Masazo Nonaki.

Jak widać, pod względem narodowości na liście rekordzistów niewiele się zmienia. Odzwierciedla to fakt, że Japonia wciąż pozostaje krajem ludzi długowiecznych – jak informuje tamtejsze ministerstwo zdrowia, w państwie żyje obecnie blisko 70 tys. stulatków. W 2017 r. średnia długość życia wyniosła 87,2 lat dla kobiet i 81 dla mężczyzn. Prognozuje się, że do 2050 r. liczba stulatków może wzrosnąć nawet do 272 tysięcy!

Co więcej, ci seniorzy wciąż pozostają pełni wigoru i optymizmu. W Księdze Rekordów Guinessa odnotowano, że mimo kilku operacji – w tym jednej zaćmy, a drugiej raka jelita grubego – Kane Tanaka prowadzi spokojne, ale aktywne życie, wstając codziennie o godz. 6, a popołudnia spędzając na powtarzaniu matematyki lub grze planszowej Orthello[2]. Z kolei Chitetsu aż do 104. r.ż. uprawiał na farmie wszelkiego rodzaju owoce i warzywa, a do 2007 r. prezentował swoje drzewka bonsai na wystawach i konkursach. Nigdy nie stracił również ochoty na słodycze, choć odkąd wypadły mu zęby, wybiera przysmaki, które nie wymagają dużo żucia, jak budyń. Zresztą Kane również przyznaje, że uwielbia czekoladę.

Uśmiech, proszę!

W wywiadzie dla lokalnej gazety w styczniu 2019 r. Chitetsu powiedział, że sekretem jego długowieczności jest „nie gniewać się i zachować uśmiech na twarzy". Opiekująca się nim synowa Yoko dodała:

> Przynależność do moai daje Japończykom poczucie bezpieczeństwa, a dla wielu z nich ta społeczność staje się drugą rodziną i ważnym elementem poszukiwania ikigai

– Mieszkam z nim od ponad 50 lat i nigdy nie widziałam, żeby podnosił głos lub się wściekał. Jest też troskliwy. Kiedy pracowałam nad moim hobby, to on najbardziej chwalił moją pracę. Myślę, że mieszkanie pod jednym dachem z dużą rodziną, z wnukami i prawnukami, pomogło mu zachować uśmiech na twarzy[3].

Również Kane Tanaka nie traci z wiekiem optymizmu, a zapytana o najlepszy czas w jej życiu, bez wahania odpowiedziała „teraz".

Podejście łączące tych superstulatków może okazać się kluczem do długowieczności. Uśmiech, radość i aktywność wydają się bowiem nadawać sens życiu, czyniąc je wartościowym.

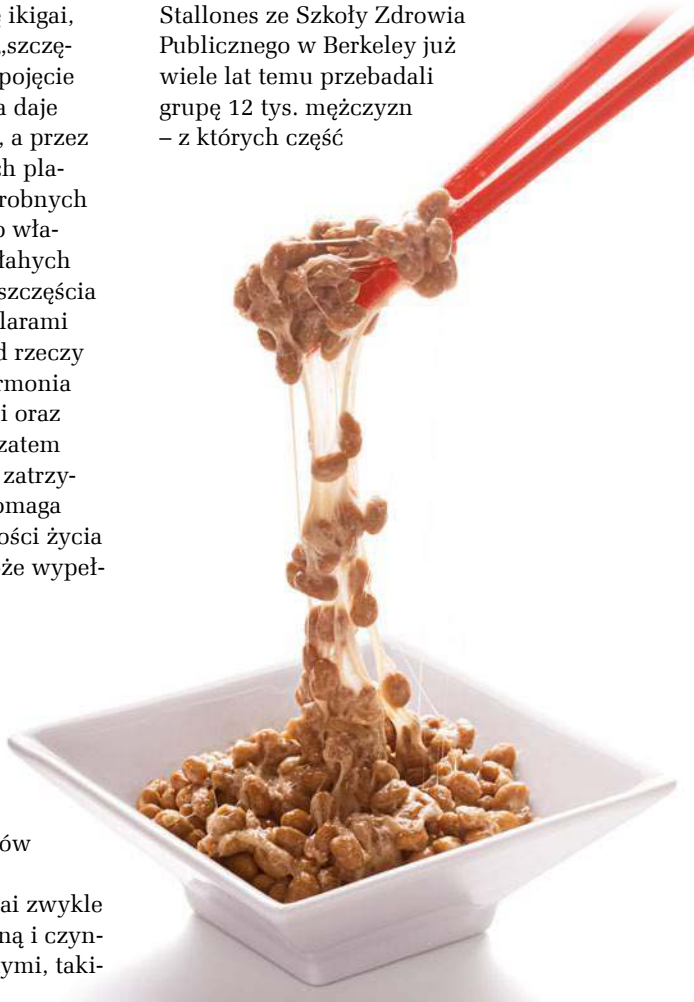
Tę ideę Japończycy opanowali do perfekcji, nadając jej nazwę ikigai, co można przetłumaczyć jako „szczęście z bycia stale zajętym". To pojęcie oznacza posiadanie pasji, która daje satysfakcję i nadaje życiu sens, a przez to je wydłuża. Dotyczy wielkich planów i osiągnięć, ale również drobnych radości życia codziennego – bo właśnie cieszenie się z pozornie błahych spraw i odnajdywanie w nich szczęścia to klucz do sukcesu. Dlatego filarami filozofii ikigai są: zaczynanie od rzeczy małych; uwalnianie siebie; harmonia i trwanie; drobne przyjemności oraz podejście „tu i teraz"[4]. Można zatem powiedzieć, że chodzi o to, by zatrzymać się i zrelaksować, bo to pomaga czerpać szczęście z różnorodności życia i odnaleźć to, co naprawdę może wypełnić je pasją i spełnieniem.

Źródło szczęścia

Oczywiście dla każdego sens życia może oznaczać coś innego, ale Japończykom udało się znaleźć pewne prawidłowości, analizując opinie ponad 4,7 tys. ochotników w wieku 60-74 lat.

W przypadku mężczyzn ikigai zwykle kojarzyło się z kondycją fizyczną i czynnikami społeczno-ekonomicznymi, takimi jak wielkość mieszkania lub rocznego dochodu, podczas gdy wśród kobiet istotne były relacje rodzinne (np. posiadanie małżonka) i czynniki psychologiczne (np. zadowolenie z historii życia). Z kolei bez względu na płeć dużą rolę przypisywano pracy i produktywnym działaniom na późniejszym etapie życia[5]. Odzwierciedla to jeden ze sposobów uchwycenia skomplikowanego pojęcia ikigai, które może oznaczać coś, co sprawia, że człowiek czuje się dobrze jako ceniony członek społeczeństwa kontrolujący swoje życie.

Jednocześnie badania te (podobnie jak rozmowy z superstulatkami) zwracają uwagę na inny ważny aspekt życia Japończyków: silne więzi rodzinne i społeczne. Len Syme oraz Reuel Stallones ze Szkoły Zdrowia Publicznego w Berkeley już wiele lat temu przebadali grupę 12 tys. mężczyzn – z których część



eprasa.pl 0a5c7dbf93

pozostała w Kraju Kwitnącej Wiśni, a część wyemigrowała na Hawaje lub do Karoliny Północnej – pod kątem ryzyka wystąpienia zawału w zależności od nawyków żywieniowych oraz innych czynników. Okazało się, że to, co ochotnicy jedli, nie miało żadnego wpływu na ich skłonności do zapadania na choroby serca. Istotniejsze były zmiany społeczne, które nieodzownie towarzyszą emigracji. Wśród Amerykanów japońskiego pochodzenia najsilniej trzymających się swoich rodzimych tradycji odsetek osób chorych na serce był dokładnie taki sam, jak w Japonii. U tych natomiast, którzy przejęli sposób życia typowy dla ludzi Zachodu, częstość występowania tych schorzeń zwiększyła się nawet pięciokrotnie[6]! Badacze przypisali to właśnie poczuciu wyizolowania oraz utracie przynależności i wsparcia bliskiej społeczności.

Testy szczęścia

Nic dziwnego, że za jeden z istotniejszych czynników długowieczności mieszkańców japońskiej wyspy Okinawy uważa się moai – nieformalne grupy, które spotykają się we wspólnym celu, aby wspierać swoich członków. Dzięki regularnym składkom możliwa staje się organizacja wspólnych kolacji i innych atrakcji, a kiedy jedna z osób popadnie w finansowe tarapaty, może liczyć na pomoc. Dlatego przynależność do moai daje poczucie bezpieczeństwa, a dla wielu Japończyków ta społeczność staje się drugą rodziną i ważnym elementem poszukiwania ikigai.

Wracając do samego ikigai, aby sprawdzić, czy rzeczywiście ta filozofia wpływa na dobrostan Japończyków, przeprowadzono prospektywne badanie kohortowe Ohsaki, do którego zwerbowano 43 391 ochotników. Przede wszystkim mieli oni zadeklarować, czy znaleźli w swoim życiu ikigai. Następnie przez 7 lat obserwowano ich, aby sprawdzić, jak podejście do życia ma się do współczynnika ryzyka śmierci.

Okazało się, że rzeczywiście osoby, które nie odnalazły swojego ikigai, musiały liczyć się z większym prawdopodobieństwem zgonu, zwłaszcza z powodu chorób sercowo-naczyniowych i przyczyn zewnętrznych (takich jak wypadki)[7]. Późniejsze analizy wykazały dodatkowo, że deklarowane poczucie ikigai jest ściśle skorelowane z mniejszym ryzykiem niepełnosprawności funkcjonalnej wśród osób po 70. r.ż., obserwowanych przez 11 lat[8].

> „Praktykując hara hachi bu, przeciętny mieszkaniec Okinawy przyjmuje tylko ok. 1800-1900 kcal dziennie, co zdaniem badaczy nie tylko ułatwia kontrolowanie BMI, ale również może sprzyjać długowieczności”



Według Japończyków ikigai to wypadkowa kilku elementów, która leży pośrodku kręgów przedstawionych na diagramie Marca Winna. To sens życia realizowany poprzez robienie tego, co kochamy, co jest potrzebne innym, co wychodzi nam dobrze i za co dostajemy pieniądze. Najważniejsze jest jednak to, by żyć dniem dzisiejszym i nieustannie poszukiwać tego, co nas porusza.

Z Chin do Japonii

Ikigai i moai to 2 z 3 elementów życia mieszkańców Okinawy, które uważa się za główne powody tego, że wyspa należy do Niebieskich Stref – miejsc o najwyższym odsetku żyjących stulatków. Brakujący element to zasada zaczerpnięta z chińskiego konfucjanizmu, nazywana hara hachi bu. Oznacza ona regułę dietetyczną, która mówi, że należy jeść nie do syta, a do momentu, aż żołądek będzie pełny w ok. 80%. Takie podejście tłumaczy się faktem, że mózg odbiera sygnał uczucia sytości z pewnym opóźnieniem, dlatego jedząc szybko i skupiając uwagę na czymś innym, przegapiamy ten moment, w efekcie jemy więcej, rozpychamy żołądek i potrzebujemy coraz więcej, aby go zapełnić. Zwykle po prostu się przejadamy.

Praktykując hara hachi bu, przeciętny mieszkaniec Okinawy przyjmuje tylko ok. 1800-1900 kcal dziennie[9]. Zdaniem badaczy takie trwałe ograniczenie spożywanego pokarmu nie tylko ułatwia kontrolowanie BMI, ale również może sprzyjać długowieczności, zmniejszając zapadalność i opóźniając wystąpienie chorób związanych z wiekiem, poprawiając odporność na stres i spowalniając spadek funkcji życiowych[10].

W tym kontekście istotny jest również sposób serwowania potraw. W Kraju

eprasa.pl 0a5c7dbf93



Kwitnącej Wiśni dzieli się je na wiele talerzyków, co sprawia, że Japończycy, nie tylk ci z Okinawy, jadają z zasady mniej niż przeciętny Europejczyk.

Prosty talerz

Oczywiście bez względu na to, jak podamy posiłek i jak długo będziemy go spożywać, kluczowe pozostaje to, z czego go przygotowaliśmy. A tutaj również wiele możemy nauczyć się od Japończyków, których dieta opiera się na prostych składnikach: rybach, soi, ryżu, warzywach i owocach, zwykle gotowanych lub pieczonych. To jadłospis kolorowy i zróżnicowany, uzupełniony dużą ilością przypraw, za to z ograniczeniem cukru.

Właściwie codziennie w swojej diecie Japończycy wykorzystują produkty sfermentowanej soi, czyli natto, miso, sos sojowy i tempeh.

Podczas procesu fermentacji enzymy wytwarzane przez występujące w soi pożyteczne bakterie i inne drobnoustroje rozkładają węglowodany złożone. Proces ten powoduje, że białka stają się łatwiejsze w strawieniu i przyswojeniu przez organizm. Podobnie fermentacja wpływa na minerały (wapń, żelazo, magnez, potas selen, miedź, cynk): przekształcają się dzięki niej w formy lepiej rozpuszczalne i biodostępne.

Więcej soi!

Natto, powszechnie stosowane w kuchni japońskiej jako produkt śniadaniowy, ma śluzowatą konsystencję oraz charakterystyczny smak i zapach, ale jego wartości odżywcze wszystko rekompensują. To doskonałe źródło białka, błonnika, witamin i minerałów. Dodatkowo bakterie *Bacillus subtilis* tworzą w natto enzym zwany nattokinazą, który wykazuje silne działanie fibrynolityczne, przeciwnadciśnieniowe, przeciwmiażdżycowe, obniżające stężenie lipidów, przeciwpłytkowe i neuroprotekcyjne.

Właśnie obecność tego enzymu sprawia, że duże spożycie natto wiąże się ze zmniejszeniem śmiertelności z powodu chorób sercowych w japońskiej populacji[11]. Jednocześnie fermentowana soja zawiera ponad 100 razy więcej witaminy K2 niż różne sery i dlatego natto może odgrywać rolę zapobiegawczą w rozwoju osteoporozy, zwłaszcza w okresie menopauzalnym[12].

Równie korzystne działanie ma miso, czyli tradycyjna gęsta pasta japońska używana do zup, sosów oraz kiszonych (piklowanych) warzyw lub mięs.

Uważa się, że miso łagodzi zmęczenie, reguluje funkcje jelit, wspomaga trawienie, chroni przed wrzodami żołądka, obniża poziom cholesterolu i ciśnienie krwi oraz zapobiega chorobom związanym ze stylem życia, takim jak rak – w badaniach na zwierzętach ten produkt okazał się skutecznie tłumić nowotwory płuc, piersi i wątroby, a efekt był tym lepszy, im dłużej trwała fermentacja soi[13]. Zupa z miso i dodatkiem wodorostów wakame wydaje się również chronić przed chorobą popromienną, o czym jako pierwszy przekonywał lekarz Tatuichiro Akizuki, który w trakcie zrzucenia bomby atomowej na Nagasaki wraz z 20 pracownikami opiekował się pacjentami z gruźlicą w szpitalu Uragami Daiichi Hospital, położonym ok. 1,4 km od hipocentrum, i wyszedł z tego bez szwanku[14].

Skarby z głębin

Wodorosty, takie jak dodawane do miso wakame, ale też nori i kombu, królują w japońskiej kuchni. To właśnie rośliny wodne mają odpowiadać za "piąty smak", czyli umami.

Leśna terapia

Mimo że Japończycy należą do najbardziej zapracowanych narodów na świecie, niezwykle skutecznie udaje im się łagodzić codzienny stres i odzyskiwać wewnętrzną harmonię.

Jednym z elementów stylu życia, który z pewnością temu sprzyja, jest shinrin-yoku – prozdrowotna praktyka kontaktu z naturą, która polega na wolnych, relaksacyjnych spacerach i odbiorze otoczenia wszystkimi zmysłami.

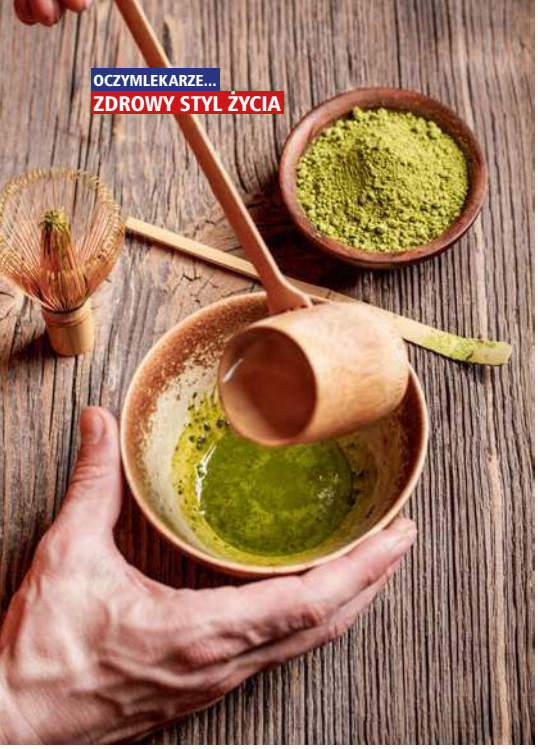
Najczęściej zalecane są wędrówki po lasach, które wpływają zarówno na fizjologiczne, jak i psychologiczne funkcje organizmu ludzkiego[1].

Badania pokazują, że shinrin-yoku doskonale wpływa na układ immunologiczny. Kiedy naukowcy wysłali do lasu na weekend pokaźną grupę Japończyków i Japonek, okazało się, że po zaledwie kilku dniach poprawiły się u nich wskazania ilości komórek NK oraz poziom protein mających właściwości antyrakowe i mogących opóźniać lub blokować powstawanie komórek nowotworowych. Dobry wpływ zaobserwowano też w układzie hormonalnym – u osób zażywających „leśnych kąpieli" spadał poziom adrenaliny[2].

W licznych pracach wskazuje się, że taka forma kontaktu z naturą łagodzi napięcia, stres i zmęczenie, poprawia metabolizm oraz wspiera pracę układu nerwowego i krążenia.

BIBLIOGRAFIA
1. Int. J. Environ. Res. Public Health 2017; 14(8):851
2. Immunopharmacol Immunotoxicol. 2006; 28(2):319-33





Poza smakiem glony mają jednak wiele walorów zdrowotnych. Niektóre gatunki zawierają bardzo dużo wapnia i są bogate w białko, nie wspominając o żelazie, magnezie, potasie, fosforze, jodzie, a także witaminach A, B, C, D, E i K. Obecny w nich beta-karoten czy chlorofil poprawiają trawienie i przeciwdziałają miażdżycy, natomiast kwasy omega-3 spowalniają procesy starzenia i chronią przed nowotworami.

Roztwór z brunatnic wakame silnie hamuje karcynogenezę w gruczole piersiowym. W jednym z badań działanie to było nawet silniejsze od szeroko stosowanego u kobiet z rakiem piersi 5-fluorouracylu (5-FU)[15].

Popularne w Japonii glony nori zawierają feofitynę – związek mający silne działanie przeciwzapalne, ale działający według innych mechanizmów niż popularne leki przeciwbólowe z grupy NLPZ, a zatem wolny od ich skutków ubocznych[16].

Z kolei kombu może być jednym z czynników determinujących utrzymywanie prawidłowej masy ciała przez Japończyków – obecna w nim fukoksantyna nasila utlenianie kwasów tłuszczowych i produkcję ciepła, co prowadzi do nasilenia lipolizy (procesu rozkładu trójglicerydów), a w konsekwencji do obniżenia akumulacji tłuszczów w organizmie.

Maitake i spółka

Nie można również zapomnieć o grzybach – kolejnym cennym składniku diety mieszkańców Nipponu.

Polisacharydy wyizolowane z maitake oraz z kawaratake stosowane są dziś w tym kraju w immunoterapii nowotworów żołądka, jelita grubego oraz piersi równolegle z tradycyjnym leczeniem[17]. Pozwala to wydłużyć czas przeżycia oraz poprawić jakość życia pacjentów.

Obiecujące są również wyniki badań dotyczące reishi. Ekstrakt z tego grzyba może skutecznie eliminować efekty uboczne radio- i chemioterapii, takie jak wypadanie włosów, nudności, wymioty czy stany zapalne jamy ustnej i gardła. Wykazano również, że zarodniki lub suszone owoce reishi hamują ruchliwość wysoko inwazyjnych komórek raka piersi i prostaty, a także białaczki, chłoniaków i szpiczaka[18].

Wiele gatunków ma również zdolność obniżania ciśnienia krwi w przypadku hipertensji, m.in. maitake, reishi i shiitake[19]. Wymienione właściwości, w połączeniu ze zdolnością do hamowania syntezy cholesterolu i zmniejszania agregacji płytek krwi, decydują o możliwości ich zastosowania w profilaktyce oraz leczeniu chorób sercowo-naczyniowych.

Ceremonia zaparzania

A co piją Japończycy? Przede wszystkim zieloną herbatę, bogatą w przeciwutleniacze i inne substancje chroniące serce i układ krążenia. Często stanowi ona zwieńczenie posiłku, zastępując zachodnioeuropejski deser.

Szczególne właściwości ma tradycyjna zielona herbata matcha. Badania wykazały, że obecne w niej składniki (l-teanina, galusan epigallokatechiny – EGCG – i kofeina) wpływają na nastrój i zdolności poznawcze, a jej regularne picie może poprawiać podstawowe zdolności skupiania uwagi i prędkość psychomotoryczną w odpowiedzi na bodźce[20].

Okazuje się również, że matcha doskonale łagodzi stres – głównie ze względu na rekordową zawartość teaniny (2 razy większą niż w innych zielonych herbatach)[21].

Warto w tym miejscu wspomnieć, że kojące działanie może mieć sama ceremonia parzenia tego napoju, nazywana chanoyu. Precyzyjny proces jej przygotowania i picia w skupieniu stanowi wyraz tego, że każdy czyn w codziennym życiu jest potencjalnym aktem, który może prowadzić do oświecenia – nic dziwnego, że ceremonia

> Matcha doskonale łagodzi stres, głównie ze względu na rekordową zawartość teaniny – 2 razy większą niż w innych zielonych herbatach

trwa ponad godzinę, a jej uczestników obowiązuje rygorystyczna etykieta, określająca nawet głębokość wymienianych ukłonów. Oczywiście w domowych warunkach, na własne potrzeby, można przygotować napój dużo szybciej – wystarczy wsypać 2 bambusowe łyżeczki lub jedną zwykłą łyżeczkę sproszkowanej matchy do czarki, zalać 100 ml gorącej wody (80°C) i intensywnie mieszać chasenem (bambusową miotełką) aż do powstania zielonej gęstej piany. Zajmuje to zazwyczaj niecałe 30 s. Następnie należy więcej dolać wody – jej ilość zależy od tego, jak mocny ma być napar.

Mimo wszystko jednak warto przygotować matchę powoli i dokładnie, skupiając się na każdej czynności – by zgodnie z ideą ikigai celebrować choćby moment, w którym pod wpływem chasenu z dużą ilością elastycznych bambusowych wąsów powstaje tzw. „jaspisowy mus", czyli idealna warstwa pianki na powierzchni.

BIBLIOGRAFIA

1. Hum Genet. 2006 Apr;119(3):312-21
2. http://bit.ly/37Fvfak
3. http://bit.ly/2SDmvxh
4. Ken Mogi, „Ikigai. Japońska sztuka szczęścia", Wielka Litera, Warszawa 2017, s. 3
5. Health Qual Life Outcomes. 2006; 4:12
6. Am J Epidemiol, 1976; 104:225–47; 1975; 102: 477–80
7. Psychosom Med. 2008 Jul;70(6):709-15
8. J Psychosom Res. 2017; 95:62-67
9. The Keio Journal of Medicine 2005; 54(2):85-9
10. Ann N Y Acad Sci. 2004; 1019:412-23
11. Biomark Insights. 2018; 13: 1177271918785130
12. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2002; 48(3):207-15
13. J Toxicol Pathol. 1998; 11:79-84
14. J Toxicol Pathol. 2013; 26(2):91-103
15. Jpn J Cancer Res 2001; 5(92): 483-487
16. Int Immunopharmacol 1997; 6(19):355-358
17. Braz. J. Pharmacog., 2012, 22 (2), 459-474
18. Mush Biol Mushr Prod 1996; 177-184; Biochem Biophys Res Commun 2002; 298: 603-612; Zhongguo Zhong Yao Za Zhi 2001; 19: 1618-1622
19. Mol. Cell Biochem., 2002, 237, 129-136; J. Oleo. Sci., 2008, 57, 675-681
20. Food Res Int. 2017; 99(Pt 1):72-83
21. Heliyon. 2019; 5(5): e01653

eprasa.pl 0a5c7dbf93



Manor House
HOTEL
SPA
PAŁAC ODRODZENIA

W hotelu Manor House SPA wzmocnisz siły witalne i pobudzisz organizm do autoregeneracji

Polskie Centrum Biowitalności

dla duszy ❋ dla ciała ❋ dla Ciebie

Hotel dla dorosłych, przyjazny weganom i alergikom

Najlepsze od lat holistyczne SPA w Polsce z Gabinetami Bioodnowy

Bezchlorowy basen i kompleks Łaźni Rzymskich

Energetyczne zabiegi, koncerty na gongi, kąpiele Ofuro

Przepiękny park z Witalną Wioską® SPA i Ogrodem Medytacji

Restauracja z tradycyjną, polską kuchnią i autorską „Dietą Życia"

Ośrodek jeździecki i SPA dla koni

Dogodny dojazd (centralna Polska), lądowisko dla śmigłowców





www.manorhouse.pl

Raźnym krokiem

Chodzenie z zachowaniem prawidłowej postawy to skomplikowany ruch wykorzystujący wszystkie mięśnie nóg. Charlotte Watts podpowiada, jak poprawnie stawiać kroki.

Chodzenie to nasz główny sposób przemieszczania się, a mimo to wielu ludzi miewa problemy z tym na wskroś naturalnym dla nas ruchem. Nasze ciało i psychika ewoluowały wraz z rozwojem dwunożnej postawy, która pozwala w pełni wykorzystać połączenie między dużym płatem czołowym a zręcznymi dłońmi.

W dzisiejszych czasach przeważa „mentalność siłowni": większość czasu spędzamy na siedząco, po czym nagle zrywamy się do gwałtownych ćwiczeń, a to niestety kłóci się z optymalnym wykorzystaniem funkcji ciała. W naszej naturze leży bowiem nieustanne poruszanie się w ciągu dnia (tzw. spontaniczna aktywność dzienna).

W przeciwieństwie do napędzanej przez serce krwi limfa nie posiada pompy, dlatego praca układu odpornościowego zależy od naszego przemieszczania się. Miednica jest specjalnie przystosowana do poruszania się w harmonii z klatką piersiową oraz żebrami. Chodzenie w swobodnym rytmie uwalnia zatem przeponę, zachęca do powolnego, spokojnego oddychania oraz zapobiega schorzeniom w obrębie układu pokarmowego i miednicy.

Krok po kroku

Istnieje wiele nieprawidłowości chodu, np. chód kaczkowaty, koguci (zwany też końskim) czy paraparetyczny. Ich oceny powinien dokonać osteopata, fizjoterapeuta bądź inny specjalista, gdyż u ich podstaw mogą leżeć głębsze zaburzenia strukturalne. Pomijając poważne schorzenia, warto obserwować subtelności związane z regularnym, zwyczajowym ruchem, jako że pozwoli to odblokować schematy powodujące napięcia w ciele i umożliwi swobodne poruszanie się, zapewniając podtrzymanie funkcji organów wewnętrznych (np. perystaltyki jelit).

Nasz naturalny chód to ruch, którym przemieszczamy się instynktownie. W przeciwieństwie do biegu podczas chodu jedna stopa zawsze ma kontakt z podłożem. Gdy się poruszamy, mniej więcej 80% czasu spędzamy na jednej nodze. Podczas pozostałych 20% obie stopy dotykają ziemi. Nogi przechodzą przez fazę podporu, gdy stopa utrzymuje kontakt z podłożem, oraz fazę przenoszenia, gdy się od niego odrywa.

Chód jest najbardziej efektywny, gdy charakteryzuje się płynnością, a wkładany w niego wysiłek ledwie da się zauważyć. Towarzyszący



eprasa.pl 0a5c7dbf93

mu mimowolny ruch tkanki powięziowej, m.in. w obrębie śródstopia i dna miednicy, zapewnia napęd i podparcie postawy wyprostowanej. To właśnie w powięzi kumuluje się energia kinetyczna (ruch), która następnie jest uwalniana w całym organizmie, rozdysponowując naprężenia. Gdy chód zakłócają napięcia lub nieprawidłowości postawy, naprężenia te przybierają formę obciążenia dla stawów, a nawet powodują stan zapalny czy rzutujący ból.

Faza podporu

Ta część ruchu stanowi ok. 60% cyklu chodzenia. Fazę podporu można rozbić na mniejsze etapy (patrz diagram na następnej stronie), co pozwala świadomie spowolnić kroki (np. podczas medytacji w ruchu) i zauważyć, w jaki sposób je stawiamy, oraz jakie tendencje i różnice występują w lewej i prawej stopie. Dzięki temu rozwiniemy świadomość swojego chodu i zwiększymy zakres ruchu stóp.

- **Pierwszy kontakt pięty z podłożem:** staw skokowy, kolanowy i biodrowy zginają się.
- **Oparcie całej stopy na ziemi:** przeniesienie ciężaru na całą stopę to moment, w którym energia wcześniej płynąca w dół przygotowuje się do popchnięcia ciała w przód. Prawidłowo zbudowane podbicie stopy pozwala na optymalne rozmieszczenie ciężaru ciała, amortyzację i ruch do przodu na tym etapie.
- **Faza przejściowa:** dochodzi w niej do ułożenia ciała i balansowania jego ciężarem.
- **Oderwanie pięty od podłoża:** palce stopy wciąż mają z nim kontakt.
- **Faza przed przeniesieniem:** palce odrywają się od podłoża, a stopa przemieszcza się w powietrzu, rozpoczynając II etap ruchu.

Faza przenoszenia

Ta część zajmuje ok. 40% cyklu chodzenia. Ma ona tylko 3 etapy: początkowy, środkowy i końcowy, gdzie wolna stopa przemieszcza się w przód nad podłożem, gotowa do poczynienia kolejnego kroku. Swobodny ruch przenoszący odpowiada za płynność następnego kroku w obrębie całej stopy.

Zauważalne schematy

Gdy już rozłożymy chód na czynniki pierwsze, należy je ze sobą połączyć, co pozwoli wyczuć ruch jako całość. Zwracanie uwagi na takie schematy pomaga bowiem nauczyć się nowych.

Normalny chód oznacza poruszanie przeciwległą ręką i nogą, co zapewnia kołysanie upłynniające ruch.

Spięty unieruchamia tułów, przez co nogi muszą napędzać ruch. Taki chód wywodzi się prawdopodobnie z napięcia mięśnia lędźwiowego większego (patrz ilustracja na następnej stronie) bądź przepony, co wiąże się z płytkim oddechem.

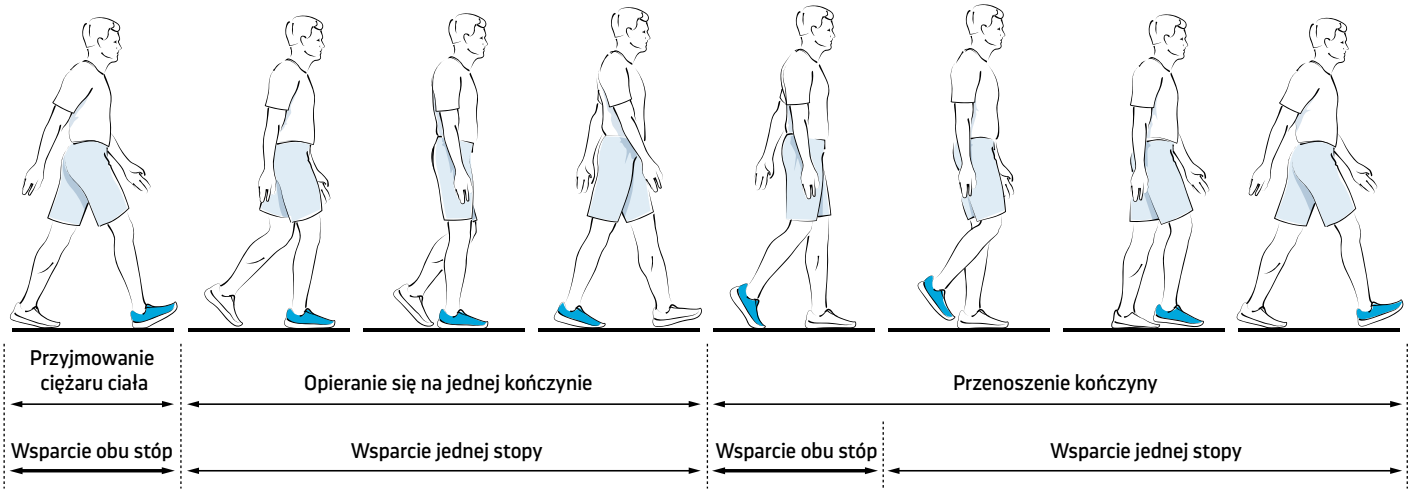
Sztywny chód przypomina spięty, jednak w tym przypadku ograniczenie ruchu tułowia wywodzi się przede wszystkim z utrzymywania przy nim ściśle rąk.

Nienaturalny polega na jednoczesnym poruszaniu ręką i nogą po tej samej stronie, co oznacza przemieszczanie jednej strony ciała naraz.

Z punktu widzenia biomechaniki to nogi napędzają kręgosłup. Jednak takie postrzeganie sprawy opiera się na traktowaniu ciała jako układu mechanicznego, poruszanego niczym



eprasa.pl 0a5c7dbf93



Chód krok po kroku: Chodzenie składa się z fazy podporu (60%), po której następuje faza przenoszenia (40%). Pierwsza z nich rozpoczyna się w momencie kontaktu pięty z podłożem, po czym następuje położenie całej stopy na ziemi wraz z przeniesieniem na nią ciężaru ciała. Następnie stopy są ze sobą zrównane, a na koniec pięta i cała stopa odrywają się od ziemi. Druga faza polega na przenoszeniu stopy przed siebie nad podłożem i przygotowaniu jej do następnego kroku.

marionetka. Byłoby to zasadne, gdybyśmy byli po prostu chodzącymi szkieletami, ale w rzeczywistości wszystkie części naszego ciała poruszają się wspólnie za pomocą powięzi (sieci tkanki łącznej).

Nowsze podejścia do tematu (takie jak Technika Alexandra czy Primal Movement) biorą pod uwagę fakt, że również kręgosłup napędza nogi, a jego ruch osadzony jest na kościach kulszowych w taki sam sposób, jak na nogach.

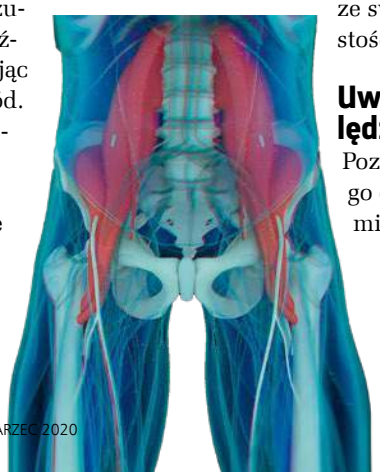
Kości kulszowe to „pięty kręgosłupa", na których można przemieszczać się po podłodze, kawałek po kawałku, co ułatwia potem kręgosłupowi naturalne poruszanie się w rytm chodu.

Podnoszenie się z podłogi

Mięsień lędźwiowy większy pozwala nam stać prosto. Zlokalizowany jest głęboko wewnątrz przedniej części biodra oraz dolnych pleców. Stanowi on część układu wspierającego środek ciała, stabilizując kręgosłup lędźwiowy i napędzając skręt bioder i chód.

Mięsień biodrowo-lędźwiowy (w którego skład wchodzą mięśnie biodrowy oraz lędźwiowy większy i mniejszy) stanowi jedyną grupę mięśniową łączącą nogi z kręgosłupem. Współpracuje on z przeponą niczym pompa hydrauliczna, zwłaszcza podczas chodu, masując wnętrzności, stymulując przepływ płynów fizjologicznych oraz pozwalając przeponie na swobodny ruch i pełne oddychanie. Gdy jest napięty, ciało ma skłonność do garbienia się, a kostki do zapadania się do wewnątrz, co z kolei prowadzi do płaskostopia.

Mięsień lędźwiowy większy często nazywa się „mięśniem emocjonalnym", gdyż to właśnie on spina się i skraca, kiedy chcemy się instynktownie przed czymś obronić. Gdy pozostajemy pod wpływem stresu, ulega on napięciu, a w dzisiejszych czasach rzadko ma okazję do rozluźnienia się, gdyż większość życia spędzamy na krześle (pozycja ta sama w sobie zbliża nogi do tułowia). Ma to ogromny wpływ na chód, gdyż utrudnia stanie w pozycji całkiem wyprostowanej, poruszanie się ze swobodą nóg oraz sprężystością kroku.



Mięsień lędźwiowy większy znajduje się głęboko wewnątrz przedniej części biodra oraz dolnego kręgosłupa. Pozwala nam utrzymać wyprostowaną postawę.

Uwalnianie mięśnia lędźwiowego

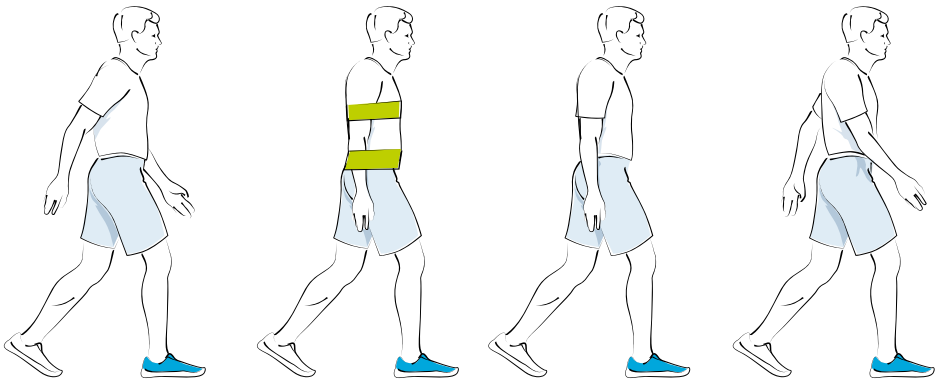
Pozycja konstruktywnego odpoczynku pozwala mięśniowi lędźwiowemu na całkowite rozluźnienie się. Dotyczy to zwłaszcza mięśnia lędźwiowego większego, który stanowi główny napęd dla ciała. Gdy uda się go rozluźnić, czujemy, że cały kręgosłup zaczyna poruszać się w rytm kroków, a chód wywodzi się nie tylko z przednich części ud. Dziś powszechnie uważa się to za sposób na przywrócenie kręgosłupowi naturalnego kształtu, a mięśniowi lędźwiowemu neutralnego ułożenia. Najlepiej jest pozostać w tej pozycji przez 15 min, przez ten czas mamy bowiem szansę wczuć się w rytm oddechu lub wykorzystać kierowaną medytację jako technikę relaksacyjną.

Połóż się na plecach z podparciem pod głową, by nie odchylać się do tyłu. Stopy połóż na ziemi na tyle daleko od tułowia, by poczuć, że ciężar rozkłada się równomiernie między piętami a poduszkami palców, a plecy i uda nie napinają się w celu utrzymania ciężaru nóg. Jeżeli czujesz ucisk w dolnych plecach lub jeśli kolana rozjeżdżają się na boki, rozstaw stopy nieco szerzej, a palce skieruj do wewnątrz, by uda opadły ku sobie. Ręce ułóż w dowolny, najbardziej swobodny i bezpieczny sposób (patrz zdjęcie po prawo).

Dla zdrowia

Chód wywodzi się ze stóp, a ruchomość stawów, powięzi i mięśni determinuje, na ile swobodnie jesteśmy w stanie się poruszać. Brak natu-

eprasa.pl 0a5c7dbf93



Patrz, jak idziesz: Naturalny chód sprawia, że poruszamy jednocześnie przeciwległą ręką i nogą; chód spięty unieruchamia tułów; w sztywnym ramiona przylegają do tułowia; chód nienaturalny występuje, gdy podczas kroku poruszamy ręką i nogą po tej samej stronie ciała.

ralnego ruchu czy obuwie noszone w dzisiejszych czasach (zwłaszcza wysokie obcasy) zniekształcają budowę stóp. Z czasem ich skomplikowana struktura twardnieje i sztywnieje.

Stawy skokowy oraz poprzeczny stępu, zlokalizowane bezpośrednio pod kostką i biegnące w głąb stopy nad tylną częścią śródstopia, to miejsca, w których kroki powinny najsilniej się odzwierciedlać. Jednak ruch ten wymaga płynności w tkance powięziowej w obrębie całej stopy, jako że wszystkie jej elementy wpływają na siebie nawzajem. Kostki

Pozycja konstruktywnego odpoczynku pozwala na pełne rozluźnienie mięśnia lędźwiowego większego.



przystosowane są do błyskawicznej amortyzacji, co pozwala stabilizować się na ziemi, oraz do następującej potem szybkiej zmiany ułożenia i wyrównania ciężaru przed kolejnym ruchem, co dzieje się szybciej, niż jesteśmy w stanie o tym pomyśleć.

Gibkość kostki i całej stopy – rzutującą na cały chód – można wspomagać na wiele sposobów.

Obróć kostki jak najdalej, raz w jedną, potem w drugą stronę. Regularne wykonywanie tego ćwiczenia wspiera poślizg powięzi w obrębie całej stopy. Możesz robić to nawet wtedy, gdy siedzisz za biurkiem, zwłaszcza, jeśli spędzasz tam dużo czasu. Najlepiej przy okazji jak najczęściej zdejmuj buty, co uwalnia stopy i daje im odetchnąć.

Dotykanie palcami podłogi na obciągniętej stopie na przemian z zadzieraniem palców do piszczeli (tzw. fleks) również pomaga utrzymać naturalny zakres ruchu stopy. Ściskanie palców podczas obciągania stopy sprzyja z kolei pełniejszemu otwieraniu wierzchu stopy oraz zwiększa sprężystość powlekającej je skóry. Z kolei podczas zadzierania palców warto ruszać nimi we wszystkie strony, co pozwoli rozciągnąć przestrzeń między nimi, zwykle ściśniętą przez buty.

Połóż się na plecach z wyprostowanymi nogami i stopami mniej więcej na szerokość bioder. Na przemian obciągaj i zadzieraj stopy, jak najmniej zginając kolana. Sprawia to, że biodra poruszają się nieznacznie w dół i w górę, co imituje chód. W ten sposób rozwijamy też świadomość, w jaki sposób ruch promieniuje do ramion i szyi (patrz diagram).

Na stojąco przetaczaj stopą po kolczastej piłce do masażu i poczuj, że podnosisz się z podbicia przez wewnętrzną część nogi i mięsień lędźwiowy większy, aż po kręgosłup.

Masaż uwalniający sztywne tkanki stopy przynosi korzystne efekty dla wszystkich stawów, na których opieramy się podczas stania: od kolan, poprzez biodra, aż po ramiona i podstawę czaszki. Napięcia w niższych partiach ciała mogą skutkować nadrabianiem w tułowiu, co tworzy nieprawidłowości chodu. Nawet zwykły automasaż stóp może okazać się bardzo pomocny.

Odblokuj naturalne kołysanie

Gdy chodzimy i kołyszemy przy tym rękami, angażujemy linie powięzi biegnące spiralnie w głąb tułowia, które umożliwiają skręcanie się na boki. Linie te łączą się z mięśniem prostownikiem kręgosłupa, utrzymującym nas w postawie pionowej, oraz z powięzią brzucha, która podtrzymuje nas przez przód tułowia. Połączenie to umożliwia zmiany pozycji i skręcanie się oraz stale równoważy wszelkie zmiany ciężaru, zapewniając podparcie z podłoża. Gdy chodzimy, siły przenoszą się z jednego stawu krzyżowo-biodrowego na drugi (gdzie kręgosłup lędźwiowy spotyka się z miednicą). Kiedy linie spiralne są rozluźnione, jest to mniej odczuwalne w dolnych plecach i narządach trawiennych.

Kołysanie rękami w rytm kroku: pozwól rękom kołysać się swobodnie wokół linii środkowej ciała i poczuj, że ruch wywodzi się z brzucha, a dłonie zachowują się niczym ciężarki na końcach rąk przypominających linki. Skręcaj się poprzez tkanki tułowia i po prostu wczuj się w ruch, z lekko ugiętymi kolanami, by ich nie nadwerężać, a zarazem wciąż czuć połączenie z podłożem.

Gdy tylko to możliwe, chodź po nierównym podłożu: idź na spacer do lasu lub po prostu przejdź się po trawie w parku.

Zamiast torebki czy torby na ramię lepiej noś plecak, by uwolnić ruch barków i pozwolić rękom poruszać się swobodnie obok tułowia.

Źródła:
Earls J. *Urodzony, aby chodzić. Ciało w ruchu a efektywność mięśniowo-powięziowa.* (red. wyd. pol. Małgorzata Chochowska, Poznań 2017)
Guntner K. *Anatomy Trains in Motion: training manual* (2016)
Myers TW. *Taśmy anatomiczne. Meridiany mięśniowo-powięziowe dla terapeutów manualnych i specjalistów leczenia ruchem.* (DB Publishing, Warszawa 2015)
Staugaard-Jones JA. *The Vital Psoas Muscle: Connecting Physical, Emotional, and Spiritual Well-Being* (Lotus Publishing 2012)

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Chleb niepowszedni

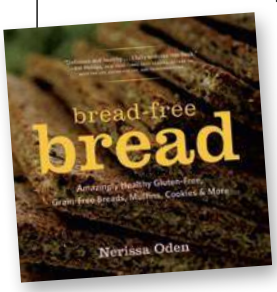
Pieczywo ze świeżych warzyw i nasion świetnie sprawdzi się jako przekąska na każdą okazję

W dzisiejszych czasach wiele osób stara się unikać produktów pszenicznych. Niestety praktycznie wszystkie alternatywy chleba mają w sobie składniki o wysokiej zawartości węglowodanów w takiej czy innej formie (np. ryż), wysokoprzetworzone substytuty skrobi (np. mąkę z tapioki), alergeny (takie jak olej palmowy, orzechy oraz syropy) i podejrzane słodziki.

Można jednak samodzielnie przyrządzić „bezchlebowe" chlebki, wolne od tradycyjnych składników pieczywa, które wyglądają i smakują podobnie. Ich przygotowanie jest proste i o wiele zdrowsze, ponieważ nie zawierają one:

– związków chemicznych używanych współcześnie w masowej produkcji pieczywa, takich jak konserwanty, sztuczne środki zmieniające smak czy barwniki;
– mąki o wysokim poziomie węglowodanów, które wywołują skoki poziomu cukru we krwi i wiele chorób zwyrodnieniowych;
– glutenu, który u coraz większej liczby ludzi wywołuje nietolerancję pokarmową;
– azodikarbonamidu, który wykorzystuje się m.in. do produkcji mat do jogi, by zapewnić im sprężystość. Gdy ten związek chemiczny poddawany jest obróbce termicznej, rozpada się na semikarbazyd oraz uretan, które mają działanie toksyczne.

W zamian takie pieczywo zawiera nieprzetworzony błonnik spożywczy pochodzenia roślinnego, który uważa się za zdrowy dla znakomitej większości ludzi, a także bardzo wiele składników odżywczych z pełnowartościowych, świeżych produktów, co zapewnia dłuższe poczucie sytości i mniej uderzeń głodu między posiłkami. Sprawdza się to zwłaszcza w przypadku chlebów opartych na produktach bogatych w składniki odżywcze, takich jak jarmuż. Ma też więcej smaku niż zwykłe pieczywo. Istnieje również szeroki wybór, jeśli chodzi o zamienniki pasujące do indywidualnych preferencji – np. ocet można zastąpić sokiem z cytryny.



Zaczerpnięto z książki Nerissy Oden pt. „Bread-Free Bread" (2014, niewydana w Polsce).

Chleb ze świeżej kukurydzy

Ten naturalnie słodki, jaskrawożółty chleb nie zawiera glutenu, cukru ani nabiału, a mimo to ma pyszny, bogaty smak. Przepis na 1 kwadratowy bochenek o boku 20 cm.

SUCHE SKŁADNIKI
1,5 szklanki (190 g) mąki kukurydzianej, zwykłej lub drobno zmielonej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1/2 łyżeczki soli morskiej

MOKRE SKŁADNIKI
3 szklanki (540 g – 4-5 kolb) świeżej lub 2 szklanki (330g) rozmrożonej kukurydzy
1/2 szklanki (120 g) białek jajek
2 łyżki stołowe octu
3 łyżki stołowe dowolnego oleju lub masła

1. Nastaw piekarnik na 190°C.
2. W dużym naczyniu żaroodpornym albo nienagrzewającej się misce (np. ceramicznej) połącz mąkę kukurydzianą, sodę oczyszczoną, proszek do pieczenia i sól. Dokładnie wymieszaj składniki, po czym odstaw naczynie na bok.
3. W robocie kuchennym zblenduj kukurydzę, białka jajek oraz ocet. Porządnie wymieszaj.
4. W piekarniku rozgrzej olej w blaszce do pieczenia o boku 20 cm przez 2-3 min. Wyjmij blachę z piekarnika i połóż na podstawce na gorące naczynia.
5. Przenieś masę ze świeżej kukurydzy do miski z suchymi składnikami. Wymieszaj szybko i dokładnie. Następnie przelej 2/3 rozgrzanego oleju z blachy do miski z masą. Dobrze wymieszaj.
6. Przenieś masę z miski do blachy i rozprowadź równomiernie.
7. Piecz przez 20-30 min albo 15-20 min, jeżeli korzystasz z mrożonej kukurydzy. Sprawdź, czy chleb upiekł się w środku za pomocą wykałaczki – po wyjęciu powinna być sucha.
8. Podawaj bezpośrednio po upieczeniu lub poczekaj do ostygnięcia. Przechowuj w zamkniętym opakowaniu w lodówce.



eprasa.pl 0a5c7dbf93

Chleb cukiniowy z pestkami słonecznika i orzeszkami piniowymi

Ten chleb na sodzie oczyszczonej i proszku do pieczenia to pieczywo z wyższej półki, które świetnie pasuje do zup, ale też sprawdza się jako samodzielna wegetariańska przekąska. Podawaj jako przystawkę z sałatką z tuńczyka lub kurczaka albo jako przysmak świąteczny. Przepis na bochenek wielkości 21 x 11 cm.

SUCHE SKŁADNIKI
1/2 szklanki (70 g) prażonych orzeszków piniowych
1 łyżeczka nasion kopru włoskiego
1,75 szklanki (110 g) surowych nasion słonecznika bez łupinek
2 łyżki stołowe mąki kokosowej
2 łyżeczki proszku do pieczenia
1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
1/4 łyżeczka soli morskiej

MOKRE SKŁADNIKI
2 szklanki (225 g) grubo startej cukinii
3 duże jajka
2 łyżki stołowe świeżego soku z cytryny
1/4 szklanki (40 g) złotych rodzynek
1 łyżka stołowa masła lub zestalonego oleju kokosowego

1. Nastaw piekarnik na 200°C.
2. Umieść startą cukinię na ręczniku papierowym, aby wchłonął nadmiar wilgoci, po czym przenieś ją do niewielkiej miski. Odstaw na bok.
3. Upraż orzeszki piniowe w rondelku lub małej patelni na średnim ogniu przez 2-3 min. Cały czas poruszaj naczyniem, by się nie przypaliły. Gdy wystygną, posiekaj je na znacznie mniejsze kawałki.
4. W robocie kuchennym zmiel nasiona kopru włoskiego razem z pestkami słonecznika, aż powstanie mączka średniej grubości.
5. Do dużej miski wsyp mączkę, prażone orzeszki piniowe, mąkę kokosową, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i sól. Dokładnie wymieszaj.
6. W mikserze połącz jajka, sok z cytryny i złote rodzynki, aż rozpadną się na mniejsze kawałki.
7. Przenieś masę jajeczną do miski z cukinią, tak by pokryła warzywo.
8. Równomiernie natłuść blachę o wielkości 21 x 11 cm masłem lub olejem kokosowym.
9. Przelej masę cukiniową do miski z suchymi składnikami. Dokładnie wymieszaj.
10. Przenieś masę do blachy. Piecz przez 30 min.
11. Przechowuj w zamkniętym opakowaniu w lodówce.





Chleb marchwiowy z żurawiną i cytryną

Ten przepis świetnie sprawdza się jako przystawka, szybka przekąska lub deser po obiedzie. Jest słodki i wilgotny, przez co smakuje każdemu i nikt nie domyśli się, że w ogóle nie ma w nim pszenicy, glutenu ani cukru. Zewnętrzna warstwa jest chrupiąca, co nadaje chlebkowi przyjemnej konsystencji. Przepis na bochenek o wielkości 21 x 11 cm.

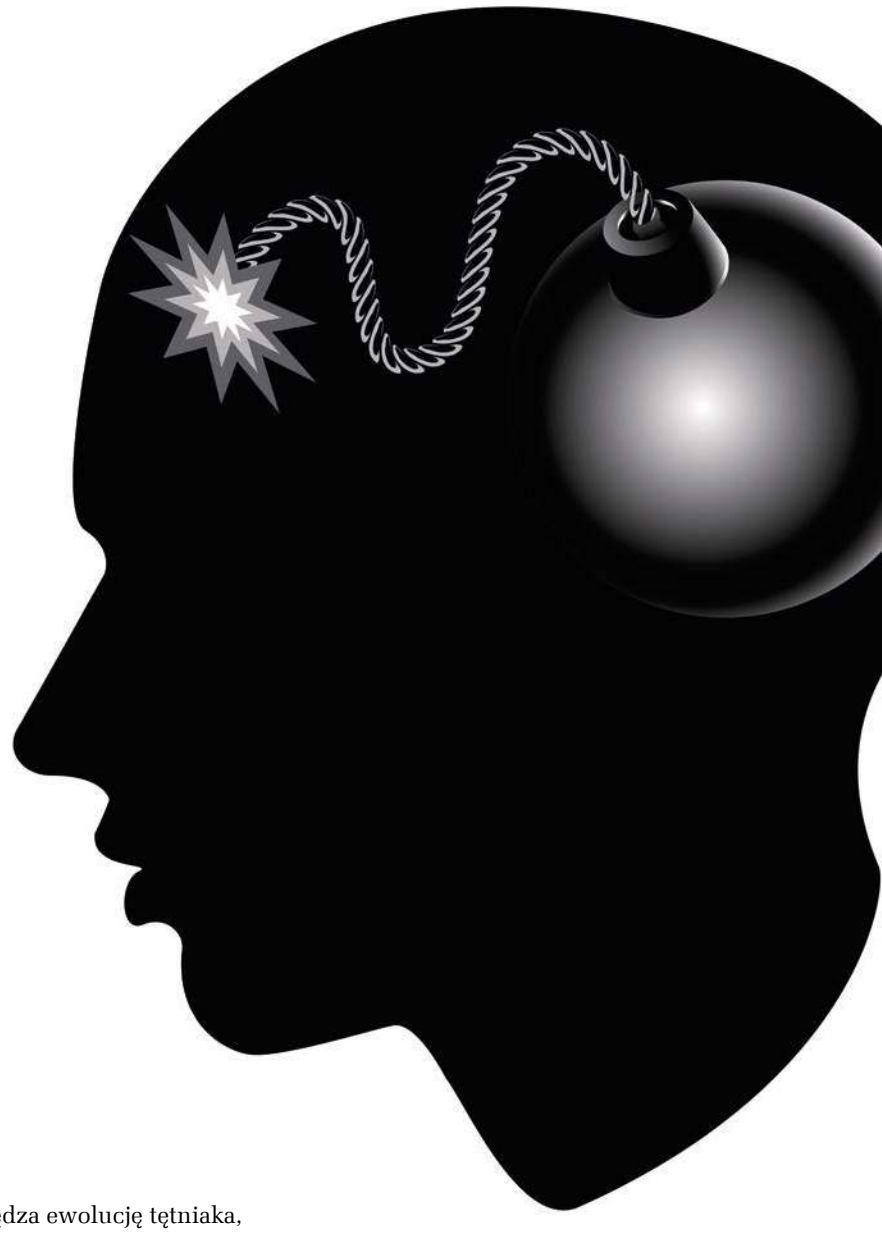
SUCHE SKŁADNIKI
2,5 szklanki (240 g) mąki migdałowej
2 łyżeczki proszku do pieczenia
3/4 łyżeczki sody oczyszczonej
1/4 łyżeczki soli morskiej

MOKRE SKŁADNIKI
1 szklanka (50 g) grubo startej marchwi
3 duże jajka
2 łyżki stołowe świeżo wyciśniętego soku z cytryny
1/4 łyżeczki olejku cytrynowego
1/4 szklanki wody gazowanej
1/2 szklanki (60 g) suszonej żurawiny
1 łyżka stołowa masła lub zestalonego oleju kokosowego

1. Nastaw piekarnik na 190°C.
2. Umieść startą marchew na ręczniku papierowym, by wchłonął nadmiar wilgoci.
3. W dużej misce dokładnie wymieszaj marchew, mąkę migdałową, proszek do pieczenia z sodą oczyszczoną oraz solą.
4. Natłuść blachę do pieczenia o wymiarze 21 x 11 cm masłem lub olejem kokosowym.
5. W mikserze połącz jajka, sok z cytryny, olejek cytrynowy, wodę gazowaną oraz suszoną żurawinę. Porządnie wymieszaj, począwszy od niskich obrotów, przechodząc stopniowo na wyższe, aby żurawina rozpadła się na mniejsze części. W razie potrzeby dodaj więcej wody.
6. Przełóż do przygotowanej blachy.
7. Piecz przez 40 min.
8. Podawaj na zimno lub na gorąco. Przechowuj w zamkniętym opakowaniu w lodówce.

epranie.pl 0a5c7dbf93

Tykająca bomba



Połowa tętniaków prawdopodobnie nigdy nie pęknie, ale świadomość, że nosimy w głowie bombę z opóźnionym zapłonem, w wielu przypadkach wystarcza, by zdecydować się na operację lub embolizację. Problem pojawia się wtedy, gdy żadna dostępna metoda nie wydaje się w danym przypadku bezpieczna.

Kilka lat temu Tomasz zaczął skarżyć się na bóle głowy i omdlenia. Kiedy wykonano mu tomografię komputerową, okazało się, że ma tętniaka wewnątrzczaszkowego – najczęstszą wadę naczyniową w obrębie mózgu.

W 90% przypadków tętniaki znajdują się na tętnicach koła Willisa (według częstości występowania: tętnica łącząca przednia, szyjna wewnętrzna, środkowa mózgu, przednia mózgu). Powstają w miejscowym rozszerzeniu światła tętnicy w następstwie wrodzonych lub nabytych zmian prowadzących do zmniejszenia odporności mechanicznej jej ściany. Najczęściej przyczyną jest defekt budowy naczynia krwionośnego, co powoduje uwypuklanie się błony wewnętrznej na zewnątrz. Postępująca degradacja ściany napędza ewolucję tętniaka, aż ten ustabilizuje się lub pęknie.

Choć wrodzona niedoskonałość budowy naczynia wydaje się najważniejsza w kontekście epidemiologii, istotne są również inne czynniki zwiększające ryzyko rozwoju tętniaków: miażdżyca, zmiany hemodynamiczne krążenia mózgowego lub zapalne, nadciśnienie tętnicze, palenie tytoniu, alkohol oraz rodzinne predyspozycje[1].

W tym przypadku nie był to tętniak typowy – charakteryzował się wyjątkowo skomplikowaną budową, bo wychodziły z niego aż 3 naczynia (rzadko zdarza się nawet jedno). To tak, jakby stał się istotnym elementem krążenia, jednym z naczyń, przez które krew musi przepłynąć, by dotrzeć do kolejnych. Pozbawienie go drożności niosło więc ryzyko zaburzenia przepływu życiodajnego płynu do mózgu. Co więcej, był zlokalizowany po lewej stronie, a odchodzące od niego tętnice zaopatrywały lewą półkulę, więc wykonanie zabiegu z ich zamknięciem groziło udarem oraz powikłaniami w postaci zaburzeń mowy czy niedowładu prawostronnego.

Ze względu na złożoną morfologię tętniaka młody mężczyzna przez dłuższy czas nie znalazł pomocy w różnych ośrodkach neuroradiologii zabiegowej i neurochirurgicznej. Znane dotąd techniki były niewystarczające, a ryzyko wystąpienia udaru niedokrwiennego zbyt duże, by specjaliści zechcieli podjąć się zabiegu. Lekarze mówili pacjentowi, że musi nauczyć się żyć z nieoperacyjnym tętniakiem, który może pęknąć w każdej chwili.

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Wyłączyć z krążenia

Właśnie morfologia, ale również lokalizacja, wielkość i techniczny dostęp do tętniaka – obok stanu zdrowia samego pacjenta – są kluczowe przy wyborze metody leczenia. Obie stosowane dziś opcje (operacyjne założenie klipsa oraz embolizacja wewnątrznaczyniowa) sprowadzają się do wyłączenia go z krążenia, co oznacza całkowite wyleczenie.

Przez wiele lat jedynym sposobem leczenia tętniaków tętnic mózgowych było postępowanie operacyjne. W wybranej okolicy głowy (najczęściej jest to pogranicze okolicy czołowej i skroniowej) wykonuje się półkoliste cięcie i odsłania kość czaszki, a następnie wycina jej część. Przez powstały otwór dociera się do tętniaka, aby go wypreparować i założyć zacisk przypominający klips na miejsce odejścia od tętnicy – dzięki niemu krew nie dopływa już do tętniaka.

Żeby zmniejszyć ryzyko operacyjne, stosuje się np. metodę śródoperacyjnego monitorowania funkcji mózgu. Ciągłe kontrolowanie ruchowych i somatosensorycznych potencjałów w czasie zabiegu pozwala wcześnie dostrzec ewentualne trwałe zmiany w funkcjonowaniu ważnych ośrodków mózgu, a nawet im zapobiec. Wciąż jednak jest to nieraz wielogodzinna operacja.

Abstrahując od tego, że zabieg na otwartej czaszce jest inwazyjny i obarczony dużym ryzykiem powikłań (łącznie z uszkodzeniem mózgu), w wielu przypadkach z powodu szczególnego umiejscowienia tętniaka jego przeprowadzenie staje się utrudnione lub wręcz niemożliwe. Takie sytuacje spowodowały poszukiwanie innych sposobów leczenia, takich jak embolizacja, czyli wypełnienie wnętrza worka tętniaka za pomocą spiral lub innych systemów, które zapobiegają jego pęknięciu[2].

Metoda ta polega na wypełnieniu światła tętniaka materiałem (np. cienkim drutem) wprowadzanym przez niewielkie nacięcie w pachwinie, który inicjuje krzepnięcie krwi w jego wnętrzu. Skrzep zamyka pękniętą ścianę tętniaka, a ten z czasem zarasta.

Niekiedy w czasie embolizacji niezbędne jest użycie specjalnych stentów (rodzaj drobno plecionej rurki z porami), które zapobiegają wydostaniu się sprężynek ze światła tętniaka (sprężynki wprowadza się do niego wówczas przez porty tych stentów). W szczególnych przypadkach używa się systemów zmieniających przepływ krwi (flow diverter), co wymaga przygotowania pacjenta do zabiegu poprzez stosowanie odpowiednich leków.

> Za najczęstsze przyczyny pęknięcia tętniaka uznano spożycie kawy, energiczne ćwiczenia fizyczne, uderzenie w nos, stosunek seksualny, mocne parcie na stolec, spożycie zawierających kofeinę napojów, zaskoczenie i gniew – wszystkie te czynniki powodują nagłe podwyższenie ciśnienia tętniczego

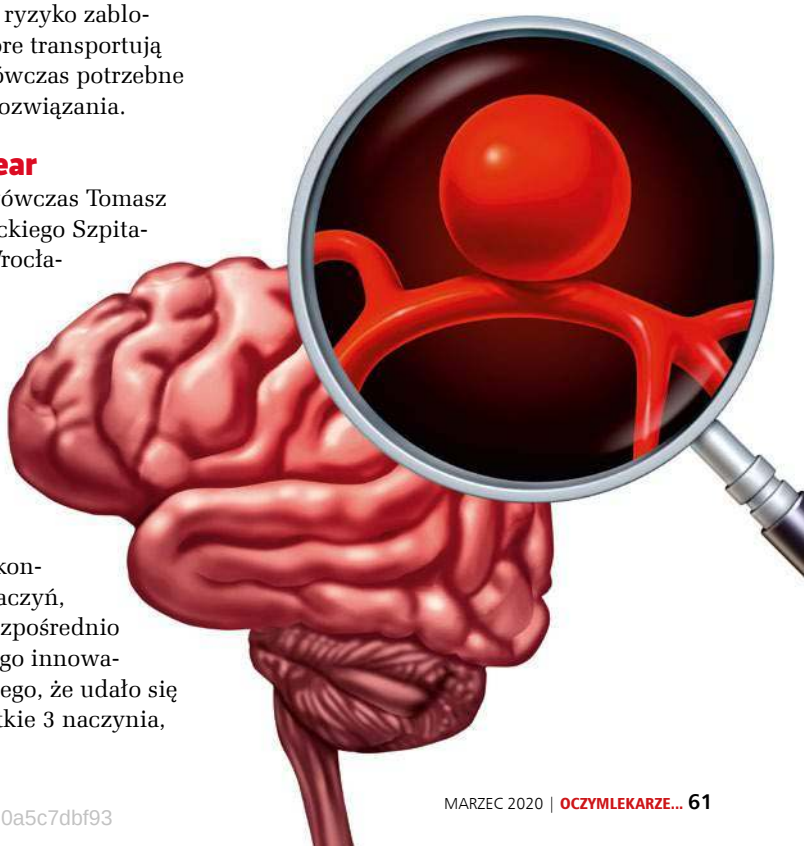
Zaletą wewnątrznaczyniowej embolizacji jest zamknięcie tętniaka bez konieczności otwierania czaszki. Czasem nie uda się wypełnić go sprężynkami od razu i konieczny jest ponowny zabieg. Mimo to obecnie przyjmuje się, że tą metodą można wyłączyć z krążenia do 80% wszystkich tętniaków[3], wszystkimi zaś dostępnymi metodami wewnątrznaczyniowymi (z remodelingiem i stentami typu flow diverter) – do 95%. Statystyki te tracą jednak na znaczeniu, gdy zamknięcie tętniaka oznacza ryzyko zablokowania naczyń, które transportują krew do mózgu – wówczas potrzebne są niestandardowe rozwiązania.

Metoda Teddy Bear

W 2016 r. 34-letni wówczas Tomasz trafił do Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu, gdzie wyzwanie postanowili podjąć radiolog dr Marcin Miś oraz neurochirurg dr Maciej Miś – prywatnie bracia. Przeprowadzony przez nich zabieg polegał na rekonstrukcji przebiegu naczyń, które wychodziły bezpośrednio z kopuły tętniaka. Jego innowacyjność wynikała z tego, że udało się zabezpieczyć wszystkie 3 naczynia, wytwarzając w nich specjalne tunele, by się nie zapadły. W plątaninie tętnic lekarze musieli zrobić nowe obejście zagrożonego obszaru, jednocześnie umieszczając w samym tętniaku sprężynki, by go wyłączyć. Potrzebne były większa niż zwykle ilość stentów i balon do remodelingu.

Żeby wykonać tę nietypową embolizację, lekarze zmodyfikowali zatem dostępne implanty (wycięli skalpelem dziurkę w stencie, przez którą przełożyli drugi, tworząc nowy typ rusztowania dla naczyń) i użyli kilku technik. Wprowadzali aparaturę przez tętnicę udową po wykonaniu niewielkiego, trzymilimetrowego nacięcia w pachwinie[4].

Po jakimś czasie pacjent przeszedł kolejny zabieg, podczas którego uzupełniono sprężynki w tętniaku. Dzięki całej



eprasa.pl 0a5c7dbf93

Zapalne komplikacje

Tętniak mykotyczny (mycotic intractranial aneurysm, MIA), zwany również zapalnym, to specyficzny rodzaj zmiany śródczaszkowej, której ściana składa się z materiału zapalnego i krwotocznego oraz ścieńczałych, nacieczonych tkanek miękkich okołonaczyniowych. Charakteryzuje się szybkim przyrostem, trwającym zaledwie kilka dni. Jego nazwa może być myląca i sugerować etiologię grzybiczą, ale dziś wiemy, że jest tak jedynie w nielicznych przypadkach.

Tętniaki tego typu powstają na drodze rozsiewu stanu zapalnego z odległych lokalizacji. Kiedy rozszerza się on na cały organizm, mikroorganizmy wnikają do krwiobiegu i przenoszą się tą drogą, wnikając do niewielkich naczyń odżywiających duże tętnice. Tam dochodzi do powstania miejscowych nacieków z komórek zapalnych, które prowadzą do stopniowej destrukcji ściany tętnicy, jej osłabienia, a w ostateczności nieprawidłowego poszerzenia.

Najczęściej do rozwoju tętniaka mykotycznego prowadzą zapalenia wsierdzia, rdzenia i szpiku kostnego, a także ropnie i ropniaki (również w obrębie jamy brzusznej)[1]. Z kolei mikroorganizmy prowadzące do jego powstania poprzez rozsiew drogą naczyniową to *Staphylococcus*, *Streptococcus*, *Salmonella*, *Escherichia coli*, *Pseudomonas*, *Listeria monocytogenes* i *Haemophilus infuence*.

Leczenie MIA polega na stosowaniu antybiotykoterapii celowanej i zamknięciu tętniaka przy wykorzystaniu metod mikrochirurgicznych lub endowaskularnych[2].

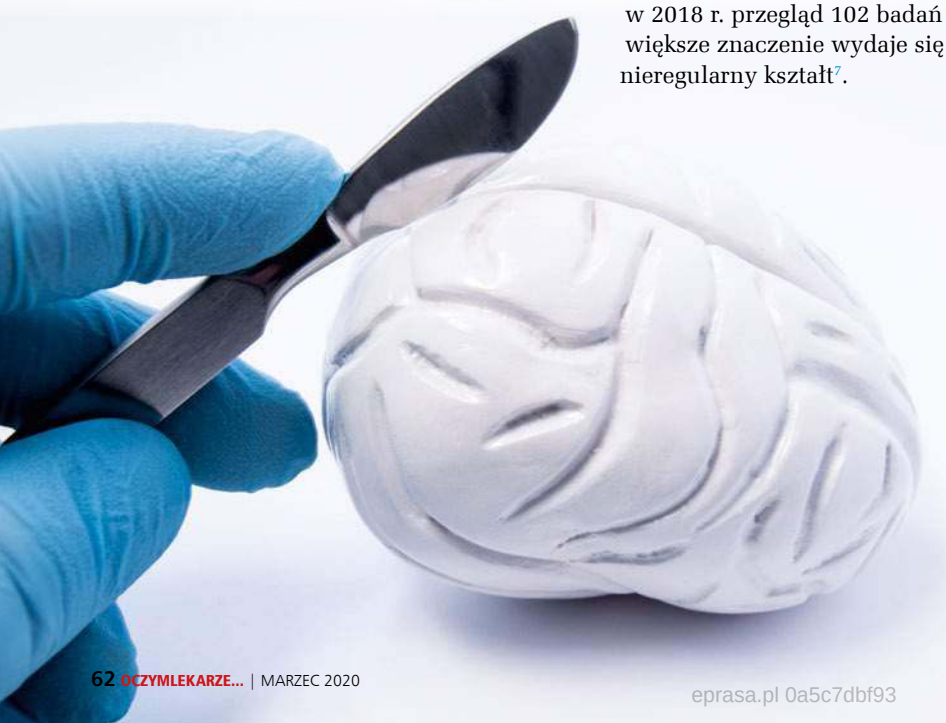
Choć MIA jest bardzo rzadką patologią śródczaszkową (stanowi 1-6% przypadków wszystkich tętniaków naczyń mózgowych), nie można go lekceważyć, ponieważ wiąże się z wysokim ryzykiem pęknięcia, czemu towarzyszą ostre objawy pod postacią gorączki czy zaburzeń świadomości, prowadzące ostatecznie nawet do zgonu. Śmiertelność w przypadku jego pęknięcia sięga nawet 40%[3].

BIBLIOGRAFIA

1. Radiographics 2008; 28:1853-1868; Abdominal Imaging 1998; 23:645-648
2. J Clin Neurosci 2014; 21:1163-1168
3. Emergency Radiology 2014; 21:191-196

procedurze może normalnie żyć i pracować, nie ma zawrotów głowy i omdleń.

Polscy eksperci nie byli świadomi, że ich technika okaże się przełomowa. Lekarze, którzy na międzynarodowych konferencjach zapoznali się z przebiegiem tego zabiegu, obwołali metodę mianem „Teddy Bear Technique", nawiązując do nazwiska jej wynalazców. Oni sami rok później przedstawili swoje osiągnięcia na łamach cenionego czasopisma *Interventional Neuroradiology*[5].



Rosnące napięcie

Dlaczego innowacja wrocławskich lekarzy jest tak ważna? Ponieważ nigdy nie wiadomo, kiedy tętniak pęknie. Mimo że specjaliści próbują oszacować to ryzyko na podstawie jego wielkości i kształtu, zawsze pozostaje margines błędu.

Jako czynniki ryzyka pęknięcia tętniaka wewnątrzczaszkowego wymienia się najczęściej uwypuklenie jego ściany, rozmiar ≥7 mm oraz umiejscowienie w tętnicy łączącej przedniej lub tylnej[6]. W praktyce klinicznej – jak wykazał przeprowadzony w 2018 r. przegląd 102 badań – największe znaczenie wydaje się mieć nieregularny kształt[7].

Oprócz cech samej zmiany trzeba jednak wziąć pod uwagę również elementy związane ze stylem życia pacjenta. Kierowany przez Monique H.M. Vlak zespół naukowców z uniwersytetu w Utrechcie na podstawie analizy ankiet wypełnianych przez pacjentów zidentyfikował 8 głównych czynników, mogących wyzwalać pęknięcie umiejscowionego wewnątrz czaszki tętniaka. Za najczęstsze uznał spożycie kawy (10,9% przypadków, które można powiązać z jakimś czynnikiem wyzwalającym), energiczne ćwiczenia fizyczne (7,9%), uderzenie w nos (5,4%), stosunek seksualny (4,3%), mocne parcie na stolec (3,6%), spożycie zawierających kofeinę napojów (3,5%), zaskoczenie (2,7%) i gniew (1,3%)[8]. Jak wyjaśniają naukowcy, wszystkie te czynniki powodują nagłe podwyższenie ciśnienia tętniczego, co powoduje pęknięcie i tak już napiętego tętniaka. Choć ryzyko to wzrasta także wkrótce po wypiciu alkoholu, szybko z powrotem się obniża.

Ciąć czy nie ciąć?

W przypadku Tomasza lekarze mieli do czynienia z dużym tętniakiem (ponad 1 cm), jednak większość tego typu zmian wykrywanych przypadkowo, najczęściej przy okazji diagnostyki z powodu zawrotów czy bólów głowy, ma średnicę 3-5 mm, a według statystyk ryzyko ich

eprasa.pl 0a5c7dbf93

pęknięcia jest bliższe 1 promila niż procenta na rok. To znacznie mniej niż prawdopodobieństwo komplikacji po interwencji – w przypadku embolizacji niebezpieczeństwo ciężkich powikłań neurologicznych, np. trwałego paraliżu, oscyluje bowiem wokół 5%. Biorąc pod uwagę fakt, że powiększa się jedynie niespełna 8% tętniaków (co dzieje się zwykle u kobiet i osób palących)[9], wydaje się, że w przypadku niewielkich zmian najlepszym rozwiązaniem jest… brak interwencji. Eksperci są raczej zgodni, że przy tych o rozmiarze <7 mm ani zabieg, ani embolizacja nie są uzasadnione. Niektórzy twierdzą nawet, że graniczną wielkością powinno być 10 mm.

Łatwo jednak mówić, by nie robić nic, kiedy problem jest czysto teoretyczny i to nie w naszej głowie znajduje się tykająca bomba, która teoretycznie w każdej chwili może wybuchnąć. Jeśli dojdzie do pęknięcia, u ok. 80% chorych jego konsekwencją będzie samoistny krwotok podpajęczynówkowy (SAH, spontaneous subarachnoid haemorrhage)[10]. To rodzaj udaru mózgu, który polega na wynaczynieniu krwi z pękniętego naczynia do przestrzeni podpajęczynówkowej mózgowia i/lub rdzenia kręgowego. Od 10 do 15% pacjentów umiera wówczas jeszcze w domu lub podczas transportu do szpitala, a śmiertelność w ciągu pierwszego miesiąca wśród hospitalizowanych wynosi ok. 50%[11]. U połowy pacjentów, którzy przeżyli, utrzymują się objawy neurologiczne.

Rozpoznać wroga

Do najczęstszych objawów pękniętego tętniaka wewnątrzczaszkowego należą nagły, bardzo silny i jednostronny ból głowy (określany jako najostrzejszy w życiu), światłowstręt, nudności, wymioty i utrata przytomności. Towarzyszą im przede wszystkim objawy oponowe i autonomiczne oraz inne cechy deficytu neurologicznego. W zależności od miejsca ucisku worka tętniaka obserwuje się przyspieszenie tętna i oddechu oraz wzrost ciśnienia tętniczego[12].

Jednocześnie u niewielu osób pojawią się wcześniej objawy ostrzegawcze, takie jak wymioty, zaburzenia widzenia, utrata przytomności czy silne bóle głowy – u większości nic nie zapowiada nadchodzącego pęknięcia.

Podobnie dyskretny jest zresztą rozwój tętniaka w mózgu. W początkowej fazie z reguły jest on niemy klinicznie, czyli rzadko daje jakiekolwiek objawy. Jednak warto zwracać uwagę na sygnały alarmowe, do których zalicza się bóle głowy, poszerzenie źrenicy ocznej i zaburzenia widzenia, a w szczególności podwójne widzenie, pogorszenie ostrości wzroku oraz opadnięcie powieki. Pacjent wyleczony metodą Teddy Bear skarżył się na bóle głowy i omdlenia, których na szczęście nie zignorował. Biorąc pod uwagę wielkość jego tętniaka, można śmiało powiedzieć, że odpowiedzialność Tomasza i odwaga wrocławskich lekarzy uratowały mu życie.

BIBLIOGRAFIA

1. Polski Przegląd Neurologiczny 2010; 6(1):22-26
2. J. Neurosurg. 1992; 77:515-524
3. Lancet 2003; 362:103-110; AJNR Am. J. Neuroradiol. 2007; 28:1395-1400
4. http://bit.ly/2uVWJLF
5. Interv Neuroradiol. 2017 Apr; 23(2): 123-128
6. The New England Journal of Medicine 2012; 366: 2474-2482
7. Neurosurgery. 2018; 82(4):431-440
8. J Neurol. 2012; 259(7):1298-1302
9. Stroke 2011; 42:313-318
10. Neurology 1998; 50:1413-1418
11. Stroke 2004; 35:2059-2063; Neurosurgery 2002; 51:1101-1105
12. Lancet 2007; 369:306-318

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Nerwobonisol

płyn doustny, lek roślinny



Lek Nerwobonisol działa uspokajająco i spełnia kryteria idealnego leku nasennego.

Nerwobonisol: 2 łyżeczki płynu rozpuścić w 4 łyżeczkach wody, zażywać bezpośrednio przed snem.

Wskazania: Lek jest stosowany tradycyjnie jako pomocniczy w stanach napięcia nerwowego oraz trudnościach w zasypianiu.
Przeciwwskazania: Nie należy stosować leku u osób uczulonych na którykolwiek ze składników tego leku lub inne rośliny z rodziny astrowatych (Asteraceae, dawniej złożonych Compositae), np. rumianek, arnikę, nagietek, mniszek, karczoch, słonecznik, estragon. Lek zawiera do 70% alkoholu. Zawartość alkoholu należy uwzględnić przed zastosowaniem u osób z grup ryzyka, jak np. pacjentów z chorobą alkoholową, chorobami wątroby lub padaczką. Ze względu na zawartość alkoholu nie zaleca się stosowania u dzieci poniżej 12 roku życia.

PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:
Laboratorium Medycyny Naturalnej BONIMED, 34-300 Żywiec, ul. Stawowa 23, tel. 33 861 86 71

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

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

eprasa.pl 0a5c7dbf93



Glejak: skuteczny zabójca

Choć guzy ośrodkowego układu nerwowego stanowią zaledwie 1,4% wszystkich nowo zdiagnozowanych nowotworów, odpowiadają nawet za co piąty przypadek śmierci w związku z rakiem

Mimo że są dość rzadkie, stanowią znaczącą przyczynę umieralności na raka: odpowiadają za 30% zgonów u dzieci i 20% wśród młodych dorosłych[1].

Guzy mózgu stanowią 85%-90% wszystkich pierwotnych guzów ośrodkowego układu nerwowego. Najczęstszymi są glejaki (50-60% przypadków), oponiaki (13-19%) oraz przerzuty do mózgu (zwykle dają je rak płuca, nerki i piersi oraz czerniak). Według Krajowego Rejestru Nowotworów liczba nowych zachorowań w Polsce wynosi ok. 2,8 tys. rocznie. Każdego roku ok. 2,3 tys. pacjentów umiera zaś z powodu guzów mózgu i jego okolic o charakterze pierwotnym (wywodzących się z komórek gleju, opon, splotu naczyniówkowego, szyszynki, przysadki mózgowej lub naczyń krwionośnych, a nie z komórek przeniesionych z innych narządów).

Jeśli zdiagnozowany zostanie oponiak mózgu, sytuacja nie jest aż tak dramatyczna – chirurgiczne usunięcie jest co prawda jedynym, ale u większości chorych wystarczającym leczeniem (zwykle nie potrzeba zatem uzupełniającej radioterapii).

Prawdziwą zmorą pozostaje jednak glejak wielopostaciowy (*glioblastoma multiforme*, GBM) – jeden z najbardziej agresywnych nowotworów, związany z dużą śmiertelnością – większość chorych umiera po ok. 15 miesiącach od ustalenia rozpoznania, a mediana przeżycia jest określana na 11-12 miesięcy[2].

Więcej nie znaczy lepiej

Te fatalne statystyki dotyczące glejaka wielopostaciowego wynikają z jego szczególnie wysokiej inwazyjności (IV, najwyższy stopień złośliwości według klasyfikacji Światowej Organizacji Zdrowia), częstych nawrotów, gwałtownego rozrostu oraz zdolności niszczenia przylegających tkanek (tworząc tzw. struktury wtórne, guz skupia się wokół komórek nerwowych i naczyń lub przedostaje się do pęczków nerwowych).

Leczenie GBM jest utrudnione z wielu przyczyn. Naciekający rozrost guza uniemożliwia jego całkowitą resekcję. Ze względu na trudności związane z przejściem leków przez barierę krew-mózg problematyczne staje się dobranie odpowiedniej dawki chemioterapii, co może zwiększać ryzyko reakcji toksycznych. Z kolei radioterapia wiąże się z istotnymi działaniami ubocznymi (uszkodzeniem sąsiadujących struktur anatomicznych, a u niektórych chorych również radiooporności)[3].

Mimo licznych prób stosowania nowych metod leczenia, postępu technik zabiegowych oraz radio- i chemioterapii, nie znaleziono dotąd skutecznej metody leczenia glejaka wielopostaciowego. Standardem jest postępowanie wieloetapowe: zabieg chirurgiczny, a następnie uzupełniające radio- i chemioterapia. Niestety komórki macierzyste glejaka charakteryzują się dużą opornością na takie leczenie, która z czasem jeszcze się pogłębia poprzez deregulację wielu ścieżek sygnałowych[4].

Nawet zastosowanie dodatkowego leczenia temozolomidem w niewielkim stopniu zwiększyło wskaźnik średniego przeżycia: z 12,1 do 14,6 miesiąca[5]. Podobnie terapia celowana, która wydawała się obiecująca w testach *in vitro*,

eprasa.pl 0a5c7dbf93

ostatecznie rozczarowała naukowców w badaniach przedklinicznych i klinicznych, częściowo ze względu na słabą penetrację leków przez barierę krew-mózg.

W sieci trudności

Choć to przede wszystkim glejak postaciowy spędza sen z powiek lekarzom i pacjentom, wszystkie guzy śródczaszkowe stanowią spore wyzwanie. O ogromnej złożoności tego zagadnienia decydują objawy kliniczne związane z lokalizacją nowotworu oraz niejednoznaczne rokowania.

Zaburzenia równowagi układu mózgu, naczyń krwionośnych oraz płynu mózgowo-rdzeniowego, będące następstwem obecności guza, warunkują występowanie objawów klinicznych – zarówno ogólnych, jak i ogniskowych – wynikających bezpośrednio z uszkodzenia określonych struktur. Rosnący w zamkniętej przestrzeni twór powoduje wzrost ciśnienia śródczaszkowego i powstanie tzw. ciasnoty śródczaszkowej. Może przy tym rozwijać się bardzo długo i często zupełnie niepostrzeżenie, a obserwowane objawy neurologiczne bywają w początkowej fazie niespecyficzne. Obecność guza mogą sugerować coraz częściej pojawiające się bóle głowy, nudności, wymioty, trudności z pamięcią i mową, a także osłabienie kończyn oraz padaczka[6].

Na rokowanie w przypadku guzów mózgu wpływa nie tylko stopień złośliwości (jak w nowotworach zlokalizowanych w innych częściach organizmu), ale także ich umiejscowienie w określonym obszarze, ważnym zarówno dla życia, jak i podtrzymania jego jakości. Duże znaczenie mają również zakres przeprowadzonego zabiegu operacyjnego, choroby współistniejące, ogólny stan pacjenta oraz jego wiek[7]. Wykazano, że ryzyko zgonu rośnie stopniowo po ukończeniu 45 lat, a u chorych powyżej 75. r.ż. wzrasta nawet pięciokrotnie[8]. Wiąże się to m.in. z częstym współistnieniem innych schorzeń oraz ograniczeniem możliwości podania agresywnej, multimodalnej terapii u osób w podeszłym wieku.

Przechytrzyć guza?

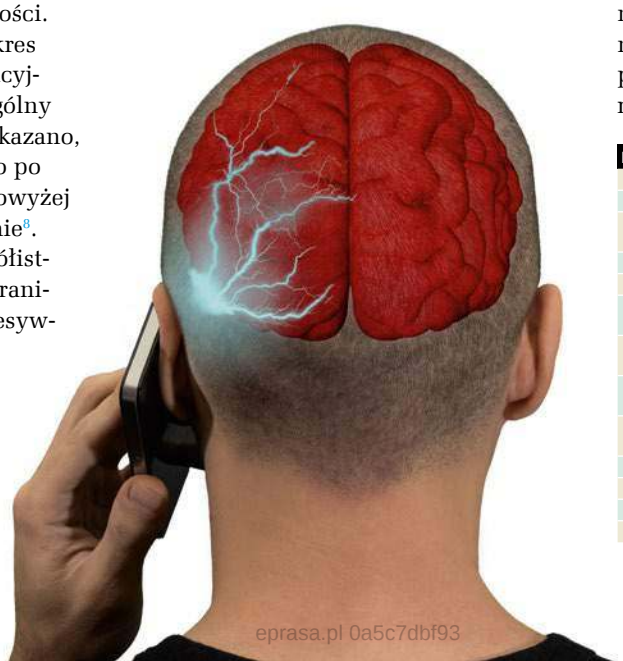
Czy w związku z tymi pesymistycznymi danymi możemy zrobić coś, by zmniejszyć ryzyko rozwoju guza mózgu? Na pewno podstawą będzie dokładna obserwacja organizmu i wysyłanych przez niego sygnałów, które mogą sugerować niepokojące zmiany w mózgu. Pewną podpowiedzią mogą być również statystyki. Glejaki charakteryzują się bowiem 2 szczytami zachorowalności: pierwszy przypada w dzieciństwie, a drugi między 55. a 65. r.ż., więc w tym okresie należy szczególnie zwracać uwagę na potencjalne objawy[9]. Przeciętna zapadalność jest również wyższa u kobiet niż u mężczyzn (stosunek 6:1).

> Komórki macierzyste glejaka charakteryzują się rosnącą opornością na leczenie, a nawet zastosowanie dodatkowej terapii temozolomidem zwiększa wskaźnik średniego przeżycia zaledwie o 2,5 miesiąca

Jeśli natomiast chodzi o czynniki ryzyka, to niestety główną rolę wydają się odgrywać wyjątkowo złożone predyspozycje genetyczne. Naukowcy z Cornell University w swoim badaniu z zastosowaniem mikromacierzy udokumentowali liczne molekularne zaburzenia u pacjentów z glejakiem, obejmujące blisko 170 genów, które wcześniej nie były nawet wiązane z tym typem nowotworu[10]!

Istnieje jednak kilka aspektów stylu życia, na które mamy wpływ, a które również powiązano z ryzykiem zachorowania. Czynnikiem o bezsprzecznie potwierdzonym i udowodnionym znaczeniu w etiologii pierwotnych nowotworów złośliwych OUN jest promieniowanie jonizujące. Do prawdopodobnych, ale nieudowodnionych przyczyn powstawania guzów mózgu zaliczane są natomiast pestycydy, herbicydy, substancje petrochemiczne, nitrozoaminy, chlorek poliwinylu, pole elektromagnetyczne, przebyte urazy mózgu oraz wirus Epsteina-Barr. Międzynarodowa Agencja ds. Badań nad Rakiem stwierdziła przykładowo, że częstotliwości radiowe, na jakich działają telefony komórkowe, są „prawdopodobnie rakotwórcze dla ludzi", ale wiele badań nie pozostawia w tej kwestii wątpliwości. Jedno z nich wykazało, że rozmawianie 15 godz. miesięcznie przez komórkę trzykrotnie zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwór mózgu – zarówno glejaka, jak i oponiaka[11].

Istnieją również dane, które sugerują, że wysoki poziom narażenia zawodowego na pestycydy może być związany z nadmiernym ryzykiem rozwoju guzów mózgu, a zwłaszcza glejaków[12], ale wyniki retrospektywnych badań kontrolnych są sprzeczne. Zdaniem autorów jednej z metaanaliz w wielu próbach oceniono rolników jako grupę narażoną na pestycydy, jednak zachorowalność na guzy mózgu w tej grupie zawodowej może mieć większy związek z ekspozycją na produkty petrochemiczne, spaliny, pyły mineralne i organiczne oraz zwierzęta i drobnoustroje[13].



eprasa.pl 0a5c7dbf93

BIBLIOGRAFIA

1. Neurol Clin. 2016 Nov; 34(4):981-998
2. Neuro Oncol. 2015; 17(Suppl 4):iv1-iv62
3. J. Neurosci. 2015; 22:1575-1581; Crit. Rev. Ther. Drug Carr. Syst. 2010; 27:187-236
4. Oncotarget. 2018; 9(31):22194-22219
5. N. Engl. J. Med. 2005; 352:987-996
6. Neuroimaging Clin. N. Am. 2003; 13:237-250; Post. Nauk Med. 2006; 3:112-118
7. Histol. Histopathol. 2002; 17:253-260; Lancet 2003; 361:323-331
8. PLoS One 2015; 10:e0130596; Cancer Epidemiol. 2014; 38:722-727
9. Eur J Cancer. 1998; 34:1910-1918; Cancer Cell 2002; 1(2):125-128
10. Cancer Res. 2001; 61(18):6885-6891
11. Occup Environ Med. 2014; 71(7):514-22
12. Occup Environ Med. 2007; 64(8):509-514
13. J Neurol Sci. 1995; 132(2):110-21

Roślinne wspomaganie

Liczne badania wykazują, że wiele naturalnych substancji ma działanie przeciwnotwotworowe (m.in. hamuje rozwój guzów mózgu) lub przynosi pozytywne efekty jako wsparcie konwencjonalnej terapii. Oto najbardziej obiecujące opcje.

Kadzidłowiec indyjski W kilku badaniach na pacjentach z guzami złośliwymi mózgu, którzy zostali poddani radioterapii i chemioterapii, suplementacja ekstraktem z *Boswellia serrata* (w dawkach 3,6-4,2 g dziennie) zmniejszyła obrzęk mózgu (nawet o 70% w porównaniu do 26% w grupie placebo), wzmocniła działanie radioterapii oraz przyczyniła się do poprawy jakości życia[1]. W jednym z opisanych przypadków stosowanie tego surowca spowodowało zanik przerzutów nowotworu piersi do mózgu u pacjentki, u której standardowa terapia nie przyniosła efektu[2].

Bylica roczna Wyekstrahowana z tej rośliny artemizyna zwiększa wrażliwość komórek glejaka na radioterapię[3]. Zaobserwowano także, że niektóre jej pochodne mogą hamować aktywność pompy błonowej p-glikoproteiny w barierze krew-mózg, co wskazuje na jej potencjalne wykorzystanie w terapii guzów mózgu[4].



Melisa Badanie z 2014 r. wykazało, że olejek eteryczny z tej rośliny powodował apoptozę komórek glejaka wielopostaciowego i zatrzymał ekspresję białka MRP1 związanego z ich opornością wielolekową. Jest to szczególnie ważne, biorąc pod uwagę, że właśnie ta molekuła przynajmniej częściowo odpowiada za rozwój nowotworów niepoddających się tradycyjnym metodom leczenia, takim jak chemioterapia[5].

Kurkumina W ubiegłorocznym dużym przeglądzie badań naukowcy podsumowali ostatnie obserwacje dotyczące potencjalnych efektów terapeutycznych składnika aktywnego kłącza ostryżu przeciwko glejakowi. Na ich podstawie wywnioskowali, że kurkumina może modulować wiele szlaków sygnałowych zaangażowanych w rozwój agresywnych i opornych na leki cech tego raka, w tym związanych z aktywnością jego komórek macierzystych. Co więcej, jej połączenie z radioterapią lub chemioterapeutykami, takimi jak temozolomid, wykazało reakcję synergistyczną, poprawiając efekty terapii. Ponadto badania *in vivo* ujawniły znaczące działanie przeciwnowotworowe, zmniejszenie wielkości guza i zwiększenie przeżycia bez wyraźnych dowodów toksyczności ogólnoustrojowej u leczonych kurkuminą zwierząt[6].



Andrographis paniculata Liście szeroko rozpowszechnionego w Indiach zioła, wykorzystywanego również w protokole Buhnera przeciwko boreliozie, zawierają andrografolid – związek wykazujący działanie wobec wielu nowotworów. Wykazano, że hamuje on proliferację komórek U87 i U251 glejaka poprzez indukowanie zatrzymania ich cyklu komórkowego[7].

Aronia czarna Polifenolowy wyciąg z jej owoców zawiera kilka flawonoidów i antocyjanin, które prawdopodobnie przenikają barierę krew-mózg. Co jednak ważniejsze, w badaniach eksperymentalnych ten ekstrakt zmniejszał żywotność komórek glejaka poprzez indukowanie nekrozy (martwicy – śmierci wywołanej przez czynniki zewnętrzne). Ponadto aronia obniżyła poziom związków odpowiedzialnych za utrzymanie bariery krew-mózg, czyniąc ją bardziej przepuszczalną dla leków[8].



Konopie W badaniach *in vitro* i na modelach zwierzęcych obserwowano zahamowanie wzrostu glejaka wielopostaciowego pod wpływem tetrahydrokannabinolu (THC). Efekt ten przypisano różnym mechanizmom: indukcji apoptozy, podwyższeniu poziomu ceramidów w komórce guza, zahamowaniu cyklu komórkowego oraz aktywacji odpowiedzi stresowej komórki[9].

BIBLIOGRAFIA

1. J Neurooncol 2000; 46(2):97-103; Cancer 2011; 117(16):3788-3795
2. J Neurooncol 2007; 82(1):91-93
3. Radiother Oncol. 2012; 103(3):394-401
4. Eur J Pharmacol. 2008; 587(1-3):65-72; Cancer Lett. 2002; 179(2):151-6
5. Cancer Invest. 2014; 32(6):226-35
6. Curr Pharm Des. 2019; 25(3):333-342
7. Life Sci. 2012; 90(25-26):962-7
8. Oncol Rep. 2012; 28(4):1435-42
9. Expert Rev Neurother 2008; 8(1):37-49

eprasa.pl 0a5c7dbf93

KURKUMINA

ZDROWIE MA ŻÓŁTY KOLOR





Królowa smoothie



CZYSTY

EKSTRAKT Z KURKUMY ROZPUSZCZALNY W WODZIE



BCM-95® Z PIPERYNĄ

BCM-95® CURCUGREEN®

AKBAMAX® BOSWELLIA SERRATA

POŁĄCZENIE TRZECH AKTYWNYCH SKŁADNIKÓW:

Kurkuma (BCM-95®) jest znacznie bardziej biodostępna i skuteczna w porównaniu z innymi ekstraktami kurkumy.

Kadzidłowiec (*Boswellia Serrata*) jest stosowany w Indiach od tysięcy lat w łagodzeniu stanów zapalnych stawów.

Pieprz czarny wspomaga absorpcję składników aktywnych, wspomaga utrzymanie prawidłowej wagi.

Badania naukowe potwierdziły skuteczność tych ekstraktów.



TURMERON KURKUMINA 100% EKSTRAKTU KURKUMY



BESTSELLER

Pierwsze na polskim rynku tak obszerne opracowanie na temat prozdrowotnych właściwości kurkuminy!!!

DO KUPIENIA W NASZYM SKLEPIE INTERNETOWYM

www.kenayag.pl

kenayAG®

ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89

WWW.KENAYAG.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl 0a5c7dbf93



Rządzą nami mikroby? Tak, ale te w głowie!

Nietypowe zachowania, apatia i zmęczenie lub agresja i nadmierne pobudzenie być może wcale nie oznaczają, że tracisz kontrolę nad swoją psychiką. Za te objawy mogą odpowiadać pasożyty lub bakterie, które zagnieździły się w mózgu i stamtąd sterują Twoim postępowaniem!

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Wbrew powszechnemu mniemaniu pasożyty nie występują tylko w jelitach, lecz także w każdej innej części naszego ciała: w płucach, wątrobie, mięśniach, przełyku, mózgu, krwi, skórze, na włosach, a nawet w oczach, powodując ich uszkodzenia[1]. Dla większości z nich ośrodkowy układ nerwowy (OUN) jest co prawda trudno dostępny, ale ok. 20 gatunków może powodować zmiany w jego obrębie. Należą do nich pierwotniaki oraz robaki obłe i płaskie.

Co więcej, pasożyty mogą żyć w organizmie przez wiele lat, nie dając żadnych dolegliwości. W tym czasie systematycznie niszczą błony poszczególnych narządów, otwierając drogę infekcji, inicjują długo utrzymujące się ogniska zapalne i nadwerężają cały system odpornościowy organizmu.

Jeśli nawet obecność parazytów zacznie dawać o sobie znać, zwykle będą to nieswoiste objawy. Do najczęściej spotykanych należą: osłabienie, apatia lub chroniczne zmęczenie, utrata bądź niewyjaśniony przyrost masy ciała i trudności z jej zrzuceniem, skłonność do biegunek lub zaparć, bóle głowy, stawów i mięśni lub okolicy pępka, choroby skóry (w tym trądzik, egzema, łuszczyca), bezsenność, obniżona odporność, częste objawy opryszczki i innych chorób zakaźnych, zgrzytanie zębami w czasie snu, drażliwość, wzdęcia lub burczenie w brzuchu nawet po jedzeniu[2].

Robaki w mózgu

Kiedy parazyty przekroczą barierę krew-mózg, lista objawów może znacznie się wydłużyć. W przebiegu ich inwazji na ośrodkowy układ nerwowy obserwuje się zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, wodogłowie, nacieki o charakterze guza, ropnie, torbiele i zwapnienia. Może też dojść do powstania zmian wtórnych, takich jak udar niedokrwienny lub krwotoczny, krwawienie podpajęczynówkowe, obrzęk mózgu czy zapalenie jego naczyń. W obrazie klinicznym dominują bóle i zawroty głowy, zaburzenia świadomości, ruchy mimowolne, niedowłady i drgawki. Przykładowo wągrzyca mózgu (neurocysticerkoza) – inwazja larw tasiemca uzbrojonego – jest najczęstszą przyczyną nabytej padaczki na świecie[3]. Tego typu objaw rozwija się wskutek zmian zapalnych wokół pasożyta w mózgu. Poza tym wągry przez ucisk i lokalne oddziaływania mogą zaburzać krążenie płynu mózgowo-rdzeniowego, powodując wodogłowie. Dodatkowo w przebiegu neurocysticerkozy mogą wystąpić otępienie, bóle głowy, zmiany nastroju (od zadowolenia i euforii po gniew, frustrację i agresję). Pacjentom bardzo często towarzyszą zaburzenia pamięci, amnezja, halucynacje, drgawki oraz silne problemy emocjonalne[4].

> W niektórych polskich miastach skażenie gleby jajami glist psich lub kocich dochodzi nawet do 62%. Kiedy ich larwy dostaną się do mózgu, choroba przebiega pod postacią zapalenia narządu i powoduje drgawki

WHO szacuje, że choroba ta jest przyczyną 50 tys. zgonów rocznie, zatem może być najczęściej stwierdzaną inwazją pasożytniczą OUN. Endemicznymi rejonami są Ameryka Łacińska, Chiny, Daleki Wschód, Filipiny, Afryka i Indie, w krajach Europy Wschodniej i w Polsce występuje rzadko. Zupełnie inaczej wygląda natomiast zachorowalność na toksokarozę – groźną chorobę wywoływaną przez inwazję larw glist psich lub kocich. W niektórych polskich miastach skażenie gleby jajami tych pasożytów dochodzi nawet do 62%, co wynika zwykle z niechlubnego zwyczaju niesprzątania po pupilach.

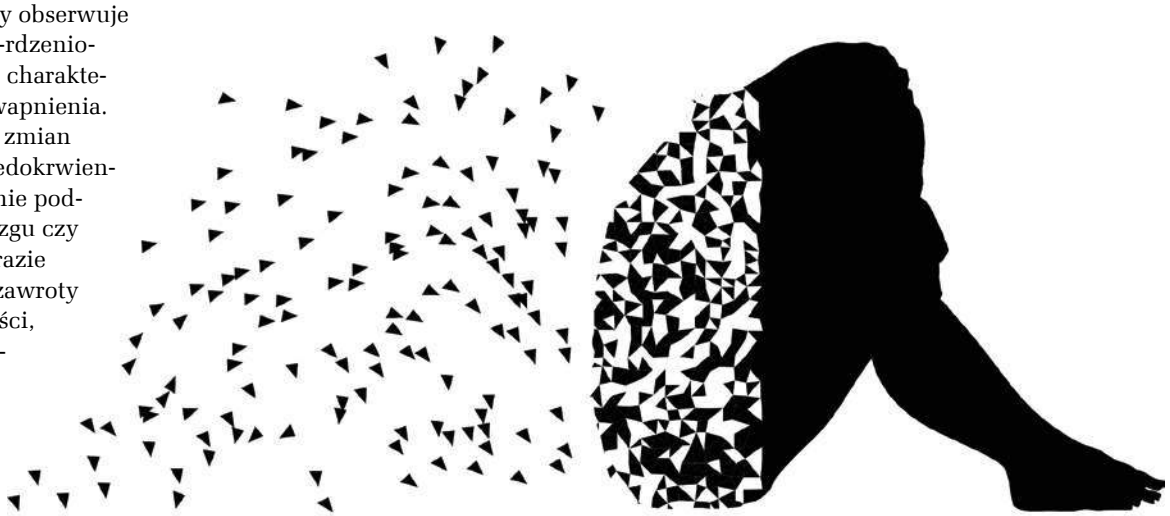
Kiedy larwy *Toxocara canis* przedostaną się do mózgu (neurotoksokaroza), choroba często przebiega pod postacią zapalenia tego narządu lub rdzenia i powoduje napady drgawek[5]. Często rozwija się bezobjawowo.

Zakażeni i źli

Chyba najbardziej zaskakującą zależność między naszym zachowaniem a obecnością intruza w układzie nerwowym udowodniono jednak w przypadku zakażenia *Toxoplasma gondii* – pasożytem wywołującym toksoplazmozę.

Naukowcy z Uniwersytetu w Chicago stwierdzili, że u ludzi z zaburzeniem eksplozywnym przerywanym (intermittent explosive disorder, IED), dla których typowe są wybuchy gniewu nieproporcjonalne do wywołującej je sytuacji, ponad 2-krotnie częściej występuje utajone zakażenie tym parazytem. Ich zdaniem może ono zmieniać chemię mózgu w sposób zwiększający ryzyko agresywnego zachowania.

Uwzględnieni w tym studium Amerykanie przeszli ocenę pod kątem IED, zaburzeń osobowości, depresji, a także innych zaburzeń psychicznych. Oprócz tego ochotników przebadano pod względem nasilenia różnych cech, w tym gniewu, agresji oraz impulsywności. Okazało się, że w grupie ze zdiagnozowanym zaburzeniem eksplozywnym przerywanym testy krwi na kontakt z *T. gondii* były dodatnie



eprasa.pl 0a5c7dbf93

Jak zwalczyć pasożyty?

Oczywiście zgodnie z zasadą „lepiej zapobiegać niż leczyć", podstawą jest zachowanie odpowiedniej higieny, co zminimalizuje ryzyko zakażenia pasożytami. Warto również regularnie (raz w roku) stosować kuracje odrobaczające.

Na co dzień zaś stosowanie diety opartej na pełnowartościowych pokarmach, bogatej w błonnik, a ubogiej w proste węglowodany i tłuszcze, może łagodzić objawy zakażeń, wzmocnić naturalne mechanizmy obronne organizmu, a nawet zapobiegać wzrostowi niektórych pasożytów[1]. Szczególnie polecane są czosnek i cebula: składniki bogate w związki przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze. W niewielkim badaniu przeprowadzonym z udziałem dzieci zakażonych *Giardia* czosnek wydawał się usuwać objawy w ciągu 1,5 dnia, a analiza próbek stolca pobranych po 3 dobach wykazała, że maluchy uwolniły się od pasożytów[2].

Przydatne są również ostre i gorzkie przyprawy, jak tymianek, oregano, cynamon, goździki i imbir, a także pestki dyni, które wykazują udowodnione działanie przeciwpasożytnicze[3].

BIBLIOGRAFIA
1. Altern Med Rev, 2003; 8:129-42
2. J Egypt Soc Parasitol, 1991; 21:497-502
3. J Med Food. 2007; 10(1):194-6

ponad 2-krotnie częściej (22%) niż w zdrowej populacji (9%). U osób z zaburzeniami psychicznymi innymi niż IED odsetek zakażeń wynosił 16%. Ponadto u seropozytywnych pacjentów odnotowano znacznie silniejsze natężenie agresji i gniewu[6].

Gospodarzem *Toxoplasma gondii* jest kot, jednak wbrew obiegowej opinii puszysty pupil w domu nie jest największym zagrożeniem – człowiek najczęściej zaraża się przez spożycie surowego lub niedogotowanego mięsa zawierającego cysty tkankowe *T. gondii* (przede wszystkim mięso drobiowe od kur z chowu przydomowego, wieprzowe, baranie i kozie)[7].

Pierwotniak ten wnika do ścian naczyń krwionośnych układu nerwowego i wywołuje zapalenie, co skutkuje tworzeniem się ziarniniaków, które następnie mogą zwapnieć lub doprowadzić do martwicy.

Zmiany w przebiegu toksoplazmozy występują też poza układem nerwowym, m.in. w płucach, wątrobie, nerkach, skórze i śledzionie, a najczęstsze jej objawy to małogłowie, wyniszczenie, napady drgawkowe, niepełnosprawność intelektualna oraz spastyczność.

Omamy kochanków

Jednak nie tylko pasożyty mogą sforsować barierę krew-mózg – podobną zdolność wykazują niektóre bakterie, w tym krętek blady (*Treponema pallidum*) wywołujący kiłę. Tę chorobę zakaźną przenoszoną najczęściej drogą płciową prawdopodobnie przywieźli do Europy marynarze Krzysztofa Kolumba, chociaż nie brakuje głosów, że istniała wcześniej, a po kontynencie rozniesli ją żołnierze króla francuskiego Karola VII podczas wypraw wojennych.

Kiłę układu nerwowego powoduje inwazja krętka w obrębie opon mózgowo-rdzeniowych, a w późniejszych stadiach w miąższu układu nerwowego. Tak naprawdę żadna część OUN nie jest odporna na spustoszenie, jakie sieje choroba. Infekcja może wpływać na opony mózgowe, mózg, rdzeń kręgowy oraz naczynia krwionośne[8].

W ciągu pierwszych 2 lat od zakażenia istnieje ryzyko wystąpienia ostrego zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych. Stwierdza się wówczas silne bóle głowy, sztywność karku i porażenia nerwów czaszkowych.

Kiła oponowo-naczyniowa najczęściej pojawia się ok. 4-7 lat po zakażeniu i wynika z zapalenia błony wewnętrznej naczyń krwionośnych – na ogół tętnicy środkowej mózgu. Objawy przypominają ostre, ogniskowe niedokrwienie narządu, które szybko postępuje. Pojawiają się wówczas porażenie połowicze, niedowidzenie, zaburzenia mowy i czucia. Mogą wystąpić napady drgawkowe oraz wzmożone nadciśnienie śródczaszkowe z całą paletą objawów. Często kilka tygodni wcześniej poprzedza je wystąpienie bólów i zawrotów głowy oraz zaburzeń psychicznych.

Z kolei po kilkunastu, a nawet ponad 20 latach rozwija się kiła miąższowa, spowodowana zapaleniem korzeni i sznurów tylnych. Do triady jej podstawowych objawów zaliczamy bóle przeszywające, dyzurię (bolesne oddawanie moczu) oraz ataksję (niezborność ruchowa), a w porażeniu postępującym początkowo stwierdza się objawy otępienne, depresję, omamy i urojenia[9].

Z płuc do mózgu

Kolejnym prątkiem którego nie należy lekceważyć, jest *Mycobacterium tuberculosis*. Na jakiś czas wywoływana przez



eprasa.pl 0a5c7dbf93

> Utajone zakażenie *Toxoplasma gondii* może zmieniać chemię mózgu w sposób zwiększający ryzyko agresywnego zachowania

niego gruźlica została zepchnięta na margines zainteresowań lekarzy ze względu na spadającą liczbę zachorowań – ta jednak w ostatnich latach dramatycznie wzrosła. W krajach wysoko rozwiniętych jest to związane przede wszystkim ze spadkiem odporności w przebiegu leczenia immunosupresyjnego, uzależnień lub zakażenia wirusem HIV[10]. Co gorsza w ciągu zaledwie 4 lat (2000-2004) wzrósł do 20% odsetek prątków opornych na rutynowo stosowaną terapię, a do 2% – opornych na leki drugiego rzutu[11].

Choć zwykle gruźlica dotyczy płuc, może również atakować ośrodkowy układ nerwowy, układ limfatyczny, kostno-stawowy i moczowo-płciowy oraz skórę. Infekcję w obrębie OUN uznaje się za bardzo ciężką i najgorzej rokującą postać. Przy niedostatecznym leczeniu lub jego braku choroba może spowodować nieodwracalne uszkodzenia neurologiczne, psychiczne i charakterologiczne. Przed erą leków przeciwprątkowych jej śmiertelność wynosiła 100%!

W przebiegu gruźliczego zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych początek choroby bywa zwykle podstępny, z nieswoistymi objawami, takimi jak stan podgorączkowy, senność, zmiany osobowości (od apatii do nadmiernego pobudzenia) itp. Po ok. 3 miesiącach, na II etapie, okresowo (zwłaszcza u dzieci) może dochodzić do utraty kontaktu z otoczeniem lub pojawienia się uogólnionych drgawek. Ubytkowe objawy neurologiczne dominują zaś w trzecim okresie – porażeniowym. Dochodzi wówczas do uszkodzenia mózgu i nerwów czaszkowych, nasilają się bóle głowy, występują zaburzenia świadomości, napady padaczkowe, niedowład kończyn, porażenia nerwów czaszkowych, a przy braku leczenia w ciągu kilku tygodni dochodzi do śpiączki, zaburzeń oddechowych i zgonu[12]. Z tego powodu u pacjentów z typowym obrazem klinicznym i zmianami w płynie mózgowo-rdzeniowym terapię należy podjąć natychmiast po rozpoznaniu choroby, nie czekając na wyniki badań bakteriologicznych. W przypadku gruźlicy OUN powinna ona trwać 12 miesięcy i składać się z 4 farmaceutyków[13].

Krętki niczym ninja

Nie sposób w tym miejscu nie wspomnieć również o roznoszonej przez kleszcza bakterii *B. burgdorferi,* która początkowo zagnieżdża się w skórze, ale później ulega rozproszeniu do wielu organów, w tym do układu nerwowego. Właśnie wtedy mówimy o neuroboreliozie.

Krętki najczęściej przenikają do układu nerwowego przez naczynia krwionośne, rzadziej drogą neurogenną i limfatyczną. Spiralna budowa umożliwia tym bakteriom łatwiejsze poruszanie się w środowisku tkanek stawiających opór. Prawdopodobnie ich inwazja ma związek również ze zdolnością odnajdywania N-acetylo-glukozaminy, która buduje tkankę łączną, a jednocześnie jest niezbędna do wzrostu *B. burgdorferi*. Dodatkowo potrafią one aktywować enzymy proteolityczne gospo-

REKLAMA

sunvio

PARA
HERBAL MIX
100% NATURY



OCZYŚĆ SWÓJ ORGANIZM
NATURALNIE!

www.paraherbal.pl

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Jak zwalczyć krętki *Borrelia*?

Doktor W. Lee Cowden stworzył jeden z najbardziej znanych ziołowych planów leczenia zarówno wczesnego, jak i późnego stadium boreliozy. W swoim protokole wykorzystał stosowane rotacyjnie roślinne produkty o szerokim spektrum działania – surowce są skuteczne przeciwko bakteriom, grzybom, pasożytom i wirusom, wykazują właściwości przeciwzapalne i nie są toksyczne dla organizmu. Dzięki temu stosowanie tych ziół pomaga w zwalczeniu samej boreliozy, jak i towarzyszących jej infekcji, a dodatkowo wzmacnia system immunologiczny. Podstawowe produkty z protokołu Cowdena (Samento i Banderol) są nawet zalecane przez Borreliose i FSME Society Germany jako przeciwzapalne i przeciwdrobnoustrojowe leczenie skojarzone u pacjentów z boreliozą[1]. Pierwszy z nich to ekstrakt z vilcacory (*Uncaria tomentosa*), z kolei Banderol wytwarza się z kory drzewa *Otoba parvifolia*. Preparaty te przebadano również *in vitro* na Uniwersytecie w New Haven. Okazało się, że eliminują one wszystkie postaci *Borrelia burgdorferi* (krętki, formy okrągłe, biofilm)[2]. Jest to szczególnie istotne, ponieważ antybiotyki stosowane w tradycyjnym leczeniu (doksycyklina) nie mają takich właściwości. Innymi słowy – nie są w stanie zwalczyć tzw. form przetrwalnikowych, pod postacią których krętki bezpiecznie oczekują końca terapii.

Na konferencji ILADS jesienią 2007 r. dr Richard Horowitz ze stanu Nowy York zaprezentował swoje badania na temat wykorzystania protokołu Cowdena. Jak stwierdził, skutecznie poprawia on stan 70-80% pacjentów z zaawansowaną boreliozą i koinfekcjami w okresie 4-6 miesięcy, nawet jeśli poprzednio zostali oni poddani antybiotykoterapii, która nie przyniosła efektów[3].

Dr Cowden zaleca przyjmowanie suplementów według ustalonego protokołu aż do uzyskania poprawy samopoczucia, co u większości pacjentów zajmuje co najmniej 6 miesięcy. Harmonogram można znaleźć w języku polskim w internecie, najbezpieczniej jednak będzie skontaktować się z doświadczonym naturopatą lub lekarzem i pod jego okiem prowadzić kurację.

BIBLIOGRAFIA

1. Molecules. 2019; 24(1):137
2. Townsend Lett. 2010;7:1-4
3. Horowitz R. Classical and integrative medical approaches in chronic Lyme disease: new paradigms in diagnosis & treatment. 8th Annual International Lyme and Associated Diseases Society (ILADS) Conference; 2007 October

darza, co ułatwia im penetrację tkanek bogatych w kolagen, powięzi i opon mózgowych czy wnikanie do stawów[14].

Zarówno cechy samych krętków, jak i warunki immunologiczne w mózgowiu powodują, że bakterie mogą miesiącami, a nawet latami znajdować się w ośrodkowym układzie nerwowym (OUN), nie wywołując żadnych objawów. W tym czasie – jak sugerują badania prowadzone na zwierzętach – potrafią zmienić się do tego stopnia, że nie zostaną rozpoznane przez przeciwciała znajdujące się we krwi. Jedna z ciekawszych hipotez głosi, że krętki przybierają postać pozbawioną ściany komórkowej, która ma mniej antygenów powierzchniowych i nie poddaje się eliminacji antybiotykami, co tłumaczyłoby ich przetrwanie w ośrodkowym układzie nerwowym[15].

Wszystkie te mechanizmy zdają się wyjaśniać, dlaczego ostre objawy neuroboreliozy ustępują zazwyczaj w ciągu kilku tygodni lub miesięcy, natomiast symptomy neurologiczne w sferze psychicznej mogą pojawiać się w znacznym odstępie czasu po ukłuciu kleszcza.

Choroba ujawnia się zwykle pod postacią limfocytarnego zapalenia mózgu, zapalenia nerwów czaszkowych lub zapalenia korzeni nerwowych.

Klasyczną postacią jest zespół Bannwartha (bolesne zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i korzeni nerwowych), którego symptomy (gorączka, wymioty) zazwyczaj są słabe lub nieobecne. W efekcie pacjentów często leczy się objawowo, bez zdiagnozowania przyczyny dolegliwości[16].

Charakterystyczne dla wczesnej neuroboreliozy jest porażenie nerwu twarzowego, które może poprzedzać zespół Bannwartha lub wystąpić później, czasem towarzysząc objawom zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych.

Z kolei najcięższą postacią choroby, rozwijającą się szacunkowo u ok. 0,1% zakażonych, jest zapalenie mózgu i rdzenia kręgowego, które może pojawić się w każdym okresie zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych. W zależności od zajętych struktur przebiega ono z zaburzeniami świadomości, oddawania moczu lub oddechu, wodogłowiem, niedowładami oraz objawami przypominającymi parkinsonizm[17]. Tak jak w poprzednich przypadkach, również tutaj obserwowane dolegliwości są nieswoiste, a w początkowym okresie dodatkowo bardzo zmienne. Należą do nich np. drżenia mięśni, porażenia nerwów obwodowych, szumy uszne, zawroty głowy, problemy z koncentracją uwagi, zaburzenia pamięci, nastroju i zachowania. Na wszystkich etapach zwykle pozostają senność i łatwa męczliwość – stąd u pacjentów z neuroboreliozą często podejrzewa się depresję lub zespół chronicznego zmęczenia.

Więcej niż dziecięcy bunt

Istnieje jeszcze jedno, dość kontrowersyjne schorzenie, które może wyjaśniać nieoczekiwane pogorszenie zachowania

BIBLIOGRAFIA

1. Aspekty zdrowia i choroby 2017; 2(3):77-91
2. Lek. Wojsk. 2013; 91(2):199-201; Gastroenterol. Prakt. 2015; 7(4): 51-56; Acta Pneumonol. Allergol. Pediatr. 2012; 15(3/4):31-36
3. Neurologia po Dyplomie 2015, http://bit.ly/2SY8MA1
4. Semin Neurol 2005; 25(3):243-251; Lancet 2003; 362:547-556
5. Infection. 2016; 44(5):565-74, Front Neurol. 2018; 9:53
6. J Clin Psychiatry. 2016; 77(3):334-41
7. Forum Med Rodz 2013; 7(4):165-175
8. Handb Clin Neurol. 2014;121:1461-72
9. CNS Neurosci Ther. 2010 Oct; 16(5): e157-e168
10. Seminars in Respiratory Infections 2003; 18(4):225-240
11. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2006; 55(11):301-305
12. Polski Przegląd Neurologiczny 2013; 9(4):146-151
13. Curr. Opin. Neurol. 2013; 26:295-300
14. Pol Merk Lek 2008;143:453-457
15. Przegl. Epidemiol. 2002; 56(supl.)1: 57-67; Med Clin North Am 2002; 86:261-284
16. Eur J Neurol 2010; 17:8-16
17. J Neurol Neurosurg Psychiatry 2007; 78: 1160-1161
18. Clin Pract Epidemol Ment Health 2008; 4(1):13
19. Dialogues Clin Neurosci 2009; 11(1):21-33

eprasa.pl 0a5c7dbf93



> W przebiegu PANDAS przeciwciała wytworzone do walki z paciorkowcami kierują się w stronę tkanki mózgu. Miejscem ich inwazji mogą być jądra jego podstawy, ponieważ to ten obszar odpowiada za ruchy i zachowanie – stąd zmiany w postępowaniu dzieci.

u dzieci. To pediatryczne autoimmunologiczne neuropsychiatryczne zaburzenia związane z infekcjami streptokokowymi (Pediatric Autoimmune Neuropsychiatric Disorders Associated with Streptococcal infections, PANDAS), w których pojawiają się zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne (OCD), tiki, ruchy pląsawicze, hiperaktywność, zmiany osobowości, pisma i wyników w nauce[18]. Poza tym mali pacjenci mogą przejawiać labilność emocjonalną, nadmierne oddawanie moczu, niepokój, lęk separacyjny, zaburzenia odżywiania, agresję, depresję oraz halucynacje.

Twierdzi się, że przyczyną tych problemów jest reakcja autoimmunologiczna po kontakcie dziecka z paciorkowcami, których antygeny na ścianie komórkowej są podobne do niektórych ludzkich białek (zjawisko tzw. mimikry molekularnej). Naukowcy sugerują zatem, że mechanizm powstawania schorzenia przypomina rozwój gorączki reumatycznej: przeciwciała utworzone przeciwko bakteriom kierują się w stronę tkanek gospodarza – w przypadku PANDAS miejscem ich inwazji najprawdopodobniej mogą być jądra podstawy mózgu, ponieważ to ten obszar odpowiada za ruchy i zachowanie[19].

Hipotezę istnienia PANDAS wysnuto po obserwacji przypadków klinicznych dzieci, u których po przebyciu infekcji doszło do dramatycznej zmiany zachowania, pojawienia się tików i regresu poznawczego. Problem ten pojawia się częściej u chłopców i osób przed rozpoczęciem dojrzewania.

REKLAMA



Glukoza w dół!

Badania sugerują, że stosowanie ziół oraz wprowadzenie niewielkich zmian stylu życia mogą obniżyć poziom cukru we krwi. Warto spróbować, bo dzięki temu spada ryzyko zachorowania na cukrzycę.

Insulina, hormon wytwarzany w trzustce, otwiera przed glukozą drzwi komórek. Gdy jest jej zbyt dużo, tkanki przestają ją zauważać. Ten stan nazywamy insulinoopornością. Wtedy bezprzydziałowy cukier krąży we krwi, powoli niszcząc nasze organy. Według Światowej Federacji Diabetologicznej jesteśmy w pierwszej dziesiątce państw, których mieszkańcy mają upośledzoną tolerancję glukozy. Dlatego należy zbadać poziom cukru we krwi. Jeśli jest powyżej normy, to znak, że znaleźliśmy się w grupie osób zagrożonych rozwojem cukrzycy. To też najwyższy czas, by zacząć działać. Natura ma dla nas szeroki wachlarz roślin, które potrafią obniżyć stężenie glukozy we krwi, a liczne badania naukowe prowadzone na diabetykach pokazują, że stosowane od setek lat terapie naprawdę działają!

Cebula (*Allium cepa*)

Nie trzeba daleko szukać, by znaleźć rośliny obniżające poziom cukru we krwi. Pod ręką mamy chociażby cebulę. To popularne w naszej kuchni warzywo zdaje się wywierać działanie przeciwcukrzycowe niezależnie od postaci, w jakiej jest stosowane. W różnych badaniach uczestnikom podawano zarówno ekstrakty, sok, liofilizowany proszek, olejek eteryczny jak i zwykłe krążki surowej bulwy – zawsze z dobrym skutkiem.

W pewnym wstępnym badaniu oceniano hipoglikemiczne skutki doustnego podawania małych plasterków *Allium cepa* (100 g/dzień) u pacjentów z cukrzycą typu 1 i 2. Jedzenie cebuli zmniejszyło stężenie glukozy na czczo o ok. 89 mg/dl u pacjentów z cukrzycą typu 1 oraz o 40 mg/dl u pacjentów z typem 2. Zaobserwowano również zmniejszenie indukowanej hiperglikemii o 120 mg/dl w grupie z cukrzycą 1 i o 159 mg/dl z 2[1].

Warto przy tym wspomnieć, że cebula (400 mg/dzień) ma znaczącą zdolność usuwania wolnych rodników i wywiera wpływ na metabolizm lipidów, zmniejszając aktywność dysmutazy ponadtlenkowej[2].



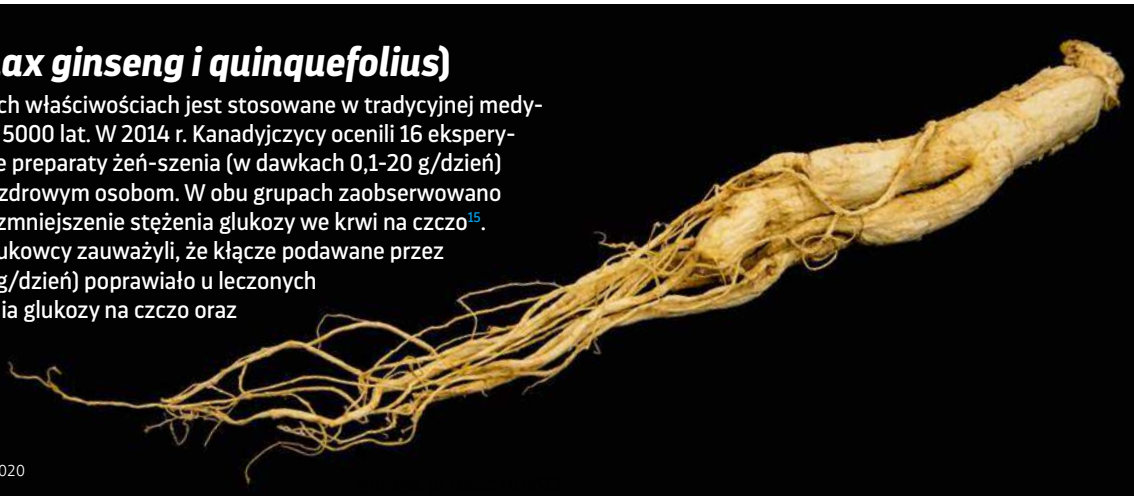
Pieprzyca siewna (*Lepidium sativum*)

Jeśli przygotowujesz łączkę z rzeżuchy dla wielkanocnego baranka, nie zapomnij jej zjeść w czasie tych świąt. Jak się bowiem okazuje, kiełki pieprzycy są bardzo skuteczną bronią przeciw cukrzycy. Nie tylko jej zapobiegają, ale też wspomagają jej leczenie i chronią przed związanymi z tą chorobą powikłaniami. Badania na zdrowych i chorych szczurach wykazały, że ekstrakt z *Lepidium sativum* znacząco obniżał u gryzoni poziom glukozy, kreatyniny i fosfatazy alkalicznej[3]. W innym badaniu na zwierzętach naukowcy stwierdzili, że wodny ekstrakt rzeżuchy spowodował silne zahamowanie reabsorpcji glukozy przez nerki, co z kolei obniżyło poziom cukru we krwi[4].



Żeń-szeń (*Panax ginseng i quinquefolius*)

To kłącze o dobroczynnych właściwościach jest stosowane w tradycyjnej medycynie chińskiej od ponad 5000 lat. W 2014 r. Kanadyjczycy ocenili 16 eksperymentów, w których różne preparaty żeń-szenia (w dawkach 0,1-20 g/dzień) podawano diabetykom i zdrowym osobom. W obu grupach zaobserwowano niewielkie, ale znaczące zmniejszenie stężenia glukozy we krwi na czczo[15]. 2 lata później chińscy naukowcy zauważyli, że kłącze podawane przez 4-20 tygodni (0,96-13,6 g/dzień) poprawiało u leczonych pacjentów wyniki stężenia glukozy na czczo oraz insuliny poposiłkowej[16].



Miodla indyjska (*Azadirachta indica*)

Naukowcy z Meksyku i Indii postanowili sprawdzić, czy ajurweda ma rację, traktując neem – z uwagi na silne właściwości antybakteryjne, antywirusowe, antyseptyczne, przeciwgrzybicze i przeciwpasożytnicze – jako „lokalną aptekę". Zielarze uważają, że substancje zawarte w jej suszonych liściach regulują poziom cukru we krwi, korzystnie wpływają na stawy, wątrobę i śledzionę, wspierają też naturalny system odpornościowy organizmu. Badacze sporządzili więc ekstrakty etanolowe, wodne (400 mg/kg) oraz chloroformowe (200-300 mg/kg) z liści miodli. Pierwszy wykazał aktywność hiperglikemiczną i hipercholesterolemiczną, a także zmniejszył poziomu trójglicerydów w surowicy u szczurów z cukrzycą indukowaną alloksanem[5]. Drugi częściowo zapobiegał wzrostowi poziomu glukozy we krwi oraz normalizował zmienione poziomy insuliny w surowicy[6]. Trzeci natomiast hamował tworzenie zaawansowanego produktu końcowego glikacji AGE (będącego biomarkerem cukrzycy i jej powikłań) i łagodził stres oksydacyjny, zwiększając poziomy enzymów przeciwutleniających, takich jak glukozo-6-fosfataza, glikogen w wątrobie oraz insulina w osoczu[7].

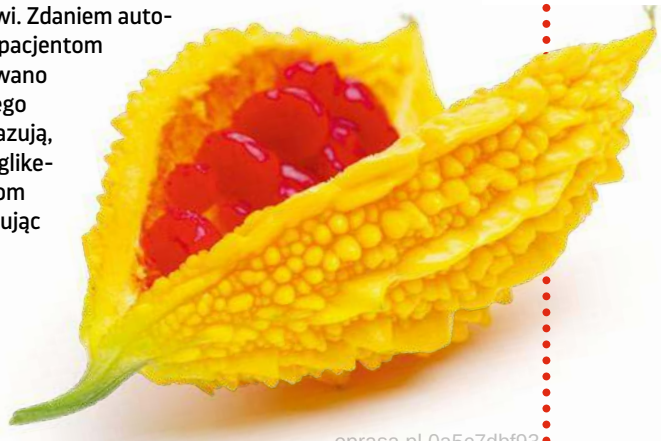


Rehmannia glutinosa

To druga po żeń-szeniu najczęściej stosowana w tradycyjnej medycynie chińskiej roślina lecznicza. Roczne zapotrzebowanie na świeży korzeń w Chinach wynosi 214 kg, a średnio kosztuje 1200 USD/kg! Tak wysoka cena wiąże się z faktem, że *Rehmannia* jest trudna w uprawie. Jednak wygląda na to, że warta jest swojej ceny, a zwłaszcza ekstrakt wodny uzyskany z jej świeżego kłącza, który nie tylko wywiera znaczący efekt hipoglikemiczny u zdrowych szczurów oraz gryzoni z indukowaną cukrzycą, ale również wykazuje wysoką aktywność niszczenia wolnych rodników, a także obniża ekspresję genów prozapalnych, takich jak TNF-α, COX-2, białko chemotaktyczne monocytów-1 (MCP-1)[17].

Gorzki melon (*Momordica charantia*)

Potencjał kliniczny jego owoców znany jest od dawna. Jednak z ostatnich doniesień naukowych wynika, że cała roślina (nasiona, liście, miąższ) wykazuje działanie hipoglikemiczne i przeciw hiperglikemiczne. Badacze sprawdzili na razie w kilku modelach zwierzęcych, że gorzki melon zmniejsza poziom glukozy we krwi i zwiększa poziom insuliny w osoczu[8]. Pierwsze niewielkie testy z udziałem ludzi przyniosły jednak sprzeczne wyniki. Jedne nie pokazały statystycznie istotnej poprawy kontroli poziomu glukozy we krwi. Zdaniem autorów drugich, w których pacjentom z cukrzycą typu 2 podawano 2 000 mg/dzień gorzkiego melona, ich wyniki wskazują, że ma on działanie hipoglikemiczne, zmniejsza poziom glukozy we krwi, moderując aktywność wydzielania insuliny i zwiększając wychwyt cukru[9].



Bazylia azjatycka, tulsi (*Ocimum tenuiflorum*)

W 1996 r. w randomizowanym, kontrolowanym placebo badaniu krzyżowym z pojedynczą ślepą próbą hinduscy akademicy analizowali wpływ liści tej rośliny na stężenie glukozy we krwi na czczo i po posiłku u pacjentów z cukrzycą insulinoniezależną. Zaobserwowali znaczny spadek poziomu glukozy we krwi w obu przypadkach. Nie dość na tym – u badanych zmniejszyło się także stężenie cukru w moczu[10]!

Niedawno w Bhubaneswarze badano wpływ ekstraktu tulsi na parametry metaboliczne i biochemiczne u 30 młodych osób z nadwagą lub otyłością. Suplementacja bazyliowymi kapsułkami (250 mg 2 razy na dobę przez 8 tygodni) obniżyła insulinooporność o 24,79%, spowodowała normalizację profilu lipidów w surowicy oraz zmniejszenie masy ciała i BMI w porównaniu z grupą kontrolną[11].



Z eksperymentów na zwierzętach wynika, że regularne podawanie ekstraktu z zioła może opóźnić rozwój insulinooporności[12]. I tak wyciągi z etanolu uzyskane z liści *O. tenuiflorum* skutecznie obniżały poziom glukozy we krwi u zdrowych szczurów karmionych glukozą[13]. Natomiast wyekstrahowany z nich olej podawany codziennie przez 3 tygodnie powodował obniżenie stężenia cukru w osoczu i wzrost uwalniania insuliny[14].

eprasa.pl 0a5c7dbf93



Kawa czy herbata?

Najwyraźniej Anglicy mieli rację, upierając się przy regularnym codziennym piciu herbaty. Jak się bowiem okazuje, spożywanie tego naparu wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem wystąpienia cukrzycy typu 2[33]. U diabetyków, którzy pili 3 filiżanki (600 ml) czarnej herbaty dziennie przez 12 tygodni, stwierdzono znaczące obniżenie poziomu hemoglobiny glikowanej.

Jest też dobra wiadomość dla kawoszy – również mała czarna jest skuteczna przy zaburzeniach tolerancji glukozy, ponieważ zmniejsza jej wchłanianie w jelitach, uwrażliwia tkanki na insulinę i stymuluje wydzielanie tego hormonu[34].

Kozieradka pospolita (*Trigonella foenum-graecum*)

Warto rozważyć wprowadzenie nasion tego aromatycznego zioła do codziennego menu, mimo że wyniki badań klinicznych są niejednorodne. Ostatnie przeglądy systematyczne wskazują, że kozieradka (5-100 g/dzień) przyczynia się do lepszej kontroli glikemii u pacjentów z cukrzycą typu 2, zmniejsza stężenie glukozy we krwi na czczo oraz jej poziom 2 godz. po obciążeniu, a także obniża glikowaną hemoglobinę. Uczeni z Singapuru, Bangkoku, Teheranu i Winnipeg zgodnie podkreślają, że z tego powodu nasiona rośliny mogą stanowić obiecującą opcję uzupełniającą w klinicznym leczeniu cukrzycy[18].



Co więcej potwierdzają to wyniki badań *in vivo*, w których kozieradka podawana gryzoniom przywróciła do normy podwyższone stężenie glukozy w ich krwi na czczo[19].



Gurmar (*Gymnema sylvestre*)

Hindusi nazwali tę roślinę „niszczycielem cukru", ponieważ żucie jej liści powoduje utratę zdolności rozróżniania słodkiego smaku i jednocześnie zmniejsza łaknienie słodyczy. Oprócz tego używano jej w leczeniu niedokrwistości, chorób układu moczowego, pasożytniczych, skóry, uszkodzeń wątroby czy żylaków odbytu. W medycynie europejskiej zastosowanie gurmaru ogranicza się do leczenia cukrzycy i odchudzania[20]. Swoją skuteczność w tej dziedzinie zioło zawdzięcza sporej zawartości chromu, który jest częścią GTF (glucose tolerant factor – czynnika tolerancji glukozy, najważniejszego regulatora poczucia głodu i sytości), kontrolującego działanie insuliny i mającego wpływ na normalizację poziomu cukru we krwi.

Wyizolowany z jego liści octan dihydroksygymnemiczny podawany (20 mg/kg) przez 45 dni szczurom z cukrzycą indukowaną streptozocyną spowodował znaczące obniżenie poziomu glikowanej hemoglobiny oraz glukozy w osoczu, a przy tym wzrost insuliny[21].

Badania potwierdzają, że substancje czynne zawarte w *Gymnema sylvestre* zmniejszają apetyt na słodycze, normalizują poziom glukozy we krwi, utrzymują właściwe stężenie insuliny oraz usprawniają pracę wątroby, trzustki i filtrację nerek. Trzeba jednak uzbroić się w cierpliwość, bo efekty widoczne są dopiero po 3-4 miesiącach stosowania[22].

Ostryż długi (*Curcuma longa*)

Coraz częściej naukowcy wskazują na kurkumę jako obiecujący gatunek w leczeniu upośledzonej tolerancji glukozy, ponieważ jej aktywny składnik – kurkumina jest w stanie nie tylko znacząco obniżyć poziom cukru we krwi, ale również zmniejszyć insulinooporność po 3, 6 i 9 miesiącach leczenia[23].



eprasa.pl 0a5c7dbf93



Drzewo chrzanowe (*Moringa oleifera*)

Gdy odkryto, że moringa olejodajna zawiera insulinopodobne białka nie trzeba było długo czekać. Naukowcy natychmiast dostrzegli jej potencjalną rolę w leczeniu „słodkiej choroby”[27]. U myszy z indukowaną alloksanem cukrzycą izolat białka liści drzewa chrzanowego (500 mg/kg) zmniejszał poziom glukozy we krwi oraz stres oksydacyjny, ale nie stymulował wydzielania insuliny[28]. Na razie jednak nie wiadomo, czy moringa sprawdzi się w leczeniu ludzi – badacze są pełni entuzjazmu, ale zgodnie twierdzą: „konieczne są dalsze testy”.

Pomarańcza bergamota (*Citrus bergamia Risso*)



Znana nam głównie jako składnik herbaty earl grey bergamotka z racji swojego odurzającego zapachu była głównie stosowana w aromaterapii (jako środek przeciwdepresyjny). Jednak najnowsze doniesienia naukowe stawiają ją na równi z takimi gigantami fitoterapii jak żeń-szeń czy czosnek. Otóż okazuje się, że standaryzowana kompozycja polifenoli z miąższu bergamoty BPF wywiera pozytywny wpływ na gospodarkę lipidową i węglowodanową, a także dobroczynne działanie na śródbłonek naczyniowy[31]. Ma także wysoce korzystny wpływ na glikemię. W grupie pacjentów przyjmujących 500 mg BPF zaobserwowano obniżenie stężenia glukozy we krwi średnio o 18,9%, natomiast dawka 1000 mg wiązała się ze spadkiem o 22,4%[32].

Imbir lekarski (*Zingiber officinale Roscoe*)

W kilku eksperymentach podawanie ekstraktów z kłącza zwiększało wrażliwość komórek na insulinę, syntezę hormonu oraz wychwyt glukozy przez tkanki, a przy tym zmniejszało stres oksydacyjny i chroniło komórki β trzustki[29]. Z kolei irańskie randomizowane badanie kliniczne z podwójnie ślepą próbą kontrolowane placebo dowiodło, że podawanie imbirowego proszku (3 g/dzień) u pacjentów z cukrzycą typu 2 redukowało stężenie glukozy w surowicy i glikowanej hemoglobiny oraz zmniejszało oporność na insulinę[30].



XenicoPharma

Obniż naturalnie cholesterol[1]



Unikalna kombinacja składników obniżających cholesterol

- Monakolina K 10 mg
- Naturalny koenzym Q10
- Aktywna witamina B12
- Chrom oraz kwas foliowy

Skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzone w badaniach klinicznych[2]

[1] Monakolina K w dawce 10 mg pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu.

[2] Skuteczność monakoliny K potwierdzona została badaniami klinicznymi. „Randomizowane badanie z podwójnie ślepą próbą, wykonane na próbie 79 pacjentów, w wieku 23-65 lat, średnia wyjściowa poziomu LDL-cholesterolu 203,9 mg/dl. Źródło: Cheng-Chieh Lin, Tsai-Chung Li, Ming-May Lai, Clinical Study, Efficacy and safety of Monascus Purpureus Went in subjects, European Journal of Endocrinology (2005) 152 679-686"



NOWOŚĆ!

Wypróbuj także Monolipid K Forte

Przełomowe rozwiązanie w walce z cholesterolem dostępne już w Polsce! Odkryj moc polifenoli z bergamoty (BPF) i uderz w cholesterol jeszcze skuteczniej*.

*więcej na www.monolipid.pl

REKLAMA



Płynna regulacja

Sok z jagód i tofu zawiera mnóstwo antyoksydantów, które pomagają kontrolować poziom cukru we krwi. Wyciśnij sok z 2 pomarańczy i dodaj do blendera razem z 100 g jagód, 4 łyżkami miękkiego tofu oraz 10 g startego korzenia imbiru. Zmiksuj wszystko przez kilka minut, aż uzyska jednolitą konsystencję. Najlepiej pij przed porannym posiłkiem.

Możesz też przygotować sok ze szpinaku i selera naciowego, który pomoże obniżyć nie tylko stężenie glukozy, ale też podwyższone wartości ciśnienia krwi.

Umyj i posiekaj 60 g szpinaku, 2 łodygi selera naciowego, średniej wielkości marchewkę, zielone jabłko oraz średniego ogórka. Wrzuć do wyciskarki. Na koniec do uzyskanego napoju dodaj ½ szklanki wody. Pij na czczo, co najmniej 3 razy w tygodniu.



Len zwyczajny (*Linum usitatissimum*)

O tym, że olej lniany jest zdrowy, nie trzeba nikogo przekonywać. Jednak mało kto wie, że zawiera ponad 50% kwasów tłuszczowych omega-3, głównie reprezentowanych przez kwas α-linolenowy[25], który ma zdolność łagodzenia niektórych objawów zespołu metabolicznego. Teraz uczeni z Vadodara w Indiach dowodzą, że pomocne może być też zmielone siemię lniane. Podawane diabetykom w dawce 10 g/dzień przez miesiąc obniżyło u nich stężenie glukozy na czczo, glikowaną hemoglobinę, trójglicerydy, cholesterol całkowity i LDL oraz apolipoproteinę B, która jest wskaźnikiem ryzyka chorób serca o podłożu miażdżycowym[26].

Morwa biała (*Morus alba*)

Prócz pysznych owoców to ongiś popularne drzewo może zaoferować nam ochronę przed cukrzycą. W randomizowanym badaniu z podwójnie ślepą próbą, kontrolowanym placebo, podawanie wodnego wyciągu z liści morwy białej (5 g/dzień przez 4 tygodnie) poprawiło poposiłkową kontrolę glikemii u pacjentów z zaburzeniami tolerancji glukozy na czczo, poprzez zmniejszenie stężenia cukru w osoczu, insuliny i peptydu C (proinsuliny) w porównaniu z grupą kontrolną[24].



Cynamon (*Cinnamomum verum*)

Lubisz zapach i smak cynamonu? Zatem dodawaj go nie tylko do szarlotki. Ta aromatyczna przyprawa zawiera głównie aldehyd cynamonowy, który stymuluje wydzielanie insuliny, zwiększa wrażliwość na ten hormon oraz jego dystrybucję. Zgromadzone dowody *in vitro* i *in vivo* wskazują, że cynamon może mieć korzystny wpływ na kontrolę glikemii[35].



BIBLIOGRAFIA

1. Environ Health Insights. 2010 Oct 14;4:71-7
2. Int. J. Food Sci. Nutr. 2003;54:241-246
3. Prog Health Sci 2017, Vol 7, No 1
4. Phytother. Res.22, 1-5 (2008)
5. Acta Biol. Szeged. 2007;51:17-20
6. J. Ayurveda Integr. Med. 2015;6:165-174
7. Pharm. Biol. 2014;52:1435-1444
8. J. Ethnopharmacol. 2004;93:123-132
9. Food Chem. 2011;125:521-528; Planta Med. 2010;76:1758-1761
10. Int. J. Clin. Pharmacol. Ther. 1996;34:406-409
11. Indian J. Clin. Biochem. 2017;32:357-363
12. Horm. Metab. Res. 2008;40:44-49
13. Indian J. Exp. Biol. 1993;31:891-893
14. Exp. Ther. Med. 2016;11:832-840
15. PLoS ONE. 2014;9:e107391
16. Medicine. 2016;95:e2584
17. Inflammation. 2012;35:1232-1241
18. Nutr. J. 2014;13:7; Can. Fam. Physician. 2009;55:591-596
19. Phytother. Res. 1999;13:197-201
20. J Ethnopharm 2009; 126:339-44
21. J. Ethnopharmacol. 2009;126:339-344
22. Borgis - Postępy Fitoterapii 3/2010, s. 166-169
23. Diabetes Res. Clin. Pract. 2017;131:91-106
24. J. Med. Food. 2015;18:306-313
25. Crit. Rev. Food Sci. Nutr. 2011;51:210-222
26. J. Diet. Suppl. 2011;8:257-265
27. New Biotechnol. 2017;39:99-109
28. Molecules. 2017;22:27
29. Crit. Rev. Eukaryot. Gene Expr. 2015;25:91-112
30. J. Complement. Integr. Med. 2015;12:165-170
31. Int J Cardiol. 2013; 170(2): 140-145
32. Fitoterapia. 2011; 82(3): 309-316
33. Diabetologia. 2009;52:2561-2569
34. Nutrition. 2014;30:755-763
35. Nutrition. 2012;28:1172-1179; Mol. Nutr. Food Res. 2006;50:739-745

Nasza wyciskarka soku i prasa do oleju *w jednym*



Wolnoobrotowa wyciskarka do soków Sana 707
z przystawką do tłoczenia oleju (opcjonalnie)

Zdrowe soki, pełne witamin

Dzięki wolnoobrotowej wyciskarce Sana uzyskasz sok z maksymalną zawartością składników odżywczych. Co więcej, możesz go wyciskać z niemalże wszystkich gatunków warzyw, owoców, a nawet ziół.

Oleje tłoczone na zimno

Sana to jedyna wyciskarka soku z opcjonalną przystawką do tłoczenia „na zimno" oleju z nasion i orzechów. Możesz tłoczyć olej m.in. z lnu, maku, czarnuszki, wiórków kokosowych, konopi, dyni, i wielu innych.

2 W 1
wyciskarka soku
i
prasa do oleju
w jednym

Prosta obsługa, szybkie mycie

Wyciskarka Sana jest prosta w użytkowaniu i czyszczeniu. Wyciśnięcie 1 litra soku to kwestia 4 minut, a mycie zajmie około 3 minuty.

Mleko roślinne, masło orzechowe

Przy pomocy wyciskarki Sana, oprócz soków, zrobisz też naturalne, zdrowe mleko sojowe, migdałowe, kokosowe, masło orzechowe, tofu, pasty itp.

Rabat 5% Zamawiając wyciskarkę wpisz kod OCLCNP a otrzymasz rabat 5% dla Czytelników magazynu.

www.EUJUICERS.pl

42 252 96 60
42 279 40 24

eprasa.pl 0a5c7dbf93



Jak pokonałam SM

Palmer Kippola nie pogodziła się z rokowaniami, które przepowiadały jej wózek inwalidzki. O tym, jak przezwyciężyła przeciwności, opowiada Cate Montana.

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Palmer Kippola była szczęśliwą, zdrową, doskonale radzącą sobie w życiu 19-latką z Santa Monica w Kalifornii. Dopiero co wróciła do domu z uczelni i podjęła wakacyjną pracę jako hostessa w miejscowej restauracji. Jednak pewnego ranka obudziła się, czując mrowienie w podeszwach stóp, podobne do tego, jakiego doświadczamy, gdy we śnie niewłaściwie ułożymy ramię lub nogę, zmniejszając dopływ krwi.

Wówczas nie przejęła się tym zbytnio, przypuszczając, że z czasem dolegliwość sama przeminie. Ale w ciągu dnia narastające uczucie mrowienia posuwało się w górę nóg, aż w porze lunchu doszło do kolan. Wtedy zrozumiała, że dzieje się coś złego i zadzwoniła do swojego lekarza rodzinnego, który polecił jej wizytę u neurologa z uniwersytetu UCLA. Gdy Palmer dotarła do gabinetu, mrowienie sięgnęło już brzucha.

– Neurolog kazała mi przejść po pokoju, stawiając ściśle stopę za stopą, a potem dotknąć palcami nosa, by sprawdzić moje odruchy – opowiada kobieta. – Wizyta trwała dosłownie 5 min, a na koniec lekarka oświadczyła, że jest w 99% pewna, iż mam stwardnienie rozsiane i nie da się nic z tym zrobić poza przyjmowaniem leków i przygotowaniem się do życia na wózku inwalidzkim.

Było to w 1984 r. Ani Palmer, ani jej rodzice nie słyszeli nigdy o stwardnieniu rozsianym, czyli SM. Kobieta pamięta, że gdy położyła się spać tamtego wieczoru po powrocie od neurologa, mrowienie sięgnęło już jej szyi i szybko przeradzało się w odrętwienie.

Całkowite odrętwienie ciała trwało 6 tygodni, podczas których Palmer, szurając nogami, z trudem przemieszczała się z sypialni do salonu, przytrzymując się mebli, gdyż nie czuła położenia swego ciała w przestrzeni. Całymi dniami leżała na sofie, oglądając letnie igrzyska olimpijskie i płacząc.

W tamtych czasach źródła informacji były bardzo ograniczone. Zdarzeniem, które pchnęło Palmer do działania, były odwiedziny jej przyjaciółki, która zadała jej bardzo proste pytanie: dlaczego sądzisz, że masz SM?

– Wbiło mnie w ziemię – wspomina Palmer. – Nie potrafiłam przestać o tym myśleć. W końcu zaczęłam zastanawiać się, czy być może w jakiś sposób nie ściągnęłam tego sama na siebie.

> „Żyłam w stanie hiperczujności, przekonana, że stale muszę o coś walczyć. Bez wątpienia mój układ nerwowy nie wiedział po prostu, jak się relaksować i odpuścić sobie pewne sprawy."

Pewnego dnia, gdy leżała na kanapie, przyszło jej do głowy, że pierwotną przyczyną jej SM mógł być przewlekły stres. Na poparcie tej teorii nie miała żadnych badań, książek ani wyjaśnień lekarskich, był to jedynie przebłysk jej intuicji.

– Mój ojciec, przy całej swej opiekuńczości, z natury nie znosił sprzeciwu. Był bardzo skory do osądów i dużo krzyczał, często na moją mamę, która zmagała się z otyłością. Pamiętam, jak mama chowała się w sypialni i płakała za zamkniętymi drzwiami, podczas gdy ojciec stał w przedpokoju i wrzeszczał na nią. Moje najwcześniejsze wspomnienie to ja w wieku najwyżej 3 czy 4 lat, stojąca naprzeciw ojca z uniesionymi piąstkami i grożąca mu: jeśli będziesz wyzywał mamusię, to cię zbiję!

Palmer pamiętała również, że w dzieciństwie zaczęła cierpieć na chroniczną bezsenność, która utrzymywała się przez bardzo długi czas.

– Żyłam w stanie hiperczujności – opowiada. – Nawet gdy już wyprowadziłam się z domu, byłam jak Don Kichot atakujący wiatraki, przekonana, że muszę o coś walczyć, nawet gdy do walki nie było żadnych powodów. Bez wątpienia mój układ nerwowy nie wiedział po prostu, jak się zrelaksować i odpuścić sobie pewne sprawy.

Palmer nie przypuszczała nawet, że jej intuicja wyprzedza badania kliniczne, które dowodzą istnienia wyraźnego związku między złym traktowaniem w dzieciństwie i dysfunkcją rodziny a licznymi zdrowotnymi problemami w późniejszym życiu. Duża analiza prowadzona przez Kaisera Permanente i Amerykańskie Centra Kontroli i Prewencji Chorób (CDC), opublikowana w maju 1998 r. w *American Journal of Preventive Medicine*, wiązała przemoc i dysfunkcje z podwyższonym ryzykiem alkoholizmu, narkomanii, depresji i samobójstw, jak również chorób rozpoczynających się w wieku dorosłym, takich jak schorzenia serca, płuc i wątroby oraz rak[1].

Od tamtej pory udowodniono klinicznie, że stres, zarówno fizyczny, jak i psychiczny, powiązany jest ze zwiększonym ryzykiem chorób autoimmunologicznych, łącznie ze stwardnieniem rozsianym[2]. Jak sądzi się obecnie, hormony wydzielane w odpowiedzi na stres uruchamiają w układzie odpornościowym zwiększoną produkcję związków chemicznych zwanych cytokinami, które mogą wpływać negatywnie na inne komórki organizmu i prowadzić w końcu do choroby autoimmunologicznej[3].

– Pomyślałam, że skoro to przewlekły stres jest problemem, powinnam nauczyć się relaksować – mówi Palmer. – Wtedy właśnie po raz pierwszy zajęłam się jogą. Pamiętam, jak przyjęłam pozycję martwego ciała, uważaną powszechnie za najłatwiejszą ze wszystkich, gdyż leży się w niej po prostu płasko na plecach, ale ja nie potrafiłam rozluźnić ich w taki sposób, by dotykały podłogi. Dla mnie była to pozycja najtrudniejsza, ponieważ nie potrafiłam dać ciału swobody.

Palmer nie zrezygnowała jednak i przekonała się, że nauka jogi i medytacji opłaciła się. SM objawiało się u niej drętwieniem i mrowieniem, które powracały i przemijały, obejmując czasami całe ciało, a czasami ograniczając się tylko do konkretnej okolicy. Miała również objaw Lhermitte'a (polegający na tym, iż za każdym razem, gdy pochylała głowę w przód, przeszywał ją impuls elektryczny, biegnący w dół kręgosłupa), a także zapalenie nerwu wzrokowego, przy którym stan zapalny i demielinizacja powodowały czasową ślepotę. Palmer zauważyła, że wszystkie te objawy traciły na sile proporcjonalnie do ilości ćwiczeń jogi i medytacji, jakie wykonywała. Zmniejszyło się również wrażenie chodzenia pod wodą z nogami ciężkimi jak ołów, a także uczucie tysiąca gumowych taśm opinających tułów niczym gorset.

eprasa.pl 0a5c7dbf93



Ilekroć ograniczała ćwiczenia redukujące stres lub jego poziom w jej życiu wzrastał, wszystkie wymienione symptomy SM znów się nasilały.

Zachęcona poczuciem pewnej kontroli nad swą chorobą Palmer zaczęła eksperymentować z odżywianiem. Przeszła na niskotłuszczową dietę wegetariańską, w skład której wchodziły m.in. margaryny i oleje roślinne. Później próbowała diety paleo, spożywając mięso zwierząt karmionych trawą, a jeszcze później – diety dr. Swanka (często stosowanej przez pacjentów z SM), eliminującej czerwone mięso, zmniejszającej ilość tłuszczów nasyconych i nienasyconych oraz zwiększającej udział pełnych ziaren, ryżu i makaronu.

Jednakże żadne z tych podejść nie było skuteczne. Nasiliło się wręcz to, co nazywała zwykłymi kłopotami żołądkowymi – ból i niestrawność po posiłkach – jak również niektóre z objawów SM.

Palmer wzbraniała się przed leczeniem farmaceutycznym. Jedynymi dostępnymi lekami były środki ABC: Avonex, Betaseron i Copaxone. Dwa pierwsze są interferonami (rodzaj białek uwalnianych przez komórki w odpowiedzi na zagrożenie), a trzeci imituje działanie białka zwanego mieliną, osłaniającego włókna nerwowe w mózgu i rdzeniu kręgowym. Wszystkie muszą być podawane we wstrzyknięciach i niosą ze sobą cały szereg możliwych skutków ubocznych wycieńczających organizm, takich jak np. wymioty, depresja i żółtaczka.

W końcu pewien neurolog ze Stanford dosłownie zmusił Palmer do kapitulacji, upierając się, że wstrzykiwanie któregoś z tych leków jest jedynym sposobem uniknięcia wózka inwalidzkiego i śmierci w młodym wieku.

– Mój mąż i ja spojrzeliśmy na siebie przez łzy i powiedzieliśmy: „okej, spróbujemy". Wybrałam więc lek, który wydawał się mieć najmniejsze skutki uboczne, i wstrzykiwałam go sobie każdego wieczoru przez 4 lata.

Środek ten, zdaniem Palmer, niewiele zdziałał, a gdy pojawiły się lipoatrofia (zanik komórek tłuszczowych wokół miejsc

Badania F.I.G.H.T.S.

(Food, Infections, Gut, Hormones, Toxins, Stress – Żywność, Infekcje, Jelito, Hormony, Toksyny, Stres)

Według Centrów Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) genetyka odpowiada za ok. 10% chorób, a reszta powstaje najwyraźniej z przyczyn środowiskowych[1]. Palmer zaleca, by do leczenia SM i wszystkich innych schorzeń autoimmunologicznych zabierać się poprzez dietę, zwalczanie infekcji bakteryjnych i wirusowych (takich jak borelioza), leczenie nieszczelnego jelita, poprawę zdrowia i siły mikrobiomu, równoważenie hormonów, wzmacnianie funkcjonowania nadnerczy i tarczycy, przeciwdziałanie atakowi toksyn ze środowiska oraz radzenie sobie ze stresem za pomocą medytacji, jogi i ćwiczeń fizycznych.

ŻYWNOŚĆ Badania pokazują, że osoby z łagodnym i umiarkowanym SM przejawiają lepszą mobilność, ogólne funkcjonowanie i jakość życia przy zwiększonym spożyciu tłuszczów, mikroelementów, cholesterolu, kwasu foliowego, żelaza i magnezu oraz obniżonym spożyciu węglowodanów[2]. Wykazują również, że zmiany przepuszczalności połączeń międzykomórkowych jelit, wiązane z dodatkami spożywczymi i prowadzące do nieszczelnego jelita, mają związek z podwyższonym ryzykiem chorób autoimmunologicznych[3].

INFEKCJE Stwardnienie rozsiane powiązano z obecnością bakterii *Borrelia burgdorferi* wywołujących boreliozę[4]. Co więcej, obserwacje pokazują, że na całym świecie zapadalność na SM przebiega równolegle z dystrybucją *B. burgdorferi*[5].

JELITO W niedawnym badaniu stwierdzono, że bakterie jelitowe mogą napędzać progresję stwardnienia rozsianego[6]. Także dowody kliniczne ujawniają, że osoby z SM cierpią na zaburzenia równowagi mikrobiologicznej[7].

HORMONY tarczycy są jednym z istotnych czynników determinujących ryzyko zachorowania na SM[8]. Stwierdzono też, że pacjenci ze stwardnieniem wykazują podwyższony poziom T4, natomiast niski T3 i TSH[9].

TOKSYNY Uważa się, że SM wywoływane jest zarówno przez czynniki genetyczne, jak i środowiskowe, przy czym te drugie odgrywają rolę dominującą[10].

STRES Zaburzenia związane ze stresem są w znaczący sposób powiązane z chorobami autoimmunologicznymi[11], a napięcie może wyzwolić progresję SM[12].

BIBLIOGRAFIA

1 CDC, Exposome and Exposomics, 2014
2 Int J MS Care, 2019; 21:1–9
3 Autoimmun Rev, 2015; 14: 479–89
4 Ann Agric Environ Med, 2000; 7:141–3
5 Med Hypotheses, 2005; 64: 438–48
6 Proc Natl Acad Sci U S A, 2017; 114:10713–8
7 Med Sci (Basel), 2018; 6:69
8 Mult Scler J, 2018; 24:17–21
9 Acta Neurol Scand, 1980; 62: 255–8
10 Neurol Clin, 2011; 29:207–17
11 JAMA, 2018; 319:2388–400
12 Psychol Med, 2014; 44:349–59

eprasa.pl 0a5c7dbf93

wstrzyknięć), niegojąca się rana oraz budzące lęk objawy zawału mięśnia sercowego, ostatecznie zrezygnowała z jego stosowania.

W 2011 r. trafiła do dietetyka, który wykonał testy, by ustalić, jakie produkty pozostawały w zgodzie z jej organizmem, a jakie nie.

– Pomyślałam, że być może jem coś, czego nie powinnam – mówi Palmer.

I znów intuicja podpowiedziała jej trafnie. Testy wykazały u niej wrażliwość na gluten, w wyniku której układ odpornościowy jej organizmu reagował na białka w zbożach tak, jak gdyby były one niebezpieczną obcą substancją. Stało się to również przyczyną nieszczelności jelita, przez co toksyny i bakterie mogły przenikać przez jego ścianę do całego organizmu.

– Jadłam gluten przy każdym posiłku od czasów dzieciństwa – wspomina Palmer. – Na śniadanie wybierałam ogromne miski płatków. W porze lunchu objadałam się bez końca kanapkami z masłem orzechowym i galaretką na chlebie pełnoziarnistym. Na obiad zawsze był makaron lub pizza. Wchłaniałam nieprzerwany strumień glutenu, a moje jelita były wciąż otwarte i nieszczelne, co utrwalało atak autoimmunologiczny.

W ciągu tygodnia od usunięcia z diety glutenu oraz produktów mlecznych problemy trawienne Palmer zniknęły. Po upływie miesiąca, po 26 latach cierpień i poczucia, że jej ciało podłączone jest do gniazdka elektrycznego, żaden objaw SM już nigdy się nie pojawił.

W lutym 2018 r. Palmer znów odwiedziła swego lekarza, by wykonać nowe badanie rezonansem magnetycznym i potwierdzić to, co i tak już wiedziała: skan pokazał brak nowych uszkodzeń mózgu, a stare albo zniknęły, albo właśnie zanikały. Badania krwi wykazały, że była wolna od wszelkich markerów SM.



10 zdrowych nawyków żywieniowych Palmer

1. – Aby uzyskać równowagę cukru we krwi, komponuj swój talerz w 2/3 z warzyw i w 1/3 ze zdrowych białek, z obfitym dodatkiem dobrych tłuszczów.
2. – Czytaj etykiety i wybieraj produkty z krótką i rozpoznawalną listą składników, bez dodatku cukru lub z niewielką jego ilością.
3. – Wybieraj produkty we wszystkich barwach tęczy, sezonowe i uprawiane lokalnie.
4. – Budżet przeznaczony na żywność organiczną to wielka inwestycja w zdrowie. Dlatego kupuj na targach od miejscowych rolników.
5. – Gotuj w domu i zaangażuj do pomocy resztę rodziny.
6. – Jedz powoli i dokładnie przeżuwaj pożywienie.
7. – Zastąp białą sól stołową różową solą himalajską lub szarą celtycką solą morską o większej zawartości składników mineralnych.
8. – Do przechowywania żywności i wody używaj naczyń ze szkła i stali nierdzewnej.
9. – Stosuj rotację różnych produktów zamiast spożywania wciąż tych samych.
10. – Próbuj nowych produktów, takich jak podroby i domowy bulion na kościach.

Coraz więcej badań

Mimo sukcesu w pokonaniu SM Palmer zdaje sobie sprawę, że genetyka i wrażliwość każdego człowieka są wysoce indywidualne i rezultaty mogą bardzo się różnić.

– Jest to problem wieloczynnikowy i trzeba zbadać wszystkie impulsy wyzwalające. Nie można z góry zakładać, że jeśli jesteśmy wrażliwi na gluten i wyeliminujemy go, to uwolnimy się od stwardnienia rozsianego.

– Może dziać się wiele innych rzeczy. Możemy być zatruci rtęcią. Możemy cierpieć na przewlekłą boreliozę lub zatruwać się pleśnią. Trzeba prześledzić swoje narażenie na kontakty z takimi czynnikami. U mnie najważniejszymi przyczynami okazały się gluten, produkty mleczne i chroniczny stres, a wszystkie one wywoływały ciągłą nieszczelność jelita. Gdy tylko usunęłam szkodliwe czynniki i wyleczyłam układ pokarmowy, cofnęłam SM.

To nie tylko kewstia jej przypadku – oraz więcej badań pokazuje, że dieta i czynniki stylu życia mogą skutecznie spowalniać postęp choroby.

– Mikrobiom jelitowy ma głębokie powiązania z aktywnością komórek odpornościowych – mówi dr Terry Wahls, profesor medycyny klinicznej z University of Iowa. – Jak się okazuje, wywiera on również wpływ na mikroglej, czyli komórki odpornościowe w mózgu. Mikrobiom wytwarza neuroprzekaźniki, które przenikają do krwiobiegu, są rozprowadzane w mózgu i wpływają na jego zdrowie. Jego czynnikiem napędowym jest to, czym się żywimy.

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Dr Wahls, o której już pisaliśmy na łamach OCLCNP, sama będąc pacjentką z postępującym SM, zmodyfikowała swą dietę, koncentrując się na składnikach odżywczych mających największe znaczenie dla zdrowego funkcjonowania mózgu. W ciągu jednego roku pokonała drogę od wózka inwalidzkiego, w którym nie była w stanie nawet prosto siedzieć, do blisko 30-kilometrowych wycieczek rowerowych.

– Nasza żywność wytwarzana jest w taki sposób, by nas uzależniała i tuczyła – mówi Wahls. – Z powodu antybiotyków i dodatków spożywczych jesteśmy bardziej zagrożeni nieszczelnością jelit i wykształceniem odpowiedzi immunologicznej na gluten i produkty mleczne. Gdy tak się stanie, zaczynają się prawdziwe kłopoty, ponieważ wykazujemy nadmierną odpowiedź immunologiczną, a przy tym jesteśmy uzależnieni od żywności, która ją napędza. Co więcej, oglądamy te wszystkie śliczne reklamy telewizyjne, z których wynika, że wystarczy wziąć taki a taki lek, a poczujemy się dobrze i nie będziemy musieli rezygnować z produktów, od których jesteśmy uzależnieni.

Dr Jacob Tietelbaum, internista i ekspert w dziedzinie zespołu chronicznego zmęczenia i fibromialgii, wyleczył się z obu tych schorzeń autoimmunologicznych za pomocą programu obejmującego sen, terapię równoważenia hormonów, łagodzenie infekcji, żywienie i ćwiczenia fizyczne.



12 typów żywności, których według Palmer należy unikać

1. **Gluten**
Trudne do strawienia białko, występujące w pszenicy, życie, jęczmieniu i orkiszu.
2. **Cukier i słodziki**
Unikaj białego cukru i wszystkiego, co zawiera kukurydziany syrop wysokofruktozowy (HFCS), agawę i sztuczne słodziki.
3. **Napoje słodzone i oparte na zbożach**
Unikaj soków owocowych, piwa (zawiera gluten) oraz napojów gazowanych, również dietetycznych – zawierają one aspartam, znaną neurotoksynę.
4. **Produkty przetworzone**
Większość żywności paczkowanej i fast-foodów wywołuje gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi, sprzyjając oporności insulinowej, otyłości, rakowi i schorzeniom autoimmunologicznym.
5. **Przetworzone tłuszcze**
Wyeliminuj tłuszcze uwodornione (trans), margarynę, tłuszcz cukierniczy, olej rzepakowy, kukurydziany, słonecznikowy, szafranowy i sojowy oraz wszystkie oleje roślinne z wyjątkiem oliwy z oliwek.
6. **GMO**
Unikaj produktów GMO oraz od zwierząt karmionych zbożem i kukurydzą GMO.
7. **Produkty pochodzące od zwierząt hodowanych przemysłowo**
Jesteś tym, czym żywiło się Twoje pożywienie. A to obejmuje zboża GMO, hormony, antybiotyki i stres życia w zamknięciu. Unikaj mięsa, jaj i produktów mlecznych pochodzących z operacji żywienia zwierząt w zamknięciu (CAFO).
8. **Rośliny strączkowe**
Unikaj soczewicy, grochu, cieciorki, fasoli, soi i orzeszków ziemnych (te ostatnie często zawierają aflatoksyny – uszkadzające wątrobę związki chemiczne pochodzące z pleśni).
9. **Niefermentowana soja**
Unikaj niefermentowanych produktów sojowych i wybieraj organiczne, fermentowane, takie jak natto, tempeh i miso.
10. **Suszone i puszkowane owoce**
Wyeliminuj wszystkie owoce suszone i konserwowe (nadmiar cukru!).
11. **Dodatki spożywcze**
Unikaj wszystkiego, co zawiera konserwanty, sztuczne dodatki smakowe oraz barwniki.
12. **Żywność przyrządzana w wysokich temperaturach**
Marynuj mięso przed grillowaniem. Gotuj na parze, podsmażaj lub piecz produkty w niższych temperaturach.

– SM to choroba niedopasowania – twierdzi. – Ludzki organizm jest zasadniczo niedostosowany do aktualnego otoczenia, które gwałtownie się zmienia. Do środowiska wprowadzono ok. 85 tys. związków chemicznych, które są dla naszego organizmu nowe. Nasz układ odpornościowy musi sobie z nimi wszystkimi poradzić. Nastąpił gwałtowny szturm antybiotyków, a bakterie i wirusy coraz częściej uczestniczą w rozwoju nowych infekcji. Gdy spojrzymy na SM, jest ono wspólnym punktem końcowym dla wielu różnych nacisków, jakim podlega organizm.

Palmer, która obecnie jest certyfikowanym doradcą zdrowotnym medycyny funkcjonalnej, uważa, iż SM i inne choroby autoimmunologiczne można opanować, a ich leczenie leży w zasięgu naszych własnych możliwości.

eprasa.pl 0a5c7dbf93

– CDC przedstawiły badanie, które pokazuje, że geny odpowiadają najwyżej za 10% naszego stanu zdrowia. Za pozostałe 90% odpowiedzialne są styl życia i środowisko: to, co jemy, myślimy, pijemy i robimy. Nie możemy już dłużej obwiniać naszych rodziców. Musimy przyjąć osobistą odpowiedzialność. Gdy dowiedziałam się o tym wszystkim, pomyślałam, że to powinno znaleźć się na pierwszych stronach gazet.

Aby pomóc osobom z SM i innymi zaburzeniami autoimmunologicznymi, Palmer stosuje w leczeniu podejście holistyczne. Jedna z podstawowych zasad medycyny funkcjonalnej mówi, że żadna choroba nie występuje w izolacji, a podejście to ma umożliwić pacjentom przejęcie władzy nad ich procesem leczenia.

Palmer bierze pod uwagę indywidualny profil biochemiczny i genetyczny każdego klienta, szczegółowo oceniając jego konstrukcję psychiczną, historię zdarzeń wyzwalających chorobę, fizjologię, schemat żywienia, nawodnienie, sen i odpoczynek, czynniki stresujące oraz relacje międzyludzkie. Doradztwo może obejmować testy bardziej wszechstronne niż standardowa diagnostyka medyczna, takie jak badania funkcjonowania nadnerczy i układu trawiennego, niedoborów biochemicznych oraz środowiskowego obciążenia toksynami. Wszystkie one są potrzebne do odtworzenia dokładnego obrazu jedynej w swoim rodzaju fizjologicznej i środowiskowej sytuacji klienta oraz zajęcia się problemem w sposób indywidualny.

Palmer uczyła się również od klasycznie wykształconego homeopaty, lekarza tradycyjnej medycyny chińskiej, dietetyka oraz chemika organicznego. Oprócz tego odbyła rozległe studia zaburzeń autoimmunologicznych, technik redukcji stresu opartych na uważności, neurofeedbacku oraz równoważeniu energii.

– Pomagam ludziom dotrzeć do informacji, których potrzebują, by podejmować świadome decyzje co do tego, jak osiągnąć i utrzymać dobre samopoczucie. Jestem przekonana, że każdy może znaleźć chociaż odrobinę więcej wolności, niezależnie od tego, na jakim etapie swej leczniczej podróży się znajduje. Nawet jeśli będzie to tylko drobna zmiana perspektywy. Ludzie muszą wiedzieć, że kiedy słyszą, iż nic nie da się zrobić lub też jedyną rzeczą, jaką mogą zrobić, jest branie leków, to nie ma nic bardziej oddalonego od prawdy. Nasze geny zawsze w nas będą, ale nie musi akurat u mnie zachodzić ekspresja genu SM. To sprawa wyboru.

BIBLIOGRAFIA

1 Am J Prev Med, 1998; 14: 245–58
2 JAMA, 2018; 319: 2388–400
3 Autoimmun Rev, 2008; 7: 209–13

PRZYDATNE ADRESY:

Palmer Kippola, FMCHC:
www.palmerkippola.com

dr Terry Wahls:
www.terrywahls.com

dr Jacob Tietelbaum:
www.vitality101.com



Najlepsze produkty, by pokonać SM

BIAŁKA

- Dziczyzna: bizon, jeleń, łoś i struś
- Jaja: kurze i kacze z wolnego wybiegu (upewnij się, że ptaki nie są karmione ziarnem)
- Mięso: indyk i kurczak z wolnego wybiegu (niekarmiony ziarnem) oraz jagnięcina i wołowina ze zwierząt karmionych trawą
- Podroby: serce, wątroba i grasica (zwierząt karmionych trawą)
- Ryby i owoce morza: anchois, bass, sum, małże, dorsz, halibut, śledź, omułki, ostrygi, mintaj, kiżucz (dziki łosoś alaskański), nerka (łosoś pacyficzny), pacyficzne sardynki i krewetki. Żadnych ryb hodowlanych!

TŁUSZCZE

- Awokado
- Łój z wypasanych krów lub owiec
- Masło i ghee z organicznych, karmionych trawą krów
- Nasiona chia, siemię lniane, sezam, słonecznik, pestki dyni
- Olej i masło kokosowe
- Oleje: lniany, z orzechów włoskich i makadamia
- Oliwa z oliwek extra virgin
- Orzechy: pekan, migdały, włoskie, makadamia i orzeszki piniowe, najlepiej surowe i skiełkowane
- Ser: najlepszy jest organiczny i surowy, od krów karmionych trawą
- Tłuszcz z kaczki z wypasu

ROŚLINY

- Bok choy
- Botwina
- Bób
- Brokuły
- Brukiew
- Brukselka
- Cebula
- Cykoria
- Cykoria sałatowa
- Czosnek
- Endywia
- Endywia szerokolistna
- Fasolka szparagowa i zielona
- Fenkuł
- Groch cukrowy
- Grzyby
- Jarmuż
- Dyniowate, np. dynia makaronowa, cukinia
- Kalafior
- Kalarepa
- Kapusta biała, galicyjska, chińska, zielona i czerwona
- Kiełki fasoli, lucerny siewnej i słonecznika
- Kłącze imbiru
- Kolendra
- Liście: buraka, gorczycy, mniszka lekarskiego, rzepy
- Ogórek
- Papryka jalapeño
- Pietruszka
- Portulaka
- Rukiew wodna
- Rukola
- Rzodkiewka
- Sałaty: zielona, czerwona i rzymska
- Seler
- Szalotka
- Szczypiorek
- Szparagi
- Szpinak
- Wodorosty
- Awokado
- Cytryny i limonki
- Jabłka
- Jagody
- Oliwki

NAPOJE

- Herbata: organiczna zielona, biała i ziołowa
- Kawa: organiczna zwykła i bezkofeinowa
- Soki z zielonych warzyw: bez dodatku owoców
- Woda: filtrowana, źródlana lub strukturyzowana

SŁODZIKI

- Ksylitol: z brzozy, nie z kukurydzy
- Lo han: owoc mnicha
- Stewia: bez dodatków

PRODUKTY LECZĄCE JELITA

- Bulion na kościach: ze zwierząt karmionych trawą
- Jogurt: bez dodatków, od zwierząt karmionych trawą
- Kefir: surowy i bez dodatków
- Kimchi
- Kiszona kapusta: surowa, organiczna
- Kwaśna śmietana: surowa, organiczna
- Orzech kokosowy
- Sok z aloesu: przezroczysty żel z wnętrza liści, bez dodatków

eprasa.pl 0a5c7dbf93

NAD+ potrzebny od zaraz!

Zwiększenie poziomu dinukleotydu nikotynamidoadeninowego, związku znajdującego się w każdej naszej komórce, może zapewnić nam długowieczność i zdrowie

Pełni on istotną funkcję w procesach oddychania komórkowego oraz bierze udział w setkach procesów komórkowych zachodzących w ludzkim organizmie. Niestety z wiekiem poziom NAD+ spada: i tak osoby w wieku 50 lat mają ok. 40% mniej NAD+, podczas gdy 80-latkowie będą mieli go nawet o 90-98% mniej niż 20-latkowie.

Gdy tracimy dinukleotyd nikotynamidoadeninowy, zaczynają się kłopoty, bowiem jednym z najważniejszych zadań tego związku jest naprawa DNA. Ponadto setki różnych białek potrzebują go, by poprawnie działać, a wśród nich nazywane eliksirami młodości sirtuiny[1].

Wiele badań na zwierzętach wykazało już, że zwiększenie aktywności sirtuin prowadzi do dłuższego życia i zmniejszenia związanej z wiekiem utraty funkcji[2].

Postępujący z czasem deficyt NAD+ sprawia, że narastają uszkodzenia DNA oraz zmniejsza się aktywność sirtuin. To zaś ma wpływ na pogorszenie pracy mitochondriów...

Niewydolne elektrownie

Główna funkcja mitochondriów to produkcja ATP, która jest niezbędna dla większości funkcji komórkowych i ściśle powiązana z zapotrzebowaniem organizmu na energię. Jednak to nie wszystko. Biorą one również udział w regulacji procesów termogenezy, produkcji wolnych rodników, homeostazy wapniowej czy apoptozy. Słowem są kluczowymi organellami dla przeżycia i śmierci komórki. Niestety przy okazji są też bardziej narażone na mutagenezę. Za wysokie tempo powstawania mutacji w obrębie mitochondrialnego DNA (mtDNA) odpowiadają reaktywne formy tlenu (ROS), które są produktem ubocznym działania tych organelli. Akumulacja somatycznych mutacji mtDNA często towarzyszy schorzeniom neurologicznym, metabolicznym i stanom chorobowym związanym z procesami starzenia się. Są one częste zwłaszcza w stanach przednowotworowych oraz w raku piersi, jajnika, jelita grubego, żołądka, wątroby, przełyku, gruczołu krokowego i tarczycy. Z tego względu uważa się, iż mutacje mtDNA mogą służyć jako biomarkery tych chorób oraz czynniki predykcyjne ich przebiegu.

Nadzieja dla mitochondriów (i nie tylko)

Nowe doniesienia pokazują jednak, że nie musimy się na to zgadzać. Otóż dodatkowy zastrzyk NAD+ poprawia działanie istniejących komórek macierzystych, które odmładzają tkanki, pozwala na renowację mitochondriów w całym ciele i tym samym wydłuża życie. Co więcej, zwiększenie poziomu NAD+ może zmniejszyć ryzyko schorzeń związanych z wiekiem, takich jak pogorszenie funkcji poznawczych, choroby sercowo-naczyniowe i metaboliczne, np. cukrzyca.

Sirtuiny, których aktywność zależy od NAD+, na co dzień zajmują się utrzymywaniem porządku w komórkach. Do ich zadań należy m.in. zastępowanie starych i uszkodzonych mitochondriów nowymi[3]. Proces ten odmładza komórki i poprawia ich metabolizm przy jednoczesnym zachowaniu ich optymalnej funkcji. W praktyce oznacza to, że odmłodzone komórki szpiku kostnego pomagają utrzymać funkcję odpornościową[4], odbudowuje się tkanka mięśniowa, a wraz z nią powraca siła[5], zmniejsza się np. stan zapalny wątroby.

To nie wszystko. Podniesienie stężenia NAD+ może przynieść dodatkowe korzyści związane ze zdrową długowiecznością, w tym:

- promowanie aktywności AMPK, enzymu, który poprawia metabolizm i stanowi część systemu ochronnego przed otyłością i cukrzycą,
- modulowanie p53, genu supresorowego nowotworu, który naprawia uszkodzone DNA i chroni przed rozwojem raka,
- hamowanie NF-kB (czynnik jądrowy-kappa B), białka, które indukuje przewlekłe zapalenie związane z wieloma chorobami i przedwczesnym starzeniem się.

Jak podnieść poziom NAD+?

Wbrew pozorom można to łatwo osiągnąć. Wystarczy suplementacja rybozydem nikotynamidowy, który przekształca się w NAD+ w Twoim ciele (jest jego prekursorem). Potwierdzają to rezultaty 2 zeszłorocznych badań. Wynika z nich, że podawanie rybozydu nikotynamidowego (RN) zwiększa wewnątrzkomórkowy poziom dinukleotydu nikotynamidoadeninowego i aktywuje sirtuiny. Japońsko-amerykański zespół dowiódł, że suplementacja RN zwiększyła kolonie komórek macierzystych w jelitach starzejących się myszy o 75%[6]!

Z kolei greccy uczeni w eksperymencie przeprowadzonym na grupie mężczyzn wykazali, że suplementacja 300 mg rybozydu nikotynamidowego zwiększała poziom NAD+ w komórkach o 51%, a także zmniejszała stres oksydacyjny i poprawiała sprawność fizyczną starszych pacjentów[7].

W badaniu na starszych myszach rybozyd nikotynamidu uzupełniał stężenie NAD+, co przekładało się na odmłodzenie komórek macierzystych w mięśniach. Zapobiegał także ich uszkodzeniom zarówno w muskułach, jak i w skórze oraz mózgu. Przedłużyło to żywotność gryzoni o ok. 5%. Myślisz, że to mało? Mylisz się. Uczeni zaczęli podawać RN myszom, gdy te miały już 2 lata, co odpowiada ok. 80 u ludzi[8].

Warto przy tym połączyć działanie resweratrolu, teaflawiny i kwercetyny z rybozydem nikotynamidu. Zapewnia to bowiem zwiększoną aktywność sirtuin, która oznacza spowolnienie procesów starzenia.

BIBLIOGRAFIA

1. BMC Bioinformatics. 2010 Mar 30;11:160
2. Science 2016 Jun 17;352(6292):1436-43
3. Cold Spring Harb Perspect Biol. 2012 Dec 1;4(12)
4. Cell Stem Cel. 2019 Mar 7;24(3):405-18 e7
5. Sci Transl Med 2016 Oct 19;8(361):361ra139
6. Aging Cell 2019 Jun;18(3):e12935
7. Eur J Nutr 2019 Feb 6
8. Ageing Res Rev 2018 Nov;47:1-17

eprasa.pl 0a5c7dbf93

SENOLITYKI

obietnica dłuższego, zdrowego życia

Resveratrol PT
Pterostilbeny
Aktywuje „gen długowieczności"

Teaflawina
Ekstrakt z czarnej herbaty (*Camellia sinensis*) standaryzowany na 40% teaflawiny

trans-Resveratrol 98%
Veri-te™
Veri-te™ powstaje w naturalnym procesie fermentacji drożdży (*Saccharomyces cerevisiae*)



ResQNAD
Resveratrol & Quercetin & NAD+
Połączenie senolitycznych składników: trans-Resveratrol, fitosomowa kwercytyna i NAD+

Kwercetyna z Quercefit®
Formuła Phytosome®- lepsze wchłanianie i biodostępność aktywnych składników

NADH
NADH (dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy) - forma zredukowana NAD+

kenayAG®

ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89
Produkty dostępne w sklepie internetowym, w aptekach oraz sklepach zielarskich

ODWIEDŹ NASZ Sklep internetowy
www.kenayag.pl

Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne

Nawet 12 na 1000 osób (1,2% populacji) cierpi na zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne (obsessive-compulsive disorder, OCD). Jest to zakłócenie psychiczne związane z niepokojem, polegające na nawracających, irracjonalnych myślach i lękach (obsesjach), które prowadzą do powtarzających się zachowań (kompulsji).

Dla przykładu: silny lęk przed zakażeniem zarazkami może skłonić pacjenta do kompulsywnego mycia rąk, aż do ich podrażnienia (więcej typowych objawów opisano w ramce na stronie obok).

Osoby cierpiące na OCD zazwyczaj zdają sobie sprawę, że ich obsesje i reakcje są irracjonalne, jednak to tylko wzmaga w nich niepokój i udrękę.

Podejście konwencjonalne opiera się na lekach przeciwdepresyjnych oraz terapii behawioralnej bądź ich połączeniu, ale nawet 40% pacjentów mimo leczenia wciąż zmaga się z utrudniającymi życie objawami[1]. Nawet jeśli farmaceutyki na początku przynoszą ulgę, z czasem ich działanie słabnie, a niektórzy pacjenci źle znoszą efekty uboczne[2].

Badania nad alternatywnymi formami leczenia OCD są raczej skąpe, ale istnieje pewien wybór obiecujących opcji, z których można skorzystać.

5 SPOSOBÓW NA



1. Bierz witaminy z grupy B

Niski poziom kobalaminy (B12) i folacyny (B9) ma związek z zaburzeniami obsesyjno-kompulsyjnymi[3], warto więc przyjmować kompleks witamin z grupy B, a oprócz tego jeść produkty bogate w te związki (patrz ramka z prawej strony). Jednym z suplementów, który testuje się w kontekście leczenia OCD, jest inozytol – węglowodan zaliczany swego czasu do witamin z grupy B. Jak wykazały badania, znacząco łagodzi on objawy OCD w porównaniu do placebo[4]. Jednak zważywszy, że zastosowana w eksperymencie dawka była bardzo wysoka (18 g dziennie), najlepiej przed rozpoczęciem terapii skonsultować się z wykwalifikowanym naturopatą. Specjalista powinien też doradzić w sprawie wszelkich badań, jakie należałoby wykonać w kierunku potencjalnych niedoborów żywieniowych, oraz opracować plan suplementacji, by je wyrównać.

Źródła pokarmowe witamin B12 i B9

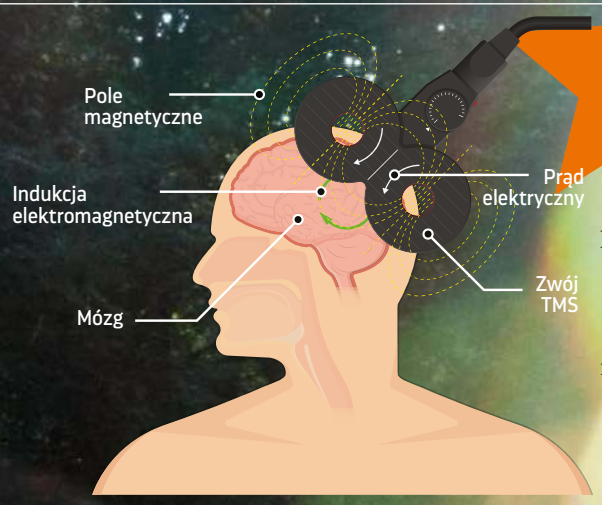
Witamina B12	Witamina B9
Małże	Soczewica
Wątróbka	Fasola pinto
Łosoś	Fasola garbanzo
Tuńczyk	Szparagi
Sardynki	Szpinak
Wołowina	Jarmuż
Cielęcina	Brokuły
Mięso narządów wewnętrznych	Buraki
Drożdże spożywcze	Pestki słonecznika
Jajka	Jajka

2. Uprawiaj sport

Jak wiadomo, aktywność fizyczna pomaga w przypadku schorzeń zarówno fizycznych, jak i psychicznych[5], a kilka badań wskazało, że może być korzystna również dla pacjentów z OCD. Jedno z nich dowiodło, iż ćwiczenia aerobowe w połączeniu z terapią konwencjonalną (behawioralną i/lub farmakologiczną) złagodziły objawy i polepszyły samopoczucie po 3 miesiącach[6]. Inne badanie wykazało, że same ćwiczenia aerobowe redukują objawy OCD zarówno po pojedynczym treningu, jak i na dłuższą metę[7]. Warto codziennie poświęcić nieco czasu na trening o umiarkowanej intensywności w postaci np. spacerów, jazdy na rowerze, zajęć ruchowych czy siłowni.



eprasa.pl 0a5c7dbf93



3. Wypróbuj rTMS

Powtarzalna przezczaszkowa stymulacja magnetyczna (repetitive transcranial magnetic stimulation – rTMS) to nieinwazyjna terapia wykorzystująca pola magnetyczne do pobudzania komórek nerwowych w mózgu. Jak wykazało kilka badań, może ona być skuteczna w leczeniu OCD[8]. W jednym z testów u pacjentów poddających się rTMS natężenie objawów spadło o średnio 25%[9].

4. Medytuj

Mindfulness to technika oparta na skupianiu umysłu na chwili obecnej. W toku pewnego badania wstępnego wywarła ona „znaczący i duży wpływ" na objawy OCD[10].

Warto też wypróbować jogę kundalini. Jak wykazało pewne niewielkie badanie, znane z niej techniki medytacyjne okazały się jeszcze skuteczniejsze niż medytacja uważności. Pacjenci praktykujący jogę odnotowali znaczną poprawę objawów OCD i samopoczucia oraz obniżenie poziomu stresu[11].

5. Postaw na ostropest

Silybum marianum w niewielkim badaniu na grupie pacjentów z OCD okazało się równie skuteczne, co fluoksetyna, lek antydepresyjny stosowany powszechnie w terapii zaburzeń obsesyjno-kopulsyjnych[12].

Sugerowana dawka: 600 mg dziennie.

6. Sprawdź CBD

W kilku eksperymentach wykazano, że podawanie myszom kannabidiolu zmniejsza intensywność OCD. Efekt ten obserwowano przez kolejne 7 dni suplementacji, podczas gdy w tym samym czasie analogiczne działanie leku diazepamu zanikło[13].

Czy cierpisz na OCD?

Każdy z nas od czasu do czasu miewa niepokojące czy niepożądane myśli, jednak osoby z zaburzeniami obsesyjno-kompulsyjnymi nie są w stanie ich zignorować, przez co dominują one nad ich życiem i zamieniają się w obsesję. Aby poradzić sobie z powstałym w ten sposób lękiem, pacjenci wypracowują zasady i rytuały, czyli kompulsje.

Do oznak i objawów obsesji należą:
- lęk przed zakażeniem przez podawanie ręki lub kontakt z przedmiotami, których dotykali inni;
- wątpliwości, czy zamknęło się drzwi albo wyłączyło kuchenkę;
- przekonanie, że zraniło się kogoś w wypadku samochodowym;
- chęć przeklinania w niewłaściwych sytuacjach;
- intensywny stres, gdy przedmioty nie są ułożone w prawidłowy sposób lub skierowane są w różne strony;
- naruszenie ciągłości skóry wywołane drapaniem lub skubaniem;
- utrata włosów i łysienie wywołane wyrywaniem włosów.

Do oznak i objawów kompulsji należą:
- wielokrotne sprawdzanie, czy drzwi są zamknięte;
- mycie rąk aż do podrażnienia skóry;
- liczenie według specyficznych schematów;
- układanie przedmiotów w określony sposób;
- ciągłe włączanie i wyłączanie światła;
- nadmierne proszenie lub domaganie się zapewnień.

BIBLIOGRAFIA

1 Curr Psychiatry Rep, 2000; 2: 327–34
2 Cochrane Database Syst Rev, 2008; (1): CD001765
3 Psychiatry Clin Neurosci, 2005; 59: 616–20; Neuropsychiatr Dis Treat, 2014; 10: 1671–5
4 Am J Psychiatry, 1996; 153: 1219–21
5 Cogn Behav Ther, 2015; 44: 237–9
6 J Nerv Ment Dis, 2007; 195: 514–20
7 J Anxiety Disord, 2009; 23: 923–7
8 J Psychiatr Res, 2013; 47: 999–1006
9 Int J Neuropsychopharmacol, 2010; 13: 217–27
10 J Nerv Ment Dis, 2008; 196: 776–9
11 CNS Spectr, 1999; 4: 34–47
12 Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry, 2010; 34: 362–5
13 Behav Pharmacol. 2010; 21(4):353-8; Psychopharmacology (Berl). 2012; 219(3):859-73



Gdy męczą nas statyny

Leki obniżające stężenie cholesterolu we krwi wydają się obniżać coś jeszcze – poziom energii

Przyczyny zespołu chronicznego zmęczenia (chronic fatigue syndrome – CFS) nie zostały do końca wyjaśnione. Naukowcy przypuszczają, że do rozwoju choroby mogą przyczyniać się zarówno traumy przeżyte w dzieciństwie, jak i dysfunkcje nadnerczy, mitochondriów lub układu odpornościowego. Wiadomo również, że CFS bywa czasem skutkiem przebytej infekcji (np. mononukleozy, CMV, odry, opryszczki) lub towarzyszy chorobie autoimmunologicznej. Zdarza się też, że jest pokłosiem alkoholizmu lub efektem ubocznym chemioterapii, radioterapii, leczenia immunosupresyjnego i... – jak się ostatnio okazało – przeciwmiażdżycowego.

Wampir energetyczny

Chociaż w wielu raportach obserwacyjnych wiązano zmęczenie ze stosowaniem statyn, to jednak odbywało się to niejako na marginesie prowadzonych badań. Z tego względu zespół uczonych Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego (UCSD) postanowił przyjrzeć się tej korelacji dokładniej[1].

Kalifornijczycy przeanalizowali dane ze studium, w którym wzięło udział 1 016 osób (692 mężczyzn i 324 kobiety z poziomem LDL wynoszącym 115-190 mg/dl, bez chorób sercowo-naczyniowych i cukrzycy). Ochotników podzielono na 3 grupy. Jedna przez pół roku zażywała 40 mg prawastatyny (statyny lipofilnej), druga 20 mg simwastatyny (statyny hydrofilowej), a trzecia otrzymywała placebo. Na początku uczestnicy oceniali zasoby energii i zmęczenie podczas ćwiczeń na skali od 0 do 10 (w ten sposób badacze wyznaczyli wartość bazową). Po 6 miesiącach określono poziom energii/zmęczenia podczas aktywności w 5-punktowej skali, gdzie -2 oznaczało znaczny spadek, a +2 znaczny wzrost w porównaniu do punktu wyjścia.

Wyniki tego pierwszego randomizowanego badania potwierdziły niekorzystny wpływ statyn na poziom energii u ok. 15% pacjentów zażywających te leki. Okazało się, że uczestnicy przyjmujący statyny odczuwali też silniejsze

eprasa.pl 0a5c7dbf93

wyczerpanie w czasie ćwiczeń. Co więcej, skutki zaobserwowano w generalnie zdrowej próbie i przy umiarkowanych dawkach leku. Prowadząca badanie dr Beatrice Golomb podkreśliła, że ten efekt uboczny dotyczy w większym stopniu kobiet poddawanych statynoterapii (4 na 10 z nich doświadczyło zmęczenia i utraty energii po aktywności). Ponadto osoby w wieku 70-75 lat, zwłaszcza jeśli zdiagnozowano u nich chorobę serca, częściej doświadczały tych działań niepożądanych. Uczona zauważyła też, że zmęczenie pojawia się u sporej części pacjentów po jakimś czasie od rozpoczęcia zażywania leków, co sprawia, że lekarze nie zawsze wiążą CFS z zażywanymi statynami[2]. Z tych względów zespół z UCSD postuluje ograniczenie przepisywania tych leków tylko do osób należących do grupy wysokiego ryzyka[3].

Dlaczego statyny wysysają z nas energię? Badacze przypuszczają, że leki mogą powodować uczucie zmęczenia, ponieważ odgrywają rolę w zmniejszaniu ilości energii dostarczanej do komórek w mięśniach.

Od wyczerpania do rabdomiolizy

Uczucie osłabienia to niejedyny efekt uboczny związany ze stosowaniem statyn. Najczęstszym działaniem niepożądanym są bóle mięśni i skurcze. Zgłasza je ok. 15-20% pacjentów, przy czym – choć nikt nie wie dlaczego – kobiety robią to częściej. Część medyków przypuszcza, że może się to wiązać z faktem, iż płeć piękna częściej niż panowie ma niezdiagnozowany niski poziom hormonu tarczycy, co zwiększa ryzyko działań niepożądanych tych medykamentów.

Obecnie istnieją 2 teorie wyjaśniające mechanizm działania statyn na mięśnie. Pierwsza zakłada, że obniżają one poziom koenzymu Q10, substancji, która pomaga mięśniom wytwarzać energię. Gdy zaczyna go brakować, komórki mięśniowe mogą nie być w stanie działać prawidłowo[4]. W efekcie czynności, które kiedyś były proste, takie jak wchodzenie po schodach lub spacer, mogą powodować dyskomfort i zmęczenie.

Druga teoria, przedstawiona przez naukowców z University of Leeds w Wielkiej Brytanii oraz Karolinska Institute w Szwecji, zakłada, że statyny powodują spontaniczne i nieregularne wycieki wapnia z komór magazynowych w komórkach mięśniowych. W normalnych warunkach skoordynowane uwalnianie z nich tego pierwiastka



REKLAMA

PRZEWLEKŁE ZMĘCZENIE

FACEBOOK.COM /KENAYAG

N-ACETYLO-L-CYSTEINA
NAC - pochodna kwasu L-cysteiny

L-KARNITYNA
Najwyższa jakość sprawdzonego produktu

UBICHINOL V100
Zapewnia 95% energii komórkom

KWAS R-ALA
Najwydajniejsza forma kwasu alfa liponowego

OPC 65%
Ekstrakt z kory francuskiej sosny nadmorskiej

OLEJEK Z OREGANO
100% organiczny olejek z oregano

kenayAG
ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89

WWW.KENAYAG.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl 0a5c7dbf93



Codzienne grzeszki

Uczucie zmęczenia i senność nie zawsze są symptomami zespołu przewlekłego zmęczenia. Czasem ich przyczyny można łatwo wytropić i usunąć. Zatem nim zaczniesz się denerwować, sprawdź, czy nie popełniasz któregoś z poniższych błędów.

Odwodnienie organizmu – brak odpowiedniego nawodnienia może powodować spadek energii, bóle głowy i senność. **Jak temu zaradzić?** Pij ok. 1,5 l płynów dziennie, najlepiej wody, naparów ziołowych oraz świeżo wyciskanych soków.

Nieodpowiednia ilość snu może skutkować ospałością, spowolnieniem reakcji, zaburzeniami pamięci i koncentracji. **Jak temu zaradzić?** Staraj się wysypiać, minimum to 7 godz. dziennie. Dbaj także o to, by kłaść się i wstawać o tych samych porach.

Nadmiar kofeiny – jeżeli pijesz więcej niż 2 filiżanki kawy dziennie, licz się z tym, że możesz poczuć zmęczenie. **Jak temu zaradzić?** Ogranicz ilość wypijanej kawy, herbaty oraz innych napojów pobudzających.

Przewlekły stres – jeżeli zbyt długo pozostajesz w stanie napięcia, organizm wyczerpie rezerwy i nie tylko poczujesz osłabienie psychiczne, ale również dokuczać Ci będzie brak energii. **Jak temu zaradzić?** Stosuj techniki relaksacyjne i staraj się minimalizować stresory.

Niskie ciśnienie – jeżeli wartość Twojego ciśnienia wynosi poniżej 90/60 mm Hg, to możesz odczuwać ciągłe zmęczenie nawet po dobrze przespanej nocy. Mogą mu towarzyszyć zawroty głowy, mroczki przed oczami, drętwienie kończyn i ich szybkie marznięcie oraz trudności z koncentracją. **Jak temu zaradzić?** Jednym ze sposobów na naturalne podniesienie ciśnienia krwi jest odpowiednie nawadnianie organizmu i regularne spożywanie posiłków. Warto doprawiać je rozgrzewającymi przyprawami, jak imbir czy pieprz cayenne. Pomocne będą też aktywność fizyczna, herbatki z głogu i yerba mate oraz zioła (tymianek, guarana, lukrecja i żeń-szeń). Jednak nim po nie sięgniesz, skonsultuj się z wykwalifikowanym naturopatą.

Niedoczynność tarczycy – jeżeli gruczoł szwankuje, mogą pojawiać się kłopoty z koncentracją, brak energii, ospałość, wahania nastroju, zmęczenie oraz ciągłe uczucie chłodu. **Jak temu zaradzić?** Na początek zbadaj poziom hormonów tarczycy oraz selenu, jodu i żelaza. Być może wystarczy uzupełnienie brakujących składników odżywczych, by gruczoł podjął pracę. Jeśli tak się nie stanie, konieczne będzie podjęcie odpowiedniego leczenia hormonalnego.

Anemia – niedokrwistość również może objawiać się uczuciem ciągłego zmęczenia oraz nadmierną sennością w ciągu dnia. **Jak temu zaradzić?** Skuteczne będzie przyjmowanie większych ilości żelaza zarówno w pożywieniu (wątróbka, czerwone mięso, rośliny strączkowe), jak i w postaci suplementów diety.

Bezdech senny powoduje niedotlenienie organizmu, a to z kolei sprawia, że sen nie przynosi oczekiwanej regeneracji. **Jak temu zaradzić?** Jeżeli chrapiesz i czujesz się zmęczony, to znak, że warto pomyśleć o diagnostyce i leczeniu bezdechu.

powoduje kurczenie się mięśni. Natomiast nieuregulowane wycieki wapnia mogą powodować uszkodzenie komórek mięśniowych, prowadząc do bólu i osłabienia mięśni, a także wyzwalać sygnały śmierci komórkowej.

Brytyjczycy i Szwedzi wykazali, że zmianom, które prowadzą do wycieków wapnia, może zapobiegać umiarkowana aktywność fizyczna. Za pomocą biopsji oceniali wpływ statyn na mięśnie ludzi przyjmujących je od długiego czasu oraz szczurów, którym podawano je tylko przez 4 tygodnie. Okazało się, że statynoterapia zaburzała pracę receptorów rianodynowych, które kontrolują uwalnianie wapnia z komór magazynowych w komórkach mięśniowych. Ponadto zarówno w mięśniach pacjentów, jak i gryzoni sygnały śmierci były podwyższone.

Jednak badacze zauważyli, że regularny umiarkowany trening może temu przeciwdziałać – gdy gryzoniom umożliwiono swobodny dostęp do koła do ćwiczeń, zmiany związane z przyjmowaniem statyn już nie występowały, a sygnały śmierci komórkowej nie były podwyższone w mięśniach[5].

Szczególnym przypadkiem dokuczliwego bólu mięśni jest rabdomioliza, czyli rozpad tkanki mięśniowej. To rzadki efekt uboczny stosowania statyn, który może powodować zagrażające życiu uszkodzenie mięśni[6]. Ponadto zdarza się, że prowadzi do uszkodzenia wątroby, niewydolności nerek i, w rzadkich przypadkach, śmierci.

Jak pozbyć się zmęczenia?

CFS i towarzyszące mu osłabienie znacząco obniżają komfort życia. Istnieje kilka metod leczenia, które wybiera się w zależności od przyczyny choroby. Najczęściej pacjentom zaleca się terapię poznawczo-behawioralną oraz stopniową rehabilitację ruchową. Ma to na celu zmniejszenie poziomu zmęczenia, lęku, a także negatywnego samopoczucia po wysiłku fizycznym. Leczenie koncentruje się na 2 sferach: poznawczej i behawioralnej. W przypadku pierwszej dotyczy zmiany negatywnego sposobu myślenia, rozwiązania problemów osobistych i społecznych, które wpływają na obniżenie jakości funkcjonowania pacjenta. Natomiast w aspekcie zachowań terapia ukierunkowana jest na stopniowe wznowienie aktywności chorego przy użyciu jasno zdefiniowanych, niewielkich i przewidywalnych celów[7] oraz nauczenie go technik relaksacyjnych[8]. Stopniowe wznowienie aktywności jest tutaj kluczowe. Program ćwiczeń powinien być dostosowany indywidualnie, monitorowany przez terapeutę i modyfikowany zależnie od potrzeb.

W przeprowadzonym na dużą skalę badaniu przeglądowym stwierdzono,

eprasa.pl 0a5c7dbf93

że u pacjentów poddanych terapii poznawczo-behawioralnej istniało większe prawdopodobieństwo, że będą czuć się mniej zmęczeni pod koniec leczenia niż u osób, które objęte były zwykłą opieką lekarza pierwszego kontaktu[9].

Wniosek ten wysunięto na podstawie badań Cochrane, w których brało udział 1 043 chorych na zespół przewlekłego zmęczenia. Wyniki badań wskazały, że 40% osób udało się wyleczyć dzięki terapii behawioralno-poznawczej. Przytoczyć tutaj można również badania Sheeresa i współpracowników, w których u 55-70% z tym syndromem zauważono poprawę kondycji.

Sam stosunek podejść terapeutycznych i ich procentowa skuteczność przedstawiają się w następujący sposób: 48% skuteczności terapii behawioralno-poznawczej i 27% pozostałych wypróbwanych metod terapii[10].

Jak pokazuje praktyka, psychoterapię i aktywność fizyczną dobrze jest uzupełnić zmianą nawyków żywieniowych, przemyślaną suplementacją oraz medytacją, jogą lub modlitwą.

> Wyniki badania potwierdziły niekorzystny wpływ statyn na poziom energii u ok. 15% pacjentów zażywających te leki. Okazało się, że uczestnicy je przyjmujący odczuwali też silniejsze wyczerpanie w czasie ćwiczeń.

Jako że występowanie chronicznego zmęczenia wiąże się ze stłumionym działaniem układu immunologicznego, jednym z pierwszych kroków powinno być wzmacnianie odporności. W tym celu warto sięgnąć po adaptogeny, takie jak ashwaganda, traganek (*Astragalus*), maca (*Lepidium meyenii*) czy pyłek pszczeli[11]. Wszystkie one mają właściwości rewitalizujące, korzystnie wpływają na wzmocnienie układu odpornościowego oraz pomagają zapobiegać zmęczeniu. Możesz spożywać łyżeczkę sproszkowanej macy lub pyłku pszczelego do śniadania. Jeśli wolisz traganek, do szklanki gotującej się wody wrzuć 2 łyżki zioła, a następnie przykryj i odstaw do ostudzenia. Pij napar 2 razy dziennie.

Jedną z przyczyn chronicznego zmęczenia może być niski poziom niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Dowody na to, czy stosowanie tych suplementów może rzeczywiście złagodzić objawy, są sprzeczne, chociaż w jednym z ostatnich doniesień stwierdzono, że przy podawaniu kwasów omega-3 poprawa następuje w przeciągu 8-12 tygodni[12].

Chorzy na CFS powinni zwiększyć przyjmowanie NNKT poprzez wprowadzenie do diety większej ilości tłustych ryb, siemienia lnianego lub portulaki, będącej dobrym roślinnym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3.

Wiele z objawów choroby pokrywa się z symptomami, jakie daje deficyt

REKLAMA

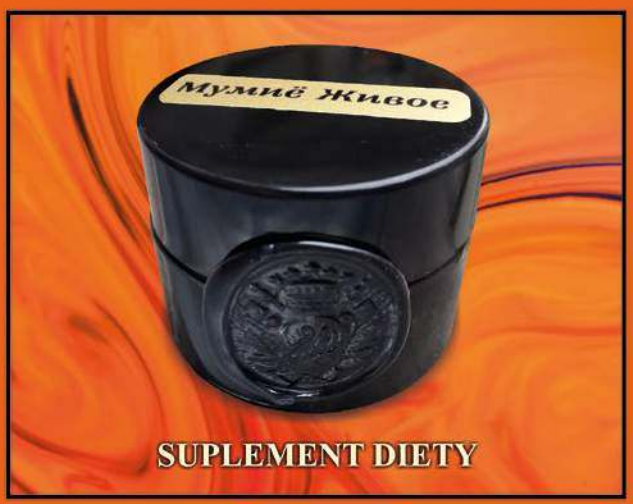
MUMIO ŻYWE

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 0a5c7dbf93

Zrób test

Czy masz zespół chronicznego zmęczenia?

- ☐ Twój sen nie przynosi Ci odpoczynku.
- ☐ Skarżysz się na brak energii.
- ☐ Ciągle czujesz się zmęczony/a.
- ☐ Często odczuwasz senność.
- ☐ Masz bóle stawowe, którym nie towarzyszą opuchlizna ani zaczerwienienia.
- ☐ Masz poważne problemy z pamięcią krótkotrwałą i koncentracją.
- ☐ Dręczą Cię bóle głowy o nieznanej przyczynie.
- ☐ Przez ponad 25 godz. po wysiłku utrzymuje się uczucie zmęczenia.
- ☐ Męczą Cię bóle mięśniowo-stawowe.
- ☐ Twoje węzły chłonne na szyi są wrażliwe na dotyk.
- ☐ Odczuwasz ból gardła.

Jeżeli co najmniej 4 z tych objawów współwystępują równocześnie, możemy mówić o zespole przewlekłego zmęczenia. Stan taki musi się utrzymywać lub nawracać przez minimum 6 miesięcy. Uczucie to nie może ustępować po odpoczynku.

magnezu. Dlatego najpierw warto sięgnąć po suplementy tego pierwiastka[13]. W kilku przeprowadzonych na niewielką skalę badaniach wykazano, że gdy osobom z niedoborem magnezu, które cierpiały na zespół chronicznego zmęczenia, podawano go doustnie lub w postaci zastrzyków, objawy uległy złagodzeniu[14].

Kolejne na liście do uzupełnienia powinny być L-karnityna i koenzym Q10, które są paliwem dla naszych mitochondriów. Jak pokazują badania, gdy mamy ich za mało, dochodzi do zaburzenia działania mitochondriów, czego skutkiem są ogólne zmęczenie, ból mięśni oraz osłabienie[15].

W jednym z badań podawanie chorym na CFS L-karnityny przyniosło statystycznie istotną poprawę już po 8 tygodniach stosowania[16].

> Wyniki badań Cochrane wskazały, że 40% osób udało się wyleczyć dzięki terapii behawioralno-poznawczej. Ogólnie szacuje się, że psychoterapia jest skuteczna w 48% , a pozostałe formy leczenia w 27%.

Warto także rozważyć przyjmowanie zastrzyków z witaminą B12. W jednym z badań stosowanie jej co 2. lub co 3. dzień w dawkach 2500-5000 μg przyniosło poprawę u 80% pacjentów[15].

Dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy (NADH), koenzym lub czynna forma witaminy B3, bierze udział w wytwarzaniu adenozynotrifosforanu (ATP), źródła energii dla ciała, dlatego suplementacja NADH może okazać się pomocna – tak jak w przypadku niemal 30% pacjentów, którzy wzięli udział w jednym z badań[17].

Jako że część badaczy winą za syndrom chronicznego zmęczenia obarcza stres oksydacyjny, warto uzupełnić swoją dietę w produkty bogate w przeciwutleniacze, takie jak witaminy C i E, selen, glutation, N-acetylocysteina, kwas alfa-liponowy i oligomery proantocyjanidynowe (OPC)[13]. Istnieją doniesienia, że duże dawki witaminy C nie tylko działają przeciwwirusowo, ale też pomagają naprawić uszkodzone przez mikroby mitochondria, a tym samym usunąć objawy wyczerpania. Z kolei mumio w sanskrycie nie bez kozery nazywane jest shilajit, co znaczy „władca gór i niszczyciel słabości". Substancja ta podnosi poziom energii, zwiększa wydolność fizyczną oraz zwiększa odporność na stres.

Jak wynika z doniesień naukowych, również masaż i wizyta w saunie mogą poprawić stan cierpiących z powodu przewlekłego zmęczenia. Pierwszy łagodzi większość objawów CFS, takich jak ból, depresja, lęk i problemy ze snem. W chińskim badaniu jedna z jego wersji orientalnych, zwana „inteligentnym masażem żółwia", nie tylko koiła fizyczne objawy chronicznego zmęczenia, lecz także poprawiała działanie układu odpornościowego[18]. Z kolei pobyt w saunie pozwala pozbyć się toksyn obciążających organizm. Akademicy stwierdzili, że seria zabiegów suchej sauny z zastosowaniem promieni podczerwonych przy temperaturze 60°C może przynieść ulgę w najpowszechniejszych objawach (zmęczeniu, bólu, kłopotach ze snem a nawet przy niewielkiej gorączce)[19].

Zgodnie z przeglądem istotnych badań również akupunktura może być skuteczna w walce z zespołem przewlekłego zmęczenia[20].

Zatem nawet jeśli musisz przyjmować statyny, dysponujesz sporym arsenałem, który pozwoli Ci zachować energię.



BIBLIOGRAFIA

1. Arch Intern Med. 2004;164 (2):153-162
2. Pharmacotherapy. 2010; 30(6):541-553; Am J Cardiovasc Drugs. 2008;8 (6):373-418.
3. Arch Intern Med. 2011;171(17):1594
4. JAHA 2018;7:e009835,
5. JACC: Basic to Translational Science, 2019; 4 (4): 509
6. Ann Intern Med, 150 (2009), pp. 858-868
7. Journal of Psychosomatic Research, 42(6) , s. 615-624
8. Cox, L. (2000). Occupational Therapy and Chronic Fatigue Syndrome. London i Philadelphia: Whurr
9. Cochrane Database Syst Rev, 2008; 3: CD001027
10. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18646067
11. Alternative and Complementary Therapies 2003 9:6, 327-331
12. Acta Neurol Scand, 1990; 82: 209-16; Acta Neurol Scand, 1999; 99: 112-6; Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids, 2004; 70: 399-401
13. Altern Med Rev, 2001; 6: 450-9
14. Lancet, 1991; 337: 757-60; Lancet, 1992; 340: 426
15. Altern Med Rev, 2000; 5: 93-108
16. Neuropsychobiology, 1997; 35: 16-23
17. Ann Allergy Asthma Immunol, 1999; 82: 185-91
18. J Tradit Chin Med, 2009; 29: 24-8
19. J Psychosom Res, 2005; 58: 383-7
20. Zhen Ci Yan Jiu, 2009; 34: 421-8

eprasa.pl 0a5c7dbf93

ForMeds®

ZAWSZE CZYSTY SKŁAD.



PRZEDŁUŻONE UWALNIANIE
kwasoodporna kapsułka chroni liposomy do 4 godzin w środowisku żołądka, a w środowisku jelita uwalnia je do 20 minut

STABILNE LIPOSOMY
odporne na działanie kwasów żołądkowych

BEZ KONSERWANTÓW

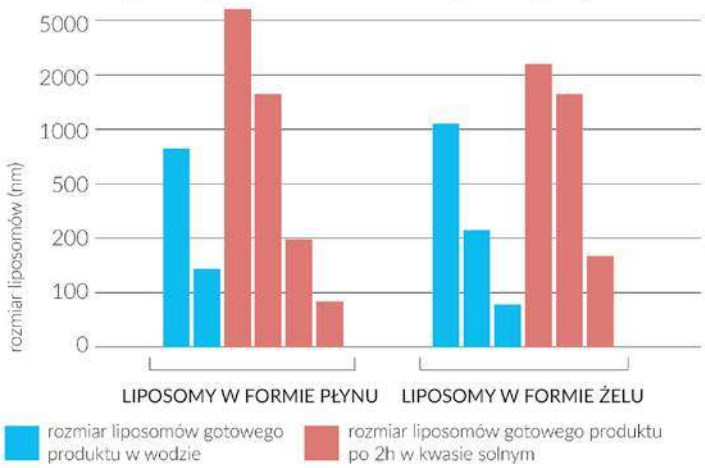
BEZ ALKOHOLU I SŁODZIKÓW

NIE WYMAGA PRZECHOWYWANIA W LODÓWCE

WARTO WIEDZIEĆ

Ważną rolę odgrywa stabilność liposomów i zabezpieczenie ich przed niekorzystnym dla nich środowiskiem żołądka. Liposomy mogą ulec tam zniszczeniu lub agregacji (łączenie liposomów w duże skupiska), co utrudnia wchłanianie. [1,2]
Zjawisko agregacji zaobserwowano w badaniu stabilności liposomalnej wit. C w formie żelu i płynu. Początkowe rozmiary badanych liposomów (kolor niebieski*) uległy powiększeniu (kolor czerwony*).

Badanie stabilności liposomowych suplementów diety zawierających witaminę C w warunkach zbliżonych do środowiska żołądka (0,1 N HCl w 37°C). Badanie wykonane przez Warszawski Uniwersytet Medyczny.



LIPOCAPS C 1000 Porcja dzienna (4 kapsułki) zawiera (referencyjne wartości spożycia %): witamina C - 1 000 mg (1 250%).
Składniki: witamina C (kwas L-askorbinowy), fosfolipidy (z lecytyny słonecznikowej), inulina, kapsułka (HPMC hydroksypropylometyloceluloza, guma gellan).

Źródła:
[1,2] He Haisheng, eLal. Adapting liposomes for oral drug delivery. Acta Pharmaceutica Sinica B (2018), https://doi.org/10.1016/j.apsb.2018.06.005. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5039444/

*w jednym produkcie występują liposomy o różnej wielkości

www.formeds.com.pl

SUPLEMENT DIETY

eprasa.pl 0a5c7dbf93



Cel – gładka cera

Wiele roślin o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbakteryjnym daje doskonałe rezultaty w leczeniu wyprysków skórnych

Trądzik pospolity jest jedną z najbardziej rozpowszechnionych chorób. Szacuje się, że z jego powodu cierpi ok. 650 mln ludzi na całym świecie, w tym ok. 85% nastolatków niezależnie od płci oraz 10% ludzi dorosłych. Zwykle występuje na twarzy oraz górnej części klatki piersiowej i plecach[1].

Zdaniem niektórych ekspertów upośledzenie psychiczne, społeczne i emocjonalne wynikające z tej przypadłości jest równe, a niekiedy wyższe niż w przypadku cukrzycy, zapalenia stawów, padaczki lub astmy. W miejscu wyprysków mogą powstawać blizny, co prowadzi do problemów związanych z poczuciem własnej wartości[2].

Istnieją różne metody leczenia, począwszy od farmaceutyków, poprzez mydła keratolityczne, peelingi i mikrodermabrazję, na bezpośrednich iniekcjach sterydów do torbieli objętych stanem zapalnym kończąc. Wykazano, że wiele z nich łagodzi trądzik, jednak żaden ze schematów leczenia nie jest wolny od skutków ubocznych[3]. Tymczasem wiele roślin ma podobne działanie, ale ich stosowanie nie niesie ze sobą niepożądanych efektów[4].

Tonik rozmarynowy

2 łyżeczki suszonego zioła zalej wrzątkiem i zostaw na 20 min do zaparzenia. Gdy przestygnie, zamocz w nim wacik i przemyj twarz. Taką kurację stosuj co 2. dzień. Warto, bowiem jeśli wierzyć najnowszym doniesieniom naukowym, rozmaryn aż na 3 sposoby może przeciwdziałać wypryskom. Po pierwsze, zawarty w nim kwas rozmarynowy skutecznie zapobiega uszkodzeniom skóry wywołanym przez promieniowanie UV. Po drugie, wodny ekstrakt z rośliny działa przeciwutleniająco, zapobiegając zakażeniom powstającym na tle stresu oksydacyjnego[8]. Po trzecie olej rozmarynowy jest skuteczny przeciwko *Propionibacterium acnes* – bakterii wywołującej trądzik[9].



eprasa.pl 0a5c7dbf93



Cebula rządzi!

Żel sporządzony na bazie wyciągu z tego warzywa wykazał zdolność do poprawy wyglądu blizn (poprzez mniejszenie zaczerwienienia oraz zwiększenie miękkości) u pacjentów z rogowaceniem łojotokowym[5]. W innym badaniu wykazano właściwości przeciwdrobnoustrojowe i przeciwgrzybicze *Allium cepa* przeciwko drożdżakom oraz niektórym szczepom dermatofitów i drobnoustrojów powodujących trądzik pospolity[6]. Jak skorzystać z dobroczynnej mocy cebuli? Wystarczy ją często jeść!

Pij herbatkę

Zdaniem ekspertów w przypadku gdy wypryski pojawiają się przed miesiączką, dobrze jest sięgnąć po niepokalanek pospolity (*Vitex agnus-castus*). Wyciąg z całych owoców obniża poziom prolaktyny przedmiesiączkowej. Niemiecka Komisja E zaleciła dzienne spożycie 40 mg wyciągu *Vitex agnus-castus* w leczeniu trądziku. Jednak kuracja ta jest niewskazana dla kobiet w ciąży oraz karmiących[13].



Bazylia eugenolowa lepsza od klindamycyny!

W czterotygodniowym badaniu klinicznym porównywano działanie esencji *Ocimum gratissimum* w różnych stężeniach (0,5-5%) z leczeniem nadtlenkiem benzoilu (10%), klindamycyną oraz placebo. Dwuprocentowa esencja zmniejszała uszkodzenia skóry szybciej niż standardowa terapia, bez żadnych skutków ubocznych, podczas gdy 5% stężenie było skuteczne, ale z podrażnieniem skóry[10]. Natomiast jej miejscowe zastosowanie przynosiło lepsze efekty niż placebo i klindamycyna.

Maseczka z miodli

Wymieszaj sproszkowane liście neem z wodą, aż do uzyskania konsystencji gęstej papki. Dodaj 8 kropli olejku z drzewa herbacianego. Nałóż papkę na oczyszczoną skórę twarzy, szyi i dekoltu, z pominięciem okolic oczu oraz ust. Wykazano bowiem, że ekstrakt etanolowy z *Azadirachta indica* skutecznie działa przeciwko *Staphylococcus aureus* i *Propionibacterium acnes*[11]. Po kwadransie zmyj skórę ciepłą wodą. Stosuj 2 razy w tygodniu.



Posmaruj twarz...

Olej z konopi siewnych (*Cannabis sativa*) jest przydatny w leczeniu trądziku różowatego, łojotokowego zapalenia skóry, egzemy, zapalenia skóry, łuszczycy oraz liszaja płaskiego. Badania dowodzą, że wzmacnia skórę i czyni ją odporną na infekcje bakteryjne, grzybicze i wirusowe[7]. Natomiast ekstrakt z tej rośliny stosowany zewnętrznie łagodzi ból swędzącej skóry.



RÓWNOWAGA HYDROLIPIDOWA DLA ZDROWIA I PIĘKNEGO WYGLĄDU TWOJEJ SKÓRY

Nowoczesny nutrikosmetyk z lipidami oraz witaminami A i E.

BIO MEDICAL PHARMA

szukaj na **www.bmpharma.pl** oraz w sklepach zielarsko-medycznych i aptekach

REKLAMA

epras.pl 0a5c7dbf93



Wiwat jeżówka!

Okazuje się, że ekstrakt z tej rośliny łatwo zabija *P. acnes*. W modelach hodowli komórkowej bakterie te indukowały wydzielanie kilku prozapalnych cytokin, takich jak IL-6 i IL-8. Jednak jeżówka purpurowa (*Echinacea purpurea*) była w stanie odwrócić ten efekt. Badacze stwierdzili, że hamowała nie tylko zapalenie wywołane przez bakterie, ale też namnażanie drobnoustrojów[12]. Inne analizy wykazały, że zioło sprawdza się także w leczeniu takich problemów skórnych jak łuszczyca, oparzenia, wrzody czy opryszczka[8].

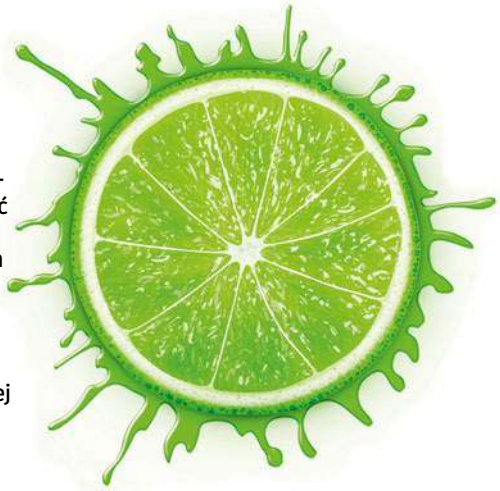


Olejek z drzewa herbacianego

ma szerokie spektrum przeciwbakteryjne i zmniejsza stan zapalny skóry, hamuje bowiem uwalnianie histaminy. W 3-miesięcznym eksperymencie klinicznym ze ślepą próbą przeprowadzonym z udziałem 124 pacjentów 5% olejek z drzewa herbacianego i 5% nadtlenek benzoilu poprawiły stan skóry chorych z trądzikiem, choć w grupie stosującej olejek poprawa początkowo następowała powoli[15]. Inne 45-dniowe, randomizowane badanie z podwójnie ślepą próbą z udziałem 60 pacjentów wykazało skuteczność 5% żelu z olejku z drzewa herbacianego stosowanego mejscowo w łagodnym i umiarkowanym trądziku pospolitym[16].

Sok z limonki

Połączenie świeżo wyciśniętego soku z limonki i łyżki oleju z orzechów ziemnych zapobiega powstawaniu wągrów, które mogą później zamienić się w pryszcze. Pamiętaj jednak, że pod wpływem soku z limonki skóra jest bardziej wrażliwa na słońce, więc po nałożeniu mikstury unikaj jego promieni co najmniej przez godzinę!



Drożdże w ataku

Niemiecka Komisja E potwierdziła, że *Saccharomyces cerevisiae* są skutecznym środkiem przeciwtrądzikowym[8]. Rozgnieć drożdże piekarnicze i dodaj niewielką ilość ciepłej wody – taką, by uzyskać papkę. Odstaw pod przykryciem na 10 min, a następnie nałóż na zmiany trądzikowe. Po ok. 30 min dokładnie zmyj papkę ze skóry, używając ciepłej wody. Kurację powtarzaj co 2 dni, nie dłużej niż przez 4-5 tygodni. Inną opcją jest regularne przyjmowanie tabletek zawierających drożdże piwowarskie.

Lek z Himalajów

To zioło jest tradycyjnie stosowane w leczeniu trądziku pospolitego, czyraków, świerzbu i innych chorób skóry. Zgniecione liście apamarga (*Achyranthes aspera*), tak by puściły sok, położone na ranie przyspieszają jej gojenie. Natomiast maść zrobiona z popiołu z tej rośliny służy do usuwania brodawek i wrzodów. Z kolei pasta z liści (zmieszana z wodą) skutecznie łagodzi świąd[14].



Maść z cynamonu i miodu

Łyżeczkę cynamonu w proszku z mieszaj z łyżeczką miodu, by powstała pasta. Ma ona silne właściwości antybakteryjne, a dzięki zawartości miodu dodatkowo łagodzi podrażnienia. Pastę nakładaj na pryszcze wieczorem i pozostaw co najmniej na godzinę (a najlepiej na całą noc). Rano umyj twarz ciepłą wodą. Zabieg możesz powtarzać codziennie.



eprasa.pl 0a5c7dbf93

ISIS PHARMA
DERMATOLOGIE

Glyco A 12% peeling - krem z kwasem glikolowym 12%
MetroRuboril A.Z - trądzik różowaty, rozacea, rumień stały
neoTONE serum - melasma, hiperpigmentacja, przebarwienia, piegi
LIGHT EYES - cienie pod oczami, rozświetlanie, skóra nadwrażliwa
RUBORIL EXPERT M, S, 50+ rumień stały, skóra. naczynkowa
SENSYLIA 24h - skóra odwodniona, intensywne nawilżanie
Urelia 50 - mocznik 50%, skóra sucha, łuszczycowa, pękająca
TeenDERM - pielęgnacja skóry tłustej, trądzikowej
UVEBLOCK - EKTOINA - odmładzanie, ochrona UVA/UVB 50+
NeoRETIN (retinoidy) - odmładzanie, usuwanie przebarwień
VITISKIN - hydrożel likwidujący odbarwienia skóry (bielactwo)

EkoPharm.pl

www.ekopharm.pl - dystrybutor INFOLINIA 600 41 7585

RUBORIL® Krem do skóry naczynkowej, rumień napadowy 30ml
RUBORIL EXPERT 50+ Krem do skóry naczynkowej z filtrami UVA/UVB 40 ml



Krem wzmacnia, uszczelnia i udrażnia naczynka, usprawniając mikrokrążenie oraz zmniejszając stopień i powierzchnię zaczerwienienia skóry, działa kojąco.

Badania medyczne: skuteczność potwierdzona klinicznie pod kontrolą dermatologiczną.
Badanie: **441 pacjentów, przy współpracy 152 dermatologów.**
Rumień zmniejszył się w znacznym stopniu u **88%** pacjentów.
Teleangiektazje zmniejszyły się o **- 69%**.



bez parabenów, fenoksyetanolu,

produkty dostępne w aptekach lub w aptekach internetowych

PRZEŁOM W USUWANIU TRĄDZIKU
Szybka poprawa bez podrażnienia i przesuszenia skóry





Połączenie dwóch RETINOIDÓW (witamina A) w nowoczesnej bio-technologii RetinSphere Technology

- 1% czysta liposomalna witamina A o doskonałej tolerancji
- 0,1 HPR ester kwasu retinowego
- powolne uwalnianie retinolu (aplikacja 1x dziennie)
- zwielokrotniona biodostępność i efektywność,

BIOPEP-15 polipeptyd, innowacyjny kompleks 15 aminokwasów roślinnych o szerokim spektrum działania antybakteryjnego, działa przeciwko szczepom lekoopornym bakterii

Witamina E
Kwas Salicylowy



RETINOL zamknięty w LIPOSOMALNYCH GLIKOSFERACH

BiRetix Duo + Cleanser



Dwa produkty do codziennej terapii podstawowej:
BiRetix Duo żel złuszczająco-oczyszczający, antybakteryjny z retinoidami eliminujący niedoskonałości skóry trądzikowej 30ml
BiRetix Cleanser żel oczyszczający, antybakteryjny do mycia skóry trądzikowej 150ml
Dwa produkty do terapii uzupełniającej 1-2 razy w tygodniu BiRetix Mask maseczka 25ml i BiRetix Micropeel piling 50ml

NOWOŚĆ Bio-technologil - plaster SILIKONOWY w postaci żelu i sprayu



po 12 tygodniach



Kelo-cote®
- plaster silikonowy w żelu do blizn

CE wyrób medyczny - ABT - USA
badania: www.kelo-cote.pl

Poprawia wygląd blizn starych oraz świeżych: rozjaśnia, spłaszcza i wygładza

Zmniejsza ryzyko nieprawidłowego bliznowacenia, powstawnia bliznowców

Wygodny w stosowaniu bardzo szybko wysycha, później można nakładać filtry UV oraz makijaż.

Bezpieczny - można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych oraz u osób z wrażliwą skórą

Kelo-cote SOLAIRE SPF 30 z filtrem przeciwsłonecznym polecany do leczenia blizn na twarzy.



Kelo-cote przeznaczony jest do wszystkich rodzajów blizn: pooperacyjnych, pooparzeniowych pourazowych, **po cesarskim cięciu**, **okluzyjny opatrunek** po zabiegach z użyciem lasera. Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi świąd i uczucie napięcia blizny. Likwiduje zaczerwienienie.

Żel 6g. 15g. 60g.
Żel SOLAIRE 15g.

produkty dostępne w APTEKACH, aptekach Internetowych www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

Nowoczesny i wygodny PLASTER idealnie dopasowuje się do blizny, okluzyjny - pozwala skórze oddychać szybko wysycha, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny, komfortowy i dyskretny.

eprasa.pl 0a5c7dbf93



Maseczka z kurkumy

Łyżeczkę sproszkowanej przyprawy zmieszaj z łyżeczką jogurtu naturalnego. Nałóż na problematyczne rejony i zostaw na 20 min. Po tym czasie zmyj letnią wodą. Taka maseczka działa antybakteryjnie i przeciwzapalnie, a dodatkowo niweluje przebarwienia skórne. Świeżą miksturę aplikuj co 2-3 dni.

Kąpiel parowa

pozwala odblokować zaczopowane łojem pory, usuwa zalegające w nich zanieczyszczenia, poprawia mikrokrążenie. Daje szczególnie dobre efekty, gdy para wzbogacona jest składnikami aktywnymi i olejkami eterycznymi ziół.

Jeśli chcesz zwęzić rozszerzone pory, litrem wrzątku zalej 2 łyżki szałwii. Gdy zależy Ci na oczyszczeniu skóry twarzy, dodaj do wody 2 łyżki rozmarynu lub tymianku – obie te przyprawy silnie oczyszczają, a przy tym działają odkażająco. Jeśli problem stanowi trądzik, zmieszaj po 2 łyżki rumianku i szałwii. Natomiast do złagodzenia podrażnień i zaczerwienień najlepsza będzie kąpiel parowa z nagietka i bratka połączonych z rumiankiem (po 2 łyżki każdego surowca). Taka parówka zmniejszy też łojotok. Wodę z wybranymi ziołami zagotuj i odstaw na 3-5 min. Następnie pochyl się nad naczyniem na 5-10 min. Zabieg powtarzaj nawet 2 razy w tygodniu.

W zależności od rodzaju cery parówka może trwać 2-3 min (przy skórze wrażliwej, suchej) do maksymalnie 10-15 min (przy cerze trądzikowej). Potem należy ją zakończyć.



Zielona herbata

Garbniki i flawonoidy zawarte w liściach rośliny mogą wykazywać działanie przeciwtrądzikowe. Stwierdzono, że stosowanie 2% balsamu zielonej herbaty (*Camellia sinensis*) miejscowo przez 6 tygodni okazało się skuteczne wśród 20 pacjentów cierpiących na łagodny lub umiarkowany trądzik. Badacze powiązali to z jej działaniem antyseptycznym i przeciwzapalnym[8].



Korzeń mahonii pospolitej

W tradycyjnej medycynie stosowano go w leczeniu przewlekłych wysypek skórnych. Dziś nauka potwierdza, że substancje czynne *Mahonia aquifolium* hamują wzrost *Staphylococcus coagulase*, *P. acne* i *Candida*. Nie dość na tym zawarta w roślinie berberyna (100 μmol/ml) hamuje produkcję tłuszczu w łoju o 63%[17].



Przeciwtrądzikowy miód do kąpieli

Wymieszaj 2 łyżki stołowe miodu z 5 kroplami olejku eukaliptusowego, 5 kroplami olejku lawendowego i 5 kroplami olejku cedrowego. Dodaj mieszankę do wanny z ciepłą wodą. Zażywaj kąpieli przez 20 min. Stosuj 2-3 razy w tygodniu.

BIBLIOGRAFIA

1. Br J Dermatol. 2015;172 Suppl 1:37-46
2. Br J Dermatol. 1999;140(4):672-6
3. Drugs. 2013;73(8):779-87
4. Am J Clin Dermatol. 2012;13(5):311-7
5. Australas J Dermatol. 1992;33(3):131-4
6. Iran J Pharm Res. 2014;13(4):1295-301
7. Neurochem Res. 2014;39(2):353-60
8. The Complete German Commission E Monographs.;Therapeutic Guide to Herbal Medicines.; 1998; Austin, Texas. American Botanical Council
9. Evid Based Complement Alternat Med. 2014;2014:680856
10. Fitoterapia. 2012;83(8):1306-17
11. Iran J Pharm Sci. 2013;9(3):63-70
12. J Res Med Sci. 2014;19(8):758-61
13. Arch Dermatol. 2002;138(2):232-42; Phytomedicine. 2003;10(4):348-57
14. Jundishapur J Microbiol. 2015 Nov; 8(11): e25580
15. Br J Dermatol. 2002;147(6):1212-7
16. Indian J Dermatol Venereol Leprol. 2007;73(1):22-5
17. Phytother Res. 2004;18(8):674-6

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Tajne mapy ciała

Wzdłuż meridianów ma przepływać energia, punkty spustowe to plan newralgicznych obszarów w obrębie mięśni, a nasze uszy i stopy stanowią miniaturowe odzwierciedlenie całego organizmu

W tradycyjnej medycynie Zachodu ciało ludzkie dzieli się przede wszystkim na układy i narządy, do pewnego stopnia połączone siecią naczyń krwionośnych czy powięzi. Jednak jego budowa wydaje się o wiele bardziej skomplikowana, co zresztą potwierdzają pojawiające się co jakiś czas doniesienia na temat nowo odkrywanych struktur. Obok nich istnieją układy, o których oficjalnie mówi się rzadziej, bo nauka nie potwierdziła (albo nie zrozumiała) jednoznacznie ich roli w organizmie. Tymczasem o istnieniu takich tajnych map ciała mogą świadczyć tysiące lat praktyki i pośrednich dowodów.

Trakty energii

Ok. 5 tysięcy lat temu w starożytnych Chinach odkryto skomplikowany układ energetyczny ludzkiego organizmu, oparty na meridianach (południkach) – kanałach, przez które płynie energia Qi, niezbędna dla wzrostu, regeneracji i zdrowia. Jej równoważenie oznacza równomierne rozprowadzanie energii w ciele, zapewnienie jej niepowstrzymanego przepływu oraz harmonizację yin i yang. Jeśli przepływ przez którykolwiek meridian jest zablokowany lub nierówny, może to prowadzić do choroby połączonego z nim organu.

Zasadniczą strukturę sieci ścieżek energetycznych tworzy 12 głównych meridianów znajdujących się z każdej strony ciała. Istnieje 6 meridianów yin, które znajdują się w wewnętrznej części ramion, nóg, klatki piersiowej i tułowia. Kolejne 6 (yang) umieszczone jest na zewnętrznym obszarze ramion, nóg, głowy i tułowia. Dodatkowo wyróżnia się 2 główne południki nieparzyste – łącznie stanowią one 14 klasycznych meridianów medycyny chińskiej.

Uwolnić qi

Właśnie na tych szlakach znajdują się punkty akupunkturowe, których nakłucie (lub nacisk w ramach akupresury) odblokowuje zastoje energetyczne.

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Problem medycyny zachodniej ze zrozumieniem idei meridianów wiąże się m.in. z tym, że nie są one anatomicznymi strukturami, a niewidocznymi kanałami energetycznymi. Mimo to nie da się ignorować ich istnienia, zwłaszcza że pojawiają się potwierdzające je racjonalne przesłanki.

W jednym z badań naukowcy wykorzystali obrazowanie za pomocą tomografii komputerowej z kontrastem w punktach nieakupunkturowych i akupunkturowych, aby je porównać. Skany ujawniły wyraźne rozróżnienie między strukturami anatomicznymi w tych miejscach. Punkty akupunkturowe charakteryzowały się m.in. większą gęstością mikronaczyń[1]. Naukowcy zwrócili uwagę, że wcześniej również inne metody obrazowania (rezonans magnetyczny, podczerwień, ultradźwięki, fotografia termiczna LCD) wykazały unikalne struktury w obrębie meridianów.

Oczywiście pośrednim dowodem istnienia tych kanałów energetycznych jest również rosnąca liczba doniesień potwierdzających skuteczność akupunktury: od bólu, przez bezsenność, po lęk i depresję[2]. Jak dotąd nie wyjaśniono dokładnie mechanizmów działania tej metody, ale najczęściej wymienia się fizjologiczne lub neurochemiczne oddziaływanie[3].

Szlaki napięć

Co ciekawe chińska mapa południków w ciele w dużej mierze pokrywa się z oficjalnie akceptowanymi w świecie zachodnim punktami spustowymi (trigger points). Kiedy je porównano, okazało się, że zgodnie ze współczesną koncepcją bólu mięśniowo-powięziowego wykazują zgodność w ponad 93%[4].

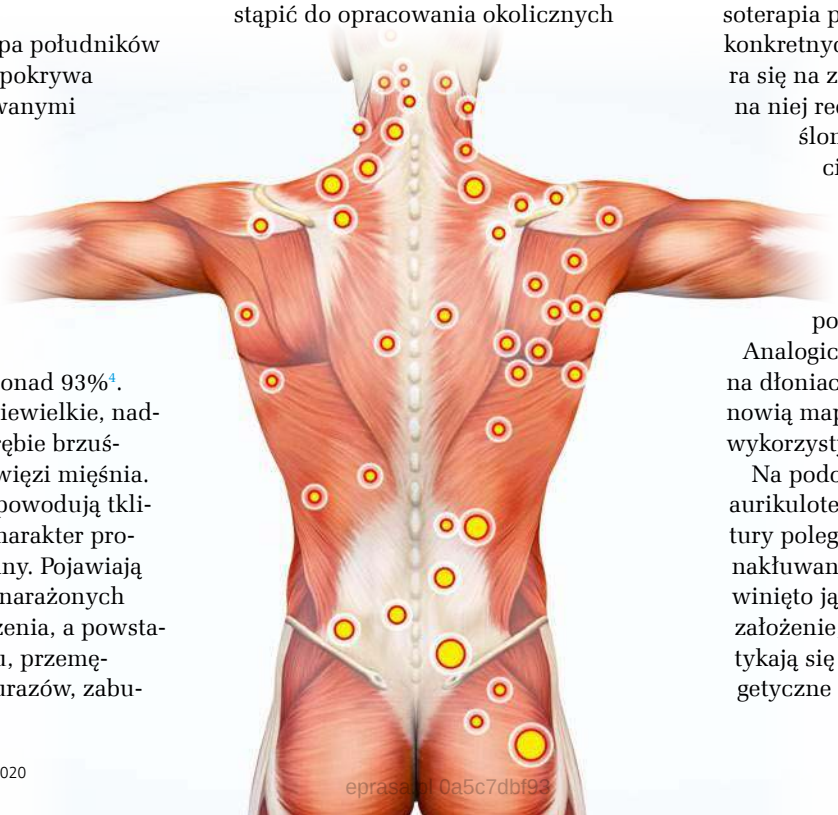
Punkty spustowe to niewielkie, nadwrażliwe obszary w obrębie brzuśca mięśniowego lub powięzi mięśnia. Pod wpływem nacisku powodują tkliwość oraz ból mający charakter promieniujący lub rzutowany. Pojawiają się często w mięśniach narażonych na długotrwałe przeciążenia, a powstają na skutek m.in. stresu, przemęczenia, urazów i mikrourazów, zaburzeń układowych i pooperacyjnych, a także niewydolności mięśniowej[5].

> Refleksoterapia opiera się na założeniu, że znajdujące się na stopach czy dłoniach receptory są powiązane z określonymi obszarami naszego ciała za pomocą sieci nerwów oraz systemów energetycznych. Stymulowanie tych punktów wpływa zatem na poszczególne organy, pobudzając je do samoleczenia.

Dzieli się je na aktywne (bolesne) oraz utajone (niedające objawów, dopóki nie zostaną podrażnione lub uciśnięte przez terapeutę). Problemy związane z punktami spustowymi obu kategorii mogą obejmować zaburzenia czynności ruchowych, osłabienie mięśni, sztywność mięśniową i ograniczenie zakresu ruchów[6].

Terapia punktów spustowych obejmuje uwolnienie punktu generującego objawy oraz eliminację przyczyny jego powstania. Zlokalizowanie problematycznego obszaru jest pierwszym etapem, następnie przechodzi się do jego rozluźnienia. Techniki, jakie można tu wykorzystać, to: suche igłowanie, kompresja ischemiczna (ucisk), pozycyjne rozluźnianie, energizacja mięśni, poizometryczna relaksacja mięśni lub masaż z użyciem kostki lodu.

Po etapie rozluźnienia należy przystąpić do opracowania okolicznych tkanek (terapia manualna, mięśniowo-powięziowa), a także strechingu, ćwiczeń wzmacniających i wprowadzenia odpowiednich nawyków ruchowych zapobiegających nawrotom problemu w przyszłości.



Mikroobrazy ciała

Niektóre mapy nie tworzą się w całym organizmie ludzkim, a na jego stosunkowo niewielkim obszarze. Co więcej, można wręcz powiedzieć, że owa część ciała staje się mikroskopijnym odzwierciedleniem jego całości. Innymi słowy – określone jej punkty odpowiadają odległym obszarom z innych układów. Takimi mikroobrazami są stopy, dłonie i uszy.

Tutaj znowu należy odwołać się do idei punktów energetycznych w organizmie oraz możliwości odblokowania zastojów energii – tym razem za pomocą masażu określonego miejsca. Refleksoterapia polega zatem na uciskaniu konkretnych punktów na stopie. Opiera się na założeniu, że znajdujące się na niej receptory powiązane są z określonymi obszarami naszego ciała za pomocą sieci nerwów oraz systemów energetycznych. Stymulowanie tych punktów wpływa zatem na poszczególne organy, pobudzając je do samoleczenia. Analogiczne obszary zidentyfikowano na dłoniach i twarzy, które również stanowią mapy narządów wewnętrznych wykorzystywane przez refleksologów.

Na podobnej zasadzie ma działać aurikuloterapia – odmiana akupunktury polegająca na leczeniu poprzez nakłuwanie małżowiny usznej. Rozwinięto ją w oparciu o starożytne założenie, że właśnie na uchu spotykają się wszystkie kanały energetyczne ustroju ludzkiego.

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Umiarkowany sceptycyzm

Co na to medycyna Zachodu? Aurikuloterapia jest powszechnie stosowana na całym świecie przy redukowaniu stężenia substancji powodujących łaknienie i w walce z uzależnieniami[7]. Efektywność tej metody znajduje swoje wyjaśnienie w neurologii: wklęsłe obszary ucha zewnętrznego połączone są z autonomicznym układem nerwowym poprzez nerw błędny oraz podwzgórze, a wpływanie na te elementy zapewnia odprężenie i utrzymuje równowagę. Wydzielanie endorfin za sprawą aurikuloterapii jest dodatkową korzyścią podnoszącą dobre samopoczucie, bez użycia substancji uzależniających.

Pewne efekty daje również łagodniejsza manipulacja wokół ucha. Wśród seniorów w wieku 61-97 lat ze zdiagnozowaną demencją w grupie poddanej akupresurze tego obszaru zaobserwowano wiksze złagodzenie bólu, lęku i depresji niż u osób stosujących masaż relaksacyjny[8].

Jeśli natomiast chodzi o refleksologię, choć tej metody nie uznaje się za skuteczną w świetle naukowej, popartej dowodami wiedzy medycznej, zwykle nie spotyka się ona z silną krytyką, ponieważ pozostaje nieinwazyjna, nie narusza ciągłości tkanek i nie wymaga podawania leków, w związku z czym nie jest obarczona ryzykiem znaczących komplikacji czy działań niepożądanych. Zawód refleksologa został zresztą uregulowany prawnie, a sami specjaliści podkreślają, że ich praca nie polega na diagnozowaniu czy leczeniu chorób, a odblokowywaniu energii i wzmacnianiu układu immunologicznego. Często podkreśla się, że odpowiedni ucisk stóp pomaga pozbyć się toksyn z organizmu.

Co więcej, zdaniem części badaczy korzystanie z refleksologii jako metody pomocniczej wobec leczenia konwencjonalnego w niektórych sytuacjach może przynieść pewne korzyści, np. redukcję bólu po operacjach onkologicznych[9].

Ciekawym przykładem może być też eksperyment przeprowadzony w Stanach Zjednoczonych. Wzięło w nim udział 13 klinik onkologicznych. Losowo wybrana grupa 385 kobiet z nowotworem piersi w zaawansowanym stadium, poddawanych chemioterapii i/lub terapii hormonalnej, została podzielona na 3 grupy: pierwsza z nich uczestniczyła w sesjach refleksologii stopy, druga – masażu stóp, a w trzeciej zastosowano jedynie terapię farmakologiczną.

Ze wszystkimi kobietami przeprowadzono 2 wywiady: po 5, a następnie po 11 tygodniach od rozpoczęcia kuracji. W grupie, którą poddano refleksologii, odnotowano zmniejszenie liczby przypadków duszności. Wysnuto z tego faktu wniosek, że ta metoda prawdopodobnie wpływa pozytywnie na oddychanie, z którym kobiety leczone na nowotwór piersi często mają problem[10].

Ta nietypowa zależność być może najlepiej oddaje zasadę, że nawet jeśli nie do końca rozumiemy mechanizmy stojące za różnymi metodami, to przecież nadal przynoszą one efekty. Tajnych map ciała jest na pewno jeszcze więcej...

BIBLIOGRAFIA

1. Journal of Electron Spectroscopy nad Related Phenomena 2014; 196: 80-84
2. Biopsychosoc Med. 2014; 8:4
3. BMC Complement Altern Med. 2006; 6:25
4. Deutsche Zeitschrift für Akupunktur 2008; 51(3):15-24; J Altern Complement Med. 2008 May;14(4):353-9
5. Clin J Pain. 2009; 25(1):80-89
6. J. Bodywork Mov. Ther., 2004; 8:160-166; Physiotherapie, 2000; 35(10):13-21
7. Medicines (Basel). 2019; 6(2):44
8. Clin Rehabil. 2015 Jul;29(7):683-9
9. J Altern Complement Med. 2013; 19(4):319-28; J Altern Complement Med. 2016; 22(9):739-50
10. Oncol Nurs Forum 2012; 39(6):568-77

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Spójrz na świat zdrowymi oczami !

Oculobon

Suplement diety



Oculobon spożywać 2 x dziennie po 1 kapsułce.

- Chroni siatkówkę oka przy cukrzycy i nadciśnieniu
- Wspomaga wzrok w ciemności zwłaszcza u kierowców i użytkowników komputera
- Chroni plamkę żółtą w przypadku jej zwyrodnienia związanego z wiekiem (AMD)
- Wspomaga wzrok u osób starszych zwłaszcza w przypadku zaćmy *

* 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 0a5c7dbf93

Jak ustrzec się przed koronawirusem?

SARS-CoV-2 początkowo dotykał ludzi w Chinach, gdzie pod koniec grudnia 2019 r. wykryto jego pierwsze przypadki, ale ze względu na łatwość i bardzo szybkie tempo przenoszenia się z człowieka na człowieka również w Europie odnotowuje się jego obecność. Jak zatem możemy się przed nim zabezpieczyć?

WHO już od dawna przewidywała, że na świecie pojawi się wirus, który zdziesiątkuje ludzkość. Istnieją podejrzenia, że to właśnie ten z Wuhan, którego źródłem był prawdopodobnie targ rybny Huanan, okaże się odpowiedzialny za zmniejszenie całkowitej populacji. Z informacji przekazanych przez Chińską Narodową Komisję Zdrowia wynika, że bilans jego śmiertelnych ofiar na 19 lutego wynosił 2 004, a łączna liczba osób zainfekowanych w tym państwie wzrosła do 74 185. Zaledwie 5 dni wcześniej była mowa o 64 544 laboratoryjnie potwierdzonych przypadkach zarażenia i 1 383 zgonach[1], co pokazuje, z jak dużą dynamiką mamy do czynienia.

Walcząc z chorobą, chiński rząd całkowicie zamknął dostęp do miast zamieszkanych przez dziesiątki milionów ludzi, przedłużył przerwę świąteczną z okazji Lunarnego Nowego Roku, ograniczył liczbę lotów i zakazał organizowania grupowych wycieczek. Mimo to wirus z Wuhan rozprzestrzenia się po świecie: zidentyfikowano go w 30 krajach, w tym europejskich (Włochy, Niemcy, Francja, Wielka Brytania), w których liczba zakażonych wynosi ponad 1 300.

Rozwój infekcji

Koronawirus SARS-CoV-2 daje objawy podobne do tych w przypadku grypy. Zakażenie przebiega pod znakiem gorączki, bólu głowy i gardła, kaszlu, wyczerpania oraz utraty apetytu. W najpoważniejszych przypadkach powoduje niewydolność oddechową, która może prowadzić do śmierci[2]. Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok.15-20% pacjentów, a do zgonów dochodzi u 2-3%. Najbardziej narażone na tragiczny finał są osoby starsze, z obniżoną odpornością oraz chorobami towarzyszącymi, szczególnie przewlekłymi.

Obecnie nie istnieje leczenie przyczynowe – środek antywirusowy prawdopodobnie zostanie wydany dopiero w przyszłym roku – więc zaleca się postępowanie objawowe. Jest jednak kilka rzeczy, które możesz zrobić, aby zmniejszyć ryzyko infekcji.

Myj ręce

Jeśli chodzi o rozprzestrzenianie się wirusów, w pierwszej kolejności odbywa się ono przy kichnięciu, a w drugiej – poprzez przeniesienie ich z rąk w okolice ust i nosa. Dlatego mycie i dezynfekcja dłoni to podstawa profilaktyki.

Tymczasem według opublikowanego przez amerykański Departament Agrokultury raportu aż 97% społeczeństwa robi to zbyt krótko (przez mniej niż 20 s)[3]. W konsekwencji na dłoniach pozostają bakterie, które następnie mogą przenieść się na każdą dotkniętą powierzchnię i przedmiot – w tym na jedzenie.

Prawidłowe mycie rąk powinno trwać 20-30 s. W tym czasie należy oczyścić nie tylko wewnętrzną i zewnętrzną powierzchnię dłoni, ale także przestrzeń między palcami oraz ich czubki – najlepiej skupiając je wszystkie razem i trąc o wewnętrzną powierzchnię drugiej dłoni.

2

Zachowaj higienę

Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zgiętym łokciem lub chusteczką co prawda nie uratuje Cię przed zakażeniem, ale zapobiegnie dalszemu rozprzestrzenianiu się zarazków i wirusów. Natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce, używając mydła i wody, a jeśli nie masz do nich dostępu – płynów lub żeli na bazie alkoholu (min. 60%).

Jeśli masz objawy ze strony układu oddechowego, podejrzewasz u siebie infekcję SARS-Cov-2 lub opiekujesz się osobą z takim podejrzeniem, używaj maseczki na twarz – u zdrowych osób nie jest to zalecane[4].

Staraj się również trzymać dystans – unikaj bliskiego kontaktu z innymi ludźmi (bezpieczny jest co najmniej 1 metr odległości) i jak najrzadziej dotykaj dłońmi twarzy.



3

Wzmocnij układ odpornościowy

Naukowcy z University of California w Berkeley sprawdzili, dlaczego nietoperze będące nosicielami wirusów SARS, MERS czy Ebola nigdy nie chorują. Odkryli, że to efekt niezwykle silnego układu odpornościowego, który zawsze jest przygotowany do zabijania patogenów, a jego błyskawiczna odpowiedź na atak wirusów obejmuje również działanie przeciwzapalne[5].

Aby zwiększyć możliwości swojego układu odpornościowego, skup się na wystarczającym czasie snu i piciu większej ilości wody. Jedz również więcej produktów wzmacniających, takich jak owoce cytrusowe, czerwona papryka, brokuły, czosnek, imbir, szpinak i kurkuma.

4

Postaw na witaminę C

Najszybszym sposobem na wzmocnienie układu odpornościowego jest przyjmowanie dużych dawek witaminy C. Kardiolog dr Thomas Levy, wiodący zwolennik takiej terapii, twierdzi, że jest ona niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, ale dopiero w dawkach znacznie przekraczających zalecane 90 mg. Dr Levy sugeruje co najmniej 2 g na dobę w mniejszych dawkach.

BIBLIOGRAFIA

1. http://bit.ly/2SJFBSv
2. N Engl J Med. 2020; 382(8):727-733
3. U.S. Department of Agriculture, goo.gl/4EeGug
4. http://bit.ly/2SY2pwI
5. eLife, 2020; 9: doi: 10.7554/eLife.48401



Próba krwi

Badanie krwi jest istotną częścią kryminalistyki, dziś potrafimy pozyskać z niej mnóstwo informacji, jednak nie zawsze tak było. W XIX w. istotny problem stanowiło rozpoznanie, czy dana plama w ogóle z niej pochodzi, a jeśli tak, to czy należała ona do człowieka, czy do zwierzęcia. Przełomowe odkrycie Paula Uhlenhutha zmieniło bieg historii i pozwoliło schwytać Wilkołaka z Rugii.

1 lipca 1901 r. woźnica Stubbe długo czekał na swoich synów z kolacją. Gdy 8-letni Hermann i 6-letni Piotr nie wrócili do domu po zapadnięciu zmroku, ojciec wraz z sąsiadami postanowili przeszukać pobliskie lasy. Stubbe przypuszczał, że chłopcy w czasie zabawy zabłądzili i nie byli w stanie odnaleźć drogi do domu. Jednak gdy parogodzinne poszukiwania nie przyniosły rezultatów, mężczyźni wrócili do Göhren. Nazajutrz podjęli akcję. Nikt jednak nie spodziewał się jej mrożącego krew w żyłach finału. Około południa jeden z sąsiadów znalazł ukryte w leśnej gęstwinie zwłoki dzieci. Ich ciała były rozczłonkowane, główki zmiażdżone, brzuchy rozcięte, a wnętrzności rozrzucone po lesie. Serce młodszego chłopca zniknęło. Podejrzewano, że zabrał je sprawca. Nieopodal zwłok wstrząśnięci ratownicy dostrzegli narzędzie mordu – duży, spryskany krwią krzemień.

Błyskawiczne śledztwo

Tego samego dnia na policję zgłosiła się handlarka owoców, która widziała, jak czeladnik stolarski Ludwig Tessnow z Baabe na Rugii późnym popołudniem zagadnął chłopców. Tessnow wśród miejscowych uchodził za dziwaka, długo włóczył się po świecie i dopiero niedawno wrócił w rodzinne strony.

Wieczorem 2 lipca pewien robotnik drogowy zeznał, że poprzedniego dnia spotkał Tessnowa, kiedy wracał po pracy do domu. Jego uwagę zwrócił fakt, że mężczyzna miał na sobie pełne brązowych plam ubranie.

Jeszcze tego samego dnia policja aresztowała czeladnika. W jego szafie znaleziono nowy strój wraz z kapeluszem, celuloidowym kołnierzykiem oraz krawatem. Części tego odzienia wyglądały, jakby je świeżo wyprano. Na gorsie koszuli, marynarce, podszewce spodni i kamizelki, a nawet na opasce kapelusza śledczy znaleźli liczne plamy. Tessnow zarzekał się, że nie ma nic wspólnego ze śmiercią dzieci, plamy na kapeluszu są bardzo stare i pochodzą z krwi bydlęcej, natomiast pozostałe to ślady po zaprawie stolarskiej, z którą, z racji zawodu, ma codziennie do czynienia.

Właśnie to zdanie przykuło uwagę sędziego śledczego. Przypomniało mu o innym morderstwie, dokonanym w 1898 r. we wsi Lechtingen. Wtedy 2 dziewczynki nie wróciły do domu, a podejrzenie padło na pewnego czeladnika stolarskiego, którego widziano wcześniej we wsi, a którego ubranie pokryte było rdzawymi plamami.

Sędzia skierował więc zapytanie do tamtejszej policji. Odpowiedź była elektryzująca. Człowiek, którego wtedy zatrzymano, nazywał się Ludwig Tessnow z Baabe na Rugii, a morderstwo dzieci w Lechtingen do tej pory pozostało niewyjaśnione.

Do tych wiadomości doszła jeszcze jedna: otóż w nocy z 11 na 12 czerwca 1901 r. na polu nieopodal uzdrowiska Göhren w bestialski sposób zabito kilka owiec. Zwierzęta zakuto, następnie rozpruto im brzuchy, a ich ciała pokrojono na kawałki. Części trucheł rozrzucono po polu. Właściciel zaatakowanego stada przybył zbyt późno, widział jednak, jak sprawca uciekał. Twierdził też, że na pewno go rozpozna, jeśli ich drogi się jeszcze skrzyżują.

Gdy wezwano go do aresztu, natychmiast wskazał Tessnowa. Rozpoznał go po krokach, ruchu ramion i profilu.

Czeladnik zaprzeczał. Nigdy – przysięgał – nie tknął żadnego niewinnego zwierzęcia, a tym bardziej nie zabił dziecka. Plamy na jego odzieży to jedynie odpryski zaprawy stolarskiej – powtarzał.

Tessnow nie wiedział jednak o tym, że w Greifswaldzie, będącym stolicą powiatu, do którego należało Göhren, Paul Uhlenhuth rok wcześniej dokonał przełomowego odkrycia...

Sekrety surowicy

Lekarz wojskowy Paul Uhlenhuth na przełomie XIX i XX w. został przeniesiony do Insytutu Chorób Zakaźnych Roberta Kocha w Berlinie. Spotkał tam Fryderyka Leofflera, asystenta Kocha (odkrywcy prątka gruźlicy), który miał już na koncie wytropienie zarazka błonicy. Gdy Leoffler został profesorem higieny na Uniwersytecie w Greifswaldzie, wybrał Uhlenhutha na asystenta. Dzięki odkryciu Emila von Behringa wiedzieli, że gdy zdrowym zwierzętom wstrzykiwano nieznaczne ilości maczugowca błonicy, to w surowicy ich krwi tworzyły się substancje obronne przeciwko mikrobowi.

Teraz w Greifswaldzie medycy próbowali znaleźć surowicę, która chroniłaby zwierzęta przed pryszczycą.

eprasa.pl 0a5c7dbf93

W tym samym czasie, w 1899 r., Jules Bordet zauważył, że króliki, którym przez jakiś czas wstrzykiwano krowie mleko, wytwarzają w swej surowicy krwi substancję obronną przeciw zawartej w nim kazeinie. Otóż gdy króliczą surowicę miesza się z krowim mlekiem, białko mleka – kazeina – zostaje strącone, wskutek czego powstaje mętny osad. Co więcej, gdy Brodet podał innym królikom kozie mleko, w ich surowicy pojawiały się substancje obronne (nazwano je percypitynami) skuteczne tylko wobec białek w nim zawartych, a „ślepe" na kazeinę. To miało fascynujące implikacje: po pierwsze, krew mobilizowała w swej surowicy specyficzne percypityny odpowiednie dla każdego obcego białka, a po drugie, potrafiła dokonać rozróżnienia między rodzajami białek, co dla badaczy było rzeczą niemożliwą!

Fenomen tego mechanizmu zawładnął wyobraźnią 30-letniego Uhlenhutha tak dalece, że starając się zrozumieć tajemniczą zdolność krwi do uzbrajania się przeciw intruzom i unieszkodliwiania ich w reakcjach obronnych, postanowił sprawdzić, czy w surowicy krwi zwierząt potraktowanych uprzednio białkiem jaja kurzego rozwijają się specyficzne percypityny i czy w ten sposób da się odróżnić substancje białkowe różnych jaj ptasich. Na początek zaczął wstrzykiwać królikom białko jaj kurzych. Z ich krwi uzyskał surowicę, która nawet w ogromnym rozcieńczeniu 1:100 000 strącała białko jaja kurzego. Ta sama surowica nie reagowała na białka pochodzące z jaj mew, czajek czy gołębi. Szybko okazało się, że we wszystkich rodzajach jaj znajdują się substancje białkowe, przeciwko którym w króliczej surowicy można wytworzyć percypityny. Jedynie u zwierząt, których pokrewieństwo było bardzo bliskie, np. kur i perliczek, percypityny działały tak samo na białko jaj obu rodzajów, choć w różnym stopniu. Wkrótce Uhlenhuth był w stanie stwierdzić, od jakich zwierząt pochodzą roztwory białka, które kazał sobie przedkładać, nie znając ich pochodzenia.

To sprawiło, że postawił sobie nowe pytania: czy istnieją różnice między białkiem jaja kurzego a białkiem we krwi kury, a więc tego samego zwierzęcia; i czy można je stwierdzić przy pomocy surowicy z krwi królika?

Kilka tygodni później miał w ręku odpowiedzi – obie twierdzące. I podobnie jak przedtem, surowica krwi królika uzyskana przez wstrzyknięcie krwi kurzej strącała białko pochodzące z tej krwi, natomiast nie wykazywała działania strącającego białko jaja kurzego i odwrotnie. Gdy Uhlenhuth poddał działaniu surowicy krew bydlęcą, zawarte w niej percypityny nie reagowały. Medyk powtórzył eksperyment z roztworami krwi końskiej, baraniej, świńskiej. Zawsze z tym samym rezultatem.

W owej chwili zrodziło się w nim przeczucie, że oto w zasięgu ręki znajduje się narzędzie, które pozwoli rozróżnić krew ludzką od zwierzęcej i tym samym rozwiąże jeden z najbardziej palących problemów medycyny sądowej. Na razie ostrożnie uznał, że wyniki serii jego eksperymentów są „punktem wyjścia do opracowania nowej metody badania różnych rodzajów krwi".


eprasa.pl/0a5c7dbf93

Krew krwi nierówna

Paul zabrał się z energią do działania. Gdy wstrzykiwał królikom oślą krew, a następnie poddawał jej próbkę działaniu pozyskanej od „szczepionego" królika surowicy, natychmiast występowały proces strącania i mętnienie roztworu. Jednak ta sama surowica była obojętna wobec białek krwi końskiej, koziej lub kurzej. Przedstawił wyniki swoich badań Loefflerowi. Ten kazał sporządzić roztwory krwi różnych zwierząt – bydlęcia, konia, psa, kota, daniela, kawii, gęsi, indyczki, kury i myszy, na końcu dodał jeszcze roztwór krwi ludzkiej. Potem nakazał Uhlenhuthowi, by na podstawie surowicy działającej jedynie na białko krwi bydlęcej, stwierdził, który z roztworów pochodzi od bydła. Asysytent rozwiązał tę zagadkę w kilka minut. To przekonało Loefflera, by stworzyć Uhlenhuthowi odpowiednie warunki do prowadzenia badań nad krwią ludzką.

Całe tygodnie zajęło medykowi wytworzenie surowicy z krwi królika, która reagowała na białko krwi ludzkiej. Teraz mógł nie tylko rozróżniać krew poszczególnych gatunków zwierząt, ale również odróżnić ją od człowieczej.

W grudniu 1900 r. o doświadczeniach Uhlenhutha dowiedział się Otto Beumer, profesor medycyny sądowej na Uniwersytecie w Greifswaldzie i koroner w tym mieście. Gdy zapoznał się z wynikami jego pracy, natychmiast dojrzał w nich nadzieję dla przedstawicieli medycyny sądowej i prawa, którzy dotychczas pozostawali bezradni wobec morderców twierdzących, że krew plamiąca ich odzież pochodzi z uboju.

Beumer szybko zwrócił uwagę, że dobrze byłoby wykazać, iż rozmaite surowice królicze mogą również wykryć różnice między rodzajami krwi w zaschłych, liczących miesiące, a nawet lata plamach krwi! Nie dość na tym sam dostarczył badaczowi kilka tuzinów próbek. Ponadto sporządzał plamy z krwi ludzkiej i zwierzęcej, suszył je i upłynniał za pomocą roztworu soli kuchennej i rozróżniał metodą Uhlenhutha. W dalszym toku badań na desce rozmazywano liczne próbki krwi



Krzyż w miejscu zamordowania dwóch dziewcząt w Lechtingen

pobranej od ludzi i zwierząt, po wyschnięciu zeskrobywano i dawano Uhlenhuthowi do rozpoznania. Efekty były oszałamiające – jego surowice działały nawet w przypadku najstarszych plam i najmniejszych śladów!

Świadomy wagi swojego odkrycia Paul odwlekał jego ogłoszenie. Dopiero żona, kierując się kobiecą intuicją, wymogła na nim, by nie zwlekał dłużej z publikacją manuskryptu. Jego praca ukazała się 7 lutego 1901 r. Ubiegł w ten sposób Augusta Wassermanna (który w tym czasie też był już na tropie zasady rozróżniania krwi), znacząco zmienił działanie wymiaru sprawiedliwości w sprawach karnych i przeszedł do historii. Do dziś bowiem jego test precypitacyjny znany jest jako próba Uhlenhutha.

Rozwiązanie zagadki

Podczas gdy greifswaldzkie laboratorium stało się mekką niemieckich lekarzy sądowych, którzy chcieli zapoznać się z nową metodą, a także punktem, do którego prokuratorzy i śledczy słali próbki krwi do opracowania, wśród mieszkańców Göhren oraz opinii publicznej północych Niemiec (informowanej przez tamtejsze dzienniki o Wilkołaku grasującym po Rugii) rosło niezadowolenie. Wszyscy przekonani byli o winie Tessnowa, jednak mężczyzna uparcie jej zaprzeczał.

23 lipca, po męczącym i bezowocnym przesłuchaniu Ludwiga Tessnowa, sędzia śledczy odwiedził Hübschmanna, pierwszego prokuratora w Greifswaldzie, by omówić z nim przypadek czeladnika. Tak się szczęśliwie złożyło, że Hübschmann, który właśnie zapoznał się z wynikami prac Uhlenhutha, mógł pomóc sfrustrowanemu koledze. Podpowiedział mu, by zwrócił się do uczonego: jeśli ten wykaże na ubraniu Tessnowa krew owczą, to dowód ten, w połączeniu z identyfikacją przez hodowcę, da pewność, że czeladnik jest mordercą zwierząt. Natomiast gdy próba Uhlenhutha potwierdzi obecność krwi ludzkiej, dowiedzie to, że zabił dzieci.

Tak też się stało. Kilka dni później sędzia przesłał Paulowi 2 paczki ze sztukami odzieży czeladnika oraz spryskany krwią krzemień, prosząc o pośpiech.

Uhlenhuth osobiście zbadał niemal setkę plam i plamek. Zaczął od ustalenia, czy w ogóle ma do czynienia z krwią. W tym celu przeprowadził próbę opracowaną w 1853 r. przez krakowskiego lekarza Ludwika Teichmanna – czerwony barwnik krwi pod działaniem kwasu octowego i w obecności soli kuchennej zmienia postać na krystaliczną, nazywaną „heminą Teichmanna". Dla pewności zastosował też test gwajakolowy Holendra Deena. Wykazały one, że robocze ubranie czeladnika faktycznie jest poplamione zaprawą stolarską. Natomiast jego odświętny strój pokrywały plamy krwi. Teraz Uhlenhuth przystąpił do właściwego badania – tam, gdzie było to możliwe, zeskrobywał z materiału drobiny każdej plamy, w innych miejscach wycinał je wraz z materiałem, by rozpuścić je w fizjologicznym roztworze soli kuchennej. Pracował szybko. 5 sierpnia 1901 r. wykazał obecność krwi ludzkiej w 6 miejscach na marynarce, 7 na spodniach, 4 na kamizelce i kapeluszu i 1 na koszuli, a krwi owczej w 6 miejscach na marynarce i 7 na spodniach podejrzanego.

Na tej podstawie w 1902 r. Ludwig Tessnow został skazany na karę śmierci. Mężczyzna symulował napad padaczkowy, by odroczyć egzekucję. W 1904 r. Wilkołak został stracony.

Krew przemawia

Rola, jaką odegrała ekspertyza Paula Uhlenhutha w procesie Tessnowa i skazaniu go na śmierć, wsławiła jego metodę daleko poza granicami świata nauki i przesunęła ją w centrum postępu medycyny sądowej.

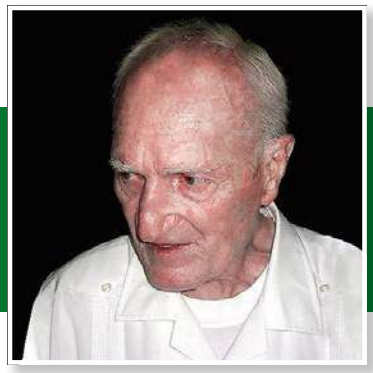
Choć przełomowy, był to jednak tylko kolejny krok na drodze poznania. Pierwszy rok XX w. odsłonił też inną tajemnicę najważniejszego płynu ustrojowego człowieka. Wtedy właśnie austriacki lekarz patolog i immunolog Karl Landsteiner odkrył, że istnieją 3 grupy krwi ludzkiej, i nazwał je: A, B, C. Podział ten oparł na oznaczeniu tzw. antygenów, które pomagają w produkcji przeciwciał zwalczających choroby. Z czasem grupę C przemianowano na 0, a 6 lat później odkryto czwartą grupę krwi.

W 1940 r. Karl Landsteiner odkrył, że w czerwonych krwinkach większości ludzi (ok. 85% populacji) znajduje się jeszcze tzw. antygen Rh D. Nazwany został czynnikiem Rh (od małp rezusów, u których wykryto go po raz pierwszy).

9 lat później nauczyliśmy się rozpoznawać krwinki męskie i żeńskie przez oznaczenie tzw. ciałka barra, czyli chromatyny płciowej (X).

Natomiast pod koniec listopada 2010 r. serwis BBC News Science & Environment poinformował, że holenderski zespół Manfreda Kaysera z Uniwersytetu Erazma w Rotterdamie opracował nowatorską technikę analizy właściwości limfocytów T. Uczeni zauważyli, że w tych komórkach odpornościowych z wiekiem maleje w stabilnym tempie liczba kolistych cząsteczek DNA o nazwie sjTREC. Licząc je, można oszacować wiek badanej osoby (dotychczas w oparciu o ilość tzw. hemoglobiny płodowej HbF umieliśmy ustalić jedynie, czy krew pobrano od noworodka).

eprasa.pl 0a5c7dbf93



„Czeka Cię praca wśród Indian w Ameryce Południowej”
kardynał Giovanni Cagliero

Misjonarz zdrowia

Czy możesz przedstawić naszym Czytelnikom postać Edmunda Szeligi, którego dzieło kontynuujecie w Waszym ośrodku Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora z siedzibą w Łomiankach koło Warszawy?
Salezjanin Edmund Szeliga to postać niezwykła, człowiek wrażliwy na ludzką krzywdę i cierpienie. Mówiono o nim „jeden z najskuteczniejszych lekarzy świata”. Dzięki doświadczeniom zbieranym wśród Indian amazońskich: Pirów (w ich języku „ludzie rzeki”) i Machiguenów, stosował unikalne metody leczenia w schorzeniach takich jak rak, cukrzyca, marskość wątroby i wiele innych. Ponad 70 lat spędził w Peru.

Jak to się stało, że Polak w latach 30. znalazł się w dalekim Peru?
Niby nic na to nie wskazywało… Urodził się 9 listopada 1910 r. w biednej rodzinie w miejscowości Tychy na Górnym Śląsku. Po śmierci ojca pełen młodzieńczych marzeń i optymizmu ukończył gimnazjum prowadzone przez Salezjanów. Tam z ust kardynała wizytującego szkołę padła przepowiednia, że będzie pracował wśród Indian. Młodzian nie przywiązywał jednak do tego wagi.

Czy ta przepowiednia sprawdziła się?
Po ukończeniu nowicjatu w miejscowości Czerwińsk nad Wisłą oraz ukończeniu Akademii Teologicznej w Krakowie przełożeni wyznaczyli mu „posłannictwo cywilizacyjne” – szerzyć wiedzę wśród młodzieży w Peru.

Czym zaczął się zajmować, gdy przyjechał do Limy?
Gdy 4 października 1930 r. dotarł do Peru, miał niespełna 20 lat. Zgodnie ze swoją misją pracował w ośrodkach salezjańskich – uczył angielskiego. Jego niespokojny duch i ciekawość życia nie pozwalały mu być tylko nauczycielem. Chciał pomagać biednym ludziom. W 3 miesiące nauczył się hiszpańskiego, gdyż chciał jak najwięcej wiedzieć o kraju, który znał tylko z kronik Amerigo Vespucciego.

Co wpłynęło na zainteresowanie się roślinami i leczeniem ludzi?
Pobyt w Cuzco, niegdyś stolicy Inków. Tam poznał zielarza Mariano Moscozo, który od lat 30. do 50. ubiegłego wieku leczył nieuleczalne choroby ziołami. Młodego Szeligę od początku ciągnęło do dżungli. Szybko poznał język keczua i próbował zjednać sobie tubylców. Nie było łatwo, Indianie pamiętali, jak biali traktowali ich w czasie „gorączki kauczuku” czy „gorączki złota”. Zaprzyjaźnił się z plemieniem Pirów, które uznało go za brata. Pirowie dostrzegli, że kierował się sercem i nie chciał ich wykorzystać. Uczyli go posługiwania się łukiem, a on im pomagał, był z nimi w biedzie, uczył religii i uprawy gleby. Obserwował przy tym pracę curanderos, ale nie do końca wierzył w moc stosowanych przez nich roślin.

Co zmieniło jego pogląd?
Na jego oczach Indianie uratowali chłopca ugryzionego przez śmiertelnie jadowitego węża shushupe. Chłopiec zapadł w śpiączkę. Po podaniu mu na siłę odwaru z rośliny *Micania cordifolia*, czyli Huaco blanco, wrócił do zdrowia. Szeliga postanowił, że będzie wysyłać próbki roślin od Indian na Uniwersytet San Marcos w Limie i Uniwersytet w Neapolu w celu wykonywania badań fitochemicznych. Ich wyniki zaskoczyły naukowców.

Czy ojciec Szeliga jest odkrywcą vilcacory – liany amazońskiej o właściwościach antyrakowych?
O vilcacorze powiedzieli mu Indianie z plemienia Pirów. Pijąc odwar z tej rośliny, nie chorowali na raka – nie było wśród nich przypadków nowotworowych.

Kiedy ojciec Szeliga zaczął własną praktykę fitoterapeutyczną?
Najpierw postanowił się dokształcać. Z Limy sprowadzał akademickie podręczniki medyczne i chemiczne i studiował je w dżungli. Następnie w latach 60. otworzył punkty konsultacyjne w Limie, a także odwiedzał obłożnie chorych w ich domach. Leczył ciało i duszę. Miał niezwykłą, nieomylną intuicję, którą nie każdy lekarz posiada. Był skromny, ale charyzmatyczny. Zaczęły pojawiać się spektakularne sukcesy, ludzie przyjeżdżali z różnych stron świata, lekarze chcieli się od niego uczyć. W 1982 r. biznesmen wyleczony przez Szeligę z raka szczęki przeznaczył pieniądze na utworzenie Instytutu Fitoterapii. Statystyki Instytutu mówią o ponad 50 tys. wyleczeń z raka i kilkunastu z AIDS. Ojciec Edmund Szeliga zmarł w Limie w 2005 r. W 1999 zdążył jeszcze odwiedzić swoją ojczyznę.

Uczyliście się od Szeligi?
Niestety nie, razem z moim lekarzem byliśmy w Peru po 2005 r. i uczyliśmy się od współpracowników o. Szeligi.

Czy możesz podać jakiś nowy przykład poprawy lub wyleczenia u Was?
Tak, wirus HPV u młodej kobiety – kolposkopia wykazała stan przednowotworowy szyjki i trzonu macicy. Po 6 miesiącach kuracji naszymi ziołami i preparatami obraz kolposkopowy szyjki macicy satysfakcjonujący, onkologicznie niepodejrzany. Chciałam jeszcze dodać, że egzotyczne zioła mają różny skład fitochemiczny i trzeba wiedzieć, jakie można zastosować, absolutnie nie należy korzystać z „szablonów” spisanych z internetu.

Z Martą Skolmowską, właścicielką Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora w Łomiankach (www.unadegato.pl tel 22 751 65 07, tel/fax 22 751 85 43), rozmawiał Cedric Tavernier (lepetitjournal.com/varsovie).

eprasa.pl 0a5c7dbf93

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.

Polekowe uszkodzenie wątroby

Pytanie: Jakiś czas temu robiłam standardowe badania krwi i próby wątrobowe wykazały spore podwyższenie aktywności aminotransferazy alaninowej (ALT) i asparaginianowej (AST) oraz fosfatazy alkalicznej (AP). Zdziwiona skonsultowałam wyniki z lekarzem, który stwierdził, że oznacza to uszkodzenie miąższu wątroby. Przeprowadził dalsze testy i obszerny wywiad, aby ustalić potencjalną przyczynę problemu. Wychodzi na to, że przesadziłam z lekami przeciwbólowymi i przeciwzapalnymi, które przez dłuższy czas brałam w nadmiarze ze względu na nasilenie objawów reumatycznych. Oczywiście szybko odstawiłam farmaceutyki, ale lekarz przestraszył mnie, że część uszkodzeń może być nieodwracalna. Co mogę zrobić, żeby poprawić pracę wątroby i uchronić ją przed dalszą degradacją?

Odpowiedź: Wątroba to największy gruczoł naszego organizmu, który pełni ok. 400 funkcji. Do najważniejszych należy zatrzymywanie obecnych w żywności chemikaliów, konserwantów, sztucznych dodatków i syntetycznych leków oraz wydalanie ich z organizmu. Budujące ją hepatocyty uczestniczą w metabolizmie białek, lipidów, węglowodanów, żelaza, miedzi, witamin i farmaceutyków, a także odpowiadają za produkcję żółci niezbędnej w procesach trawienia[1].

Ponieważ wszystkie składniki dostarczane do organizmu – zarówno te niezbędne do życia, jak i szkodliwe – prędzej czy później trafiają do wątroby, bardzo łatwo o jej przeciążenie. Niestety zazwyczaj nie daje ono oczywistych objawów, ponieważ sam gruczoł pozbawiony jest nerwów czuciowych. Dopiero po jakimś czasie pojawiają się niejasne skurcze w okolicy brzucha, ospałość i zmęczenie. Innymi słowy: wątroba może chorować latami, nie dając żadnych objawów.

Od lat lekarze podkreślają, że mitem jest pogląd, jakoby do poważniejszych uszkodzeń tego narządu (zwłaszcza marskości) prowadziło jedynie długotrwałe, nadmierne spożywanie alkoholu. Tak naprawdę coraz częściej diagnozuje się u pacjentów niealkoholową chorobę stłuszczeniową (NAFLD), czyli zmiany związane z nieprawidłowościami metabolicznymi (insulinooporność, zespół metaboliczny) lub wtórne stłuszczenia, pojawiające się z innych przyczyn[2].

Według szacunkowych danych ok. 10% zapaleń wątroby ma charakter polekowy, a u osób starszych odsetek ten rośnie nawet do 50%[3]. Z badań populacyjnych przeprowadzonych w krajach Europy wynika, że polekowe uszkodzenia wątroby (PUW) mogą występować z częstotliwością 14 przypadków na 100 tys. mieszkańców w ciągu roku. Są jednocześnie główną przyczyną ostrej niewydolności wątroby w krajach wysoko rozwiniętych. Częściej diagnozuje się je u kobiet niż mężczyzn oraz wśród osób w wieku powyżej 50 lat.

Lista środków powodujących uszkodzenia jest bardzo długa, ale najczęściej odpowiadają za nie antybiotyki, w tym preparaty przeciwgruźlicze, leki przeciwdepresyjne, przeciwdrgawkowe, niesteroidowe środki przeciwzapalne i azatiopryna[4].

Antybiotyki beta-laktamowe, makrolidy i tetracykliny mogą powodować martwicę hepatocytów, zapalenie lub stłuszczenie wątroby, a także cholestazę, czyli zastój żółci. Halotan, hydrazyd i rifampicyna nawet w małych dawkach wywołują czasem uszkodzenia, z kolei przedawkowanie paracetamolu, tetracyklin lub sulfonamidów to jedna z częstszych przyczyn ostrej niewydolności wątroby (ALF) – śmiertelnej choroby, która polega

eprasa.pl 0a5c7dbf93

na gwałtownej utracie wydolności gruczołu[5]. W ostatnich latach coraz częściej jednak obserwuje się ALF po używkach, suplementach diety i ziołach, co m.in. wynika z rosnącego spożycia tych substancji[6].

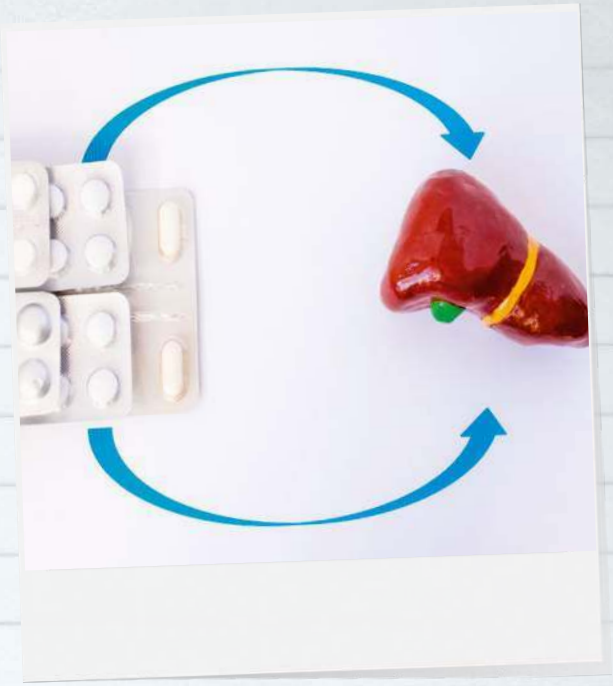
Do uszkodzenia wątroby może dojść również przy stosowaniu środków hormonalnych, które prowadzą do cholestazy i uszkodzenia hepatocytów[7]. Wśród przyczyn wtórnego stłuszczenia narządu wymienia się również cytostatyki, amiodaron, estrogeny, glikokortykosteroidy, hydrazynę, salicylany, warfarynę, metotreksat, tamoksyfen, a nawet witaminę A w dużych dawkach!

Zwykle takie polekowe dysfunkcje narządu przebiegają bezobjawowo, czasem występują żółtaczka, gorączka i świąd skóry. Dlatego też najczęściej podejrzenie, że do nich doszło nasuwa się dopiero bardzo wysoka aktywność transaminaz w surowicy.

Leki uszkadzają wątrobę w drodze różnych mechanizmów, podlegają bowiem przemianom metabolicznym za pośrednictwem wielu enzymów. Każdy farmaceutyk ma specyficzny szlak transformacji, w którym wykorzystuje jeden lub kilka układów enzymatycznych. Przyczyną hepatotoksyczności mogą być nawet uwarunkowane genetycznie różnice w metabolizmie niektórych leków.

Co więcej, uszkodzenie wątroby może wystąpić z opóźnieniem – nawet do roku od zakończenia przyjmowania farmaceutyków – lub przebiegać z przewlekłym utrudnieniem odpływu żółci. W tym przypadku najczęstszą przyczyną są antybiotyki lub niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), ale za cholestazę wewnątrzwątrobową odpowiadają również doustne środki antykoncepcyjne oraz hormonalna terapia zastępcza (HTZ)[8].

Na szczęście zmiana kilku nawyków pozwala odwrócić te uszkodzenia i zapobiec ich dalszemu rozwojowi. Sprowadzają się one przede wszystkim do minimalizacji kontaktu ze szkodliwymi substancjami oraz wsparcia przeciążonego narządu, tak by jak najszybciej oczyścić go ze szkodliwych substancji. W tym przypadku z pomocą przychodzą naturalne składniki chroniące hepatocyty i zatrzymujące, a nawet cofające ich uszkodzenia. Wdrożenie takiego planu naprawczego nie tylko przyspieszy detoksykację, ale też ułatwi pracę wątroby, która w przyszłości sprawniej poradzi sobie z metabolizowaniem toksyn – w tym syntetycznych farmaceutyków.



Uszkodzenie wątroby może przebiegać z przewlekłym utrudnieniem odpływu żółci. W tym przypadku najczęstszą przyczyną są antybiotyki lub niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), ale za cholestazę odpowiadają również doustne środki antykoncepcyjne oraz hormonalna terapia zastępcza (HTZ).

Kilogramy pod kontrolą

Utrzymywanie prawidłowej masy ciała ma duże znaczenie dla pracy wątroby. Przykładowo u pacjentów z wirusowym zapaleniem typu C wykazano istotną korelację między BMI a stopniem stłuszczenia i zwłóknienia narządu, a utrata zbędnych kilogramów przynosiła u nich istotną poprawę[9]. Z kolei w przypadku niealkoholowej choroby badania wykazały, że zmniejszenie masy ciała o 5-20% powoduje redukcję tłuszczu wątrobowego aż o 40-80%[10]. Nic dziwnego, że za najlepszą formę terapii i ochrony gruczołu uznaje się redukcję masy ciała połączoną ze zwiększeniem aktywności fizycznej.

Dieta

Osoby podatne na choroby wątroby muszą ograniczyć produkty wysokokaloryczne i tłuszcze nasycone na rzecz wartościowego białka i witamin – węglowodany złożone powinny stanowić nawet połowę dziennej dawki kalorii, a tłuszcze ok. 1/3[11]. Należy ograniczyć produkty ciężkostrawne i wydymające, czerwone mięso, słodycze, tłuste mleko i nabiał (np. sery pleśniowe i żółte). Z kolei jak najczęściej na stół powinny trafiać warzywa gotowane na parze (kalafior, szpinak, buraki, pomidory, marchew), ryby i inne produkty bogate w kwasy omega. Smak potraw warto wzmacniać przy użyciu ziół pobudzających wydzielanie soków żołądkowych i żółci (majeranek, tymianek, oregano, jałowiec, mięta, kminek).

Alkohol

Dawka toksyczna dla męskiego narządu to 60-80 g czystego etanolu (co dopowiada 6 puszkom piwa lub litrowi wina), a u kobiet – 20-40 g[12].

eprasa.pl 0a5c7dbf93



Kilka badań wykazało, że sok z buraków zmniejsza uszkodzenia oksydacyjne i stany zapalne w wątrobie, a także zwiększa poziom naturalnych enzymów detoksykacyjnych

Nie oznacza to, że konieczna jest całkowita rezygnacja z procentów. Niektóre badania sugerują nawet, że niewielkie ich ilości mogą korzystnie wpływać na przebieg niealkoholowego stłuszczenia wątroby, ponieważ zmniejszają insulinooporność[13]. Najlepszym wyborem będzie w tym przypadku czerwone wino (źródło resweratrolu).

Wystarczy zatem zachować umiar, a najlepiej wcześniej spożyć mięsny posiłek, po którym stężenie etanolu we krwi jest znacznie niższe[14]. Jedzenie podczas picia nie przynosi już takich efektów, a nawet może utrudniać trawienie, ponieważ zmusza wątrobę do jeszcze bardziej wytężonej pracy – równoczesnego metabolizowania składników odżywczych i neutralizowania alkoholu.

Oliwa z oliwek

To jedno z najlepszych źródeł kwasów omega-3 i omega-6, wykorzystywane w wielu terapiach odtruwających wątrobę. Duża zawartość oliwy w diecie działa żółciotwórczo, powodując jednocześnie intensywne kurczenie się pęcherzyka żółciowego, podczas którego usuwane są toksyny. Już niewielka dawka (ok. 7 ml dziennie) może zmniejszyć gromadzenie tłuszczu w wątrobie oraz poprawić wrażliwość na insulinę i poziom enzymów wątrobowych we krwi[15].

Najprostsza terapia oczyszczająca z użyciem oliwy polega na łączeniu jej z sokiem z grejpfruta. Przez 9 dni należy pić wieczorem sok z 1 owocu wymieszany z 2 łyżkami oliwy z oliwek, a następnie rozgrzać wątrobę termoforem i położyć się spać.

Sok z buraka

To świetne źródło silnych substancji odtruwających. Kilka badań na szczurach wykazało, że sok z buraków zmniejsza uszkodzenia oksydacyjne i stany zapalne w wątrobie, a także zwiększa poziom naturalnych enzymów detoksykacyjnych[16].

Pamiętaj jednak, by sięgać po świeżo wyciśnięty sok z surowego warzywa – po obróbce cieplnej traci wiele swoich właściwości. Dodawaj do niego marchew, jabłko lub ogórek, ponieważ „czysty" sok może powodować podrażnienie przewodu pokarmowego. Zaczynaj też od małych dawek, by silne działanie odtruwające nie przyniosło efektów ubocznych – takich jak wymioty czy złe samopoczucie.

Terapia sokowa Michała Tombaka

Nie tylko burak sprawdza się w detoksykacji wątroby. Polecane są również soki z cytryn oraz warzywny (z marchwi, selera i pietruszki). Ich regularne spożywanie pozwala systematycznie i bezpiecznie rozpuszczać zalegające złogi szkodliwych substancji.

Profesor Michał Tombak proponuje, by przygotować mieszankę soków z marchwi, buraka i świeżego ogórka w ilości 250 g + 75 g + 75 g i pić ją 3-4 razy w ciągu dnia po 1/2 szklanki. Kurację przeprowadzać należy codziennie przez 2 tygodnie, w pierwszym roku co 3 miesiące, potem raz w roku[17].

Można również wymieszać 50-60 ml soku ze świeżo wyciśniętej pomarańczy, łyżkę soku z cytryny i 2 łyżki oliwy z oliwek. Taką mikstury pije się co najmniej 2 godz. po posiłku, a następnie kładzie się na plecach i przez godzinę ogrzewa wątrobę termoforem. Tę kurację najlepiej przeprowadzać co drugi dzień przez 10 dni[18].

Sylimaryna

Już łyżka nasion ostropestu plamistego dziennie wystarczy, by oczyścić i odciążyć wątrobę. Ich podstawowy składnik – sylimaryna – stabilizuje membrany hepatocytów, dzięki czemu nie przenikają do nich toksyny. Uszczelnia też uszkodzone błony komórkowe i pobudza regenerację komórek. Dzięki temu zaleca się ją zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu chorób wątroby – u pacjentów z marskością sylimaryna poprawiała przeżywalność nawet o 58%[19]!

W badaniach przeprowadzonych zarówno na zwierzętach, jak i na ludziach, wykazano korzystny wpływ tego składnika aktywnego na parametry biochemiczne wątroby. Stosowana łącznie z fosfolipidami oraz witaminą E zmniejszała masę ciała, poprawiała insulinowrażliwość, zmniejszała aktywność markerów procesu zapalnego w surowicy oraz poprawiała obrazy histologiczne[20].

Karczoch zwyczajny (*Cynara scolymus*)

Wyciągi z pędów kwiatowych tej rośliny działają żółciotwórczo i żółciopędnie, obniżają poziom cholesterolu i działają protekcyjnie na hepato-

eprasa.pl 0a5c7dbf93

cyty[21]. Poleca się je przy stanach zapalnych wątroby, kamicy pęcherzyka żółciowego i żółtaczce.

Rzodkiew zwyczajna (Raphanus sativus)

Miazga ze świeżych korzeni lub sok wytłoczony z rzodkwi przynoszą ulgę w stanach zapalnych wątroby i pęcherzyka żółciowego, a przy okazji poprawiają ogólne trawienie[22]. Prawdopodobnie działanie to jest związane z dużą zawartością witamin B i C.

Łopian większy (Arctium lappa)

W jednym z badań na zwierzętach to zioło pomogło odwrócić zniszczenia wątroby spowodowane nadmiernym spożyciem alkoholu u szczurów. W kolejnym łopian chronił przed uszkodzeniem hepatocytów przez czterochlorek węgla (rozpuszczalnik chemiczny) oraz niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), takie jak acetaminofen[23].

Sho-saiko-to

To zioło stosowane jest w tradycyjnym japońskim lecznictwie przy przewlekłej niewydolności wątroby, zwłaszcza o podłożu wirusowym. Wykazano, że posiada właściwości cytoprotekcyjne i przeciwnowotworowe, a także daje korzystne efekty w stanach zapalnych wątroby oraz w zmianach zwłóknieniowych związanych z niealkoholowym stłuszczeniem tego organu[24].

Pyłek pszczeli

Pierzga może wspomóc odtruwanie wątroby. U szczurów, którym podawano leki, alkohol i rozpuszczalniki powodujące głębokie uszkodzenia hepatocytów, obniżała ona poziom enzymów wątrobowych i bilirubiny w surowicy krwi[25]. Podawana z substancjami toksycznymi zabezpieczała komórki wątroby przed ich szkodliwym wpływem. Z kolei u pacjentów z przewlekłym postępującym zapaleniem wątroby po 3 miesiącach leczenia objawy choroby ustąpiły w prawie 92% przypadków.

Pyłek pszczeli polecany jest w ostrych i przewlekłych stanach zapalnych, a także w toksycznych i pourazowych uszkodzeniach.

UDCA

Kwas ursodeoksycholowy (UDCA) stosowany przez rok w dawce dziennej 13-15 mg/kg masy ciała u pacjentów z zapaleniem wątroby spowodował znaczącą poprawę parametrów biochemicznych i histologicznych[26]. Szczególnie skuteczny może być w połączeniu z witaminą E.

N-acetylocysteina

Ten związek to prekursor glutationu chroniącego przed uszkodzeniem i stłuszczeniem hepatocytów, który normalizuje aktywność amniotransferaz wątrobowych[27].

Kurkumina

W badaniach *in vitro* składnik aktywny kłącza ostryżu hamował proliferację komó-

REKLAMA

POLEKOWE ZAPALENIE WĄTROBY

Zdrowi i naturalni

kenayAG

Importer, producent i dystrybutor najwyższej jakości suplementów diety



FOSFATYDYLOCHOLINA
Niezbędny element składowy mózgu i tkanki nerwowej

OMEGA 3 EPA/DHA
Kwasy omega-3 przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca

OSTROPEST
Sylibina z ostropestu plamistego wspiera zdrowie wątroby

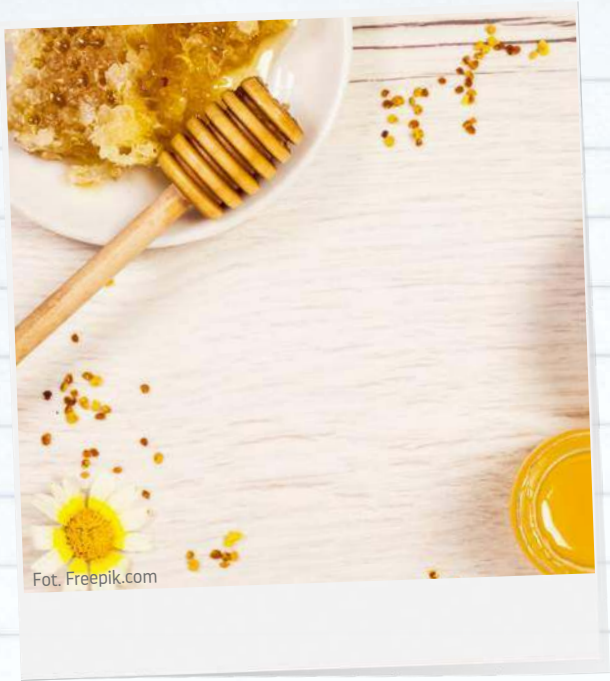
BCM-95
100% czysty ekstrakt z kurkumy

EVNOL
Opatentowany kompleks tokotrienoli i tokoferoli

kenayAG
ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89

WWW.KENAYAG.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl 0a5c7dbf93


Fot. Freepik.com

U szczurów, którym podawano leki, alkohol i rozpuszczalniki powodujące głębokie uszkodzenia hepatocytów, pyłek pszczeli obniżał poziom enzymów wątrobowych i bilirubiny w surowicy krwi

rek wątroby, dzięki czemu może spowalniać procesy jej zwłóknienia[28]. Ponadto dzięki silnym przeciwzapalnym właściwościom ten żółty barwnik wpływa na poprawę kondycji organu.

Kurkuminę warto stosować razem z piperyną: składnikiem pieprzu, który nadaje mu ostry, piekący smak, a przede wszystkim zwiększa biodostępność wielu składników odżywczych. Właśnie dlatego 95% ekstrakt z owoców czarnego pieprzu jest wyjątkowo korzystny w przypadku stosowania trudnych do przyswojenia substancji, takich jak kurkumina.

Adiponektyna

Ten polipeptydowy hormon, który jest wytwarzany i wydzielany do krwi przez dojrzałe komórki tłuszczowe, w badaniach na szczurach powodował zmniejszenie stłuszczenia i zapalenia wątroby zarówno w alkoholowej, jak i nealkoholowej chorobie narządu[29].

Koenzym Q10

Ten silny przeciwutleniacz największą rolę odgrywa w mitochondriach, w których podczas spalania tlenu powstaje energia. Starzenie organizmu jest wynikiem uszkodzenia tych organelli przez wolne rodniki, co może doprowadzić także do znacznych zaburzeń działania mięśnia sercowego, mózgu oraz wątroby[30].

Witaminy

Jeśli chodzi o ochronę wątroby, najważniejsze wydają się wszystkie witaminy z grupy B oraz antyoksydacyjne C i E. Ta ostatnia w dawce 800 j.m. na dobę (podzielonej na 2 porcje) została nawet uznana za lek pierwszego wyboru u dorosłych z niealkoholowym stłuszczeniowym zapaleniem narządu (ale tylko potwierdzonym w biopsji), ponieważ poprawia obraz histopatologiczny[31].

Coraz częściej mówi się jednak, że równie istotna może być witamina D, która ulega przemianom do swojego aktywnego metabolitu m.in. w wątrobie. Wykazano, że nawet u 92% pacjentów ze schorzeniami wątroby towarzyszą niedobory tej substancji, a między jej niskim stężeniem a szybką progresją włóknienia w przebiegu HCV istnieje widoczna zależność[32]. Również ryzyko marskości wątroby wzrasta wraz z obniżaniem się stężenia witaminy D[33].

Fosfolipidy

Preparaty zawierające fosfolipidy (organiczne związki chemiczne, stanowiące podstawowy budulec błon otaczających komórki wszystkich żywych organizmów) zalecane są m.in. w ostrych i przewlekłych uszkodzeniach wątroby (toksycznych, polekowych, poalkoholowych), najlepiej w skojarzeniu z produktami wspomagającymi procesy detoksykacji. Mogą hamować stres oksydacyjny, a ponadto chronić hepatocyty przed zniszczeniem i odbudowywać ich uszkodzenia. By poprawić ich metabolizm, można sięgnąć po metioninę i cholinę[34].

Betaina

Ten związek również bierze udział w metabolizmie fosfolipidów, a ponadto stabilizuje błonę komórkową i działa ochronnie na komórki wątroby, prowadząc do redukcji poziomu jej stłuszczenia i zwłóknienia. U pacjentów z niealkoholowym stłuszczeniowym zapaleniem po 12 miesiącach stosowania betainy wykazano znaczne zmniejszenie aktywności aminotransferaz oraz korzystne zmiany w obrazie histologicznym[35].

Afty

Pytanie: Rok temu córka pokazywała mi afty, jakie zrobiły się mojemu ząbkującemu wnuczkowi. Niedługo później podobne zmiany pojawiły się u mnie. Jednak po kilku dniach zniknęły. Niestety od pół roku regularnie na dziąsłach i podniebieniu pojawia się u mnie pęcherzykowata wysypka. Wybrałam się do lekarza, a ten orzekł, że to również są afty, i przepisał mi antybiotyk. Bardzo nie lubię używać tak silnych leków, jednak doktor ostrzegł mnie, że jeśli tego nie zrobię, będzie gorzej. Czy to możliwe, że zaraziłam się od wnuka? I czy są jakieś naturalne sposoby, by zapobiec nawrotom choroby?

Odpowiedź: Choć wystąpieniu tej dolegliwości sprzyja obniżenie odporności oraz wiąże się ją z aktywnością niektórych drobnoustrojów,

eprasa.pl 0a5c7dbf93

to sądzę, że nie mogłaś się zarazić od maluszka.

Afty umiejscawiają się zwykle po wewnętrznej stronie policzków i warg, na dolnej powierzchni języka, dziąsłach oraz podniebieniu miękkim, łukach podniebiennych i dnie jamy ustnej. Ich pojawienie się 24 do 48 godz. poprzedza wystąpienie objawów prodromalnych odczuwanych przez pacjentów jako mrowienie i pieczenie[1]. Afty to nieduże owrzodzenia bądź nadżerki, pokryte białym nalotem, z zapalnym, rumieniowatym obrzeżem. Nalot pojawia się zwykle po 1-2 dniach od wystąpienia owrzodzenia. Wykwity mogą występować pojedynczo lub w skupiskach.

Wyróżnia się 3 postaci kliniczne aft:

1. Małe afty Mikulicza – bardzo bolesna nadżerka, która nie przekracza 10 mm, pojedyncza lub mnoga, ustępująca bez pozostawiania blizny po 7-14 dniach.

2. Duże afty Suttona – to najcięższa, ale znacznie rzadsza odmiana aftoz. Bolesne owrzodzenie osiąga wielkość 10-20 mm. Zmianom często towarzyszą, takie objawy jak osłabienie, stany podgorączkowe, trudności w mówieniu, połykaniu oraz limfadenopatia. Goją się, pozostawiając blizny. W przypadku braku regresji owrzodzenia powyżej 14 dni od rozpoczęcia leczenia, trzeba pobrać wycinek, by zweryfikować histopatologicznie zmianę[2].

3. Afty opryszczkopodobne stanowią ok. 10% wszystkich RAS. W tym przypadku wykwity są bardzo liczne (nawet 100 sztuk) i wyraźnie drobniejsze (do 1-2 mm). Goją się do 21 dni bez pozostawiania blizn.

Chociaż afty są zazwyczaj niewielkie i po kilku dniach znikają samoistnie, to potrafią sprawić ból, który utrudnia spożywanie posiłków, higienę jamy ustnej, a nawet mówienie. Stanowi zapalnemu dodatkowo może towarzyszyć powiększenie pobliskich węzłów chłonnych.

Przyjmuje się, że jeśli którekolwiek z opisanych powyżej owrzodzeń pojawia się częściej niż raz do roku, to mamy do czynienia z aftozą nawrotową. Ta dolegliwość to jedna z najpowszechniejszych chorób jamy ustnej. Szacuje się, że w tej chwili cierpi na nią ok. 20-25% światowej populacji[3].

Eksperci zgadzają się, że w postęp choroby może być zaangażowanych wiele czynników, takich jak predyspozycje genetyczne, nieprawidłowości immunologiczne, zakażenie drobnoustrojami, stres psychiczny i stan hormonalny[4].

Do najczęstszych przyczyn powstawania aftozy nawrotowej u dorosłych zalicza się:

- spadek odporności, przemęczenie i osłabienie fizycznie;
- nieprawidłowe odżywianie (niedobory witamin oraz makro- i mikroelementów);
- substancje w przetworzonej żywności;
- niewłaściwą higienę jamy ustnej (spożywanie posiłków brudnymi sztućcami, obgryzanie paznokci, długopisu itp.);
- problemy z zębami (kamień nazębny, próchnica, wyrzynające się zęby mądrości);
- niektóre środki zawarte w pastach do zębów;
- mechaniczne podrażnienia jamy ustnej, np. wskutek używania twardej szczoteczki do zębów, niedopasowanej protezy, przygryzienia tkanki;
- długotrwały stres;
- zaburzenia autoimmunologiczne;
- przyjmowanie niektórych leków, zwłaszcza sterydów czy antybiotyków;
- nadwrażliwość pokarmową, alergie;
- czynniki genetyczne (prawdopodobieństwo wystąpienia aftozy nawrotowej wynosi aż 90%, jeśli choroba występuje w rodzinie).

Co ciekawe naukowcy zauważyli ujemną korelację nawrotowej aftozy z... paleniem tytoniu. Mniejszą zapadalność na RAS u palaczy tłumaczą efektem mukoprotekcyjnym, osiąganym dzięki zwiększonej keratynizacji śluzówki pod wpływem

REKLAMA

herballine™

Hepavitol™ zawiera mieszankę wysoko skoncentrowanych ekstraktów, witamin zamkniętych w roślinnej kapsułce **Vcaps®**. Karczoch, ostropest oraz cholina wspomagają prawidłowe funkcjonowanie wątroby. Skład wzbogacony został ekstraktem z pieprzu czarnego **BioPerine®**. Pieprz czarny wspiera trawienie i wchłanianie składników odżywczych oraz zwiększa skuteczność składników ziołowych.
Produkt nie zawiera syntetycznych substancji wypełniających, przeciwzbrylających i barwników.

Poznaj całą gamę funkcjonalnych suplementów diety na **herball.pl**



Pharmovit suplementy dla **wymagających**

e-mail: office@pharmovit.pl
tel. 22 22 82 198

Produkt odpowiedni dla **wegan i wegetarian**

eprasa.pl 0a5c7dbf93



Nalewka z rumianku polecana w leczeniu RAS, zapaleniu dziąseł i krtani, zawiera przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwbólowe flawonoidy: kamazolen i azulen

substancji zawartych w dymie tytoniowym[5].

Nie udało się dotychczas jednoznacznie potwierdzić roli infekcji wirusowych, tj.: CMV, VZV, EBV czy HIV w powstawaniu choroby, mimo że bardzo często stwierdza się podwyższenie poziomu przeciwciał przeciwko wymienionym wirusom u pacjentów z aftami.

Jak dotychczas wykluczono rolę *Helicobacter pylori*[6], ale badania nad szeregiem bakterii z rodziny *Streptococcus* (*pyogenes, mutans, oralis, gordonii,mitis, sanguis*) sugerują, iż czynnikiem etiologicznym może być *S. sanguis*.

Wiele badań udowodniło koincydencję nawracających aft z ogólnoustrojowymi chorobami o podłożu zapalnym: celiakią, chorobą Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego.

Nieco inaczej jest w przypadku dzieci – u nich afty zazwyczaj tworzą się podczas choroby bądź po przebytej infekcji. Potwierdzono też zależność między zapadalnością na RAS i obecnością pasożytów w przewodzie pokarmowym[2].

Z kolei u niemowląt uwidaczniają się w jamie ustnej często w okresie ząbkowania.

Jednak ponieważ etiologia i patogeneza RAS pozostają niejasne, obecnie nie ma zgody co do standardowej terapii. Powszechnie akceptowaną strategią leczenia jest zmniejszenie bólu i czasu trwania zmian. Postępowanie w chorobie zależy od nasilenia owrzodzeń. Najczęściej stosuje się antybiotykoterapię, środki przeciwzapalne lub miejscowo znieczulające bądź terapię kortykosteroidami. Niestety wszystkie te metody nie są zbyt skuteczne, a leczenie steroidowe ma wiele skutków ubocznych dla pacjentów[7]. Częsta ekspozycja na te leki może powodować zakażenie grzybicze i lekooporność, co z kolei potrafi prowadzić do poważniejszych działań niepożądanych, a nawet komplikacji zagrażających życiu.

Afty, szczególnie ta nawracające, mogą świadczyć o różnych schorzeniach, m.in. ze strony układu odpornościowego czy jelit. Jeśli towarzyszą im dodatkowo inne objawy (np. gorączka, duża bolesność nadżerek), zapalenie długo nie ustępuje bądź często nawraca, należy koniecznie udać się do lekarza.

Nim to jednak nastąpi, warto wypróbować naturalne leki ziołowe. Takie alternatywne terapie przeciw RAS są od dziesięcioleci szeroko stosowane w wielu krajach świata[8]. Badania kliniczne dotyczące stosowania tego typu środków zaradczych wykazały korzyści dla pacjentów poprzez zmniejszenie dyskomfortu i czasu trwania owrzodzeń[9]. Zdaniem uczonych ziołolecznictwo może poprawić jakość życia i pozwala uniknąć skutków ubocznych chemicznie syntetyzowanych leków. Obecnie coraz częściej zaleca się zmianę diety oraz stosowane tradycyjnie środki jako alternatywne podejście do leczenia nawracających aftoz.

Zmień dietę

Wyeliminowanie z codziennego jadłospisu takich produktów jak herbata, kawa, kakao, cytrusy, pomidory, orzechy czy brokuły może przynieść poprawę w leczeniu aftozy nawrotowej. Z kolei gojenie przyspieszy spożywanie jogurtów, warzyw i owoców wzmacniających odporność (czosnek, cebula, fasola). W czasie choroby ważne jest także maksymalne ograniczenie spożywania czekolady, ciast i soków – słowem cukru w jakiejkolwiek postaci, gdyż stanowi on pożywkę dla drobnoustrojów generujących stan zapalny w jamie ustnej.

Jak jeść?

Zdecydowanie sięgaj po delikatnie przyprawione, miękkie, rozdrobnione, nawet półpłynne pokarmy. Możesz je blendować. W początkowej fazie lepiej, by większość posiłków była gotowana.

Dbaj też o dobre nawodnienie. Pij dużo wody i naparów ziołowych. Twoje dania i napoje powinny być zaledwie ciepłe. Gorące jedzenie podrażni chorą śluzówkę.

Uzupełnij niedobory

W piśmiennictwie można znaleźć szereg prac dotyczących zwiększonej zapadalności na nawracającą aftozę u osób z niedoborami witamin grupy B12[10]. Najnowsze badania zwracają uwagę na zaburzenia poziomu pier-

eprasa.pl 0a5c7dbf93

wiastków (cynku, selenu i miedzi) u chorych[11].

W pewnym studium na małej grupie u 5%-10% pacjentów z RAS odnotowano niski poziom żelaza, kwasu foliowego, cynku i witamin B1, B2, B6 i B12.

Dlatego wzbogać dietę w witaminy A, C, E i z grupy B oraz cynk, żelazo i kwasy omega-3.

Pamiętaj też, że niektóre z niedoborów żywieniowych mogą być wtórne w stosunku do innych chorób, takich jak zespół złego wchłaniania lub wrażliwość na gluten[12].

Możesz też bezpośrednio na ranę nakładać witaminę E. Nakłuj kapsułkę, wyciśnij jej zawartość i kilka razy dziennie smaruj zmianę.

Sięgnij po zioła

Irańscy uczeni dokonali przeglądu potrójne i podwójnie zaślepionych badań, które ukazały się od 1985 do 2015 r. W większości z nich odnotowano pozytywne wyniki związane z fitoterapią, takie jak zmniejszenie nasilenia bólu i wielkości owrzodzeń oraz skrócenie czasu gojenia bez jakichkolwiek działań niepożądanych. Najczęściej z liści roślin leczniczych przygotowywano płyny do płukania jamy ustnej i stosowano je 3-4 razy dziennie.

Ekstrakt z liścia oliwnego zawiera składnik fenolowy (oleuropeinę), który może leczyć RAS. Ma też potwierdzone działanie przeciwwirusowe i przeciwdrobnoustrojowe[13].

Imbir Jego 3 główne składniki aktywne: gingerol, shogaol i zingeron wykazują działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające. Korzeń imbiru stosuje się w aftozie jako środek uspokajający i przeciwbólowy[14].

Nalewka z rumianku jest polecana w leczeniu RAS, zapalenia dziąseł i krtani. Działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwbólowe zawdzięcza flawonoidom: kamazolenowi i azulenowi[15].

Ageratina pichinchensis ta dzika roślina z rodziny astrowatych jest powszechnie używana w Meksyku do leczenia owrzodzeń jamy ustnej i skrócenia czasu gojenia. Umożliwia to zawarta w ageratinie substancja aktywna – galektyna-7, która może również indukować proliferację komórkową[16].

Mirt zwyczajny (*Myrtus communis*) Napar z jego liści doskonale sprawdza się jako płyn do płukania jamy ustnej w leczeniu nawrotowej aftozy oraz kandydozy[17]. W niektórych regionach stosuje się pastę ze zmielonych liści mirtu, która pomaga skrócić czas gojenia nadżerek [18].

Mirra (*Commiphora myrrha*) Według legendy to zamieniona w drzewo córka króla Syrii. W miejscach nacięć lub uszkodzeń wypływająca z drzewa żywica w zetknięciu z powietrzem twardnieje, tworząc grudki przypominające łzy księżniczki. Olejek eteryczny wytwarzany z tej zastygłej żywicy

REKLAMA

ZADBAJ O SWOJĄ WĄTROBĘ

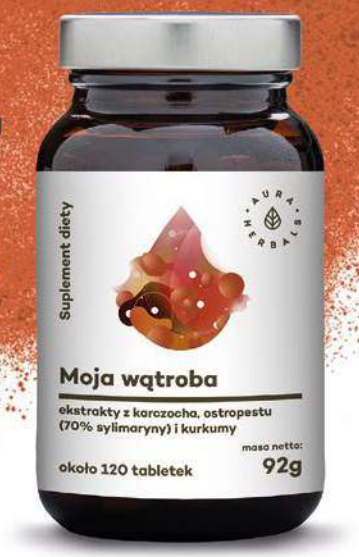
ULEPSZONA FORMUŁA

ODPORNOŚĆ TRAWIENIE SYLWETKA DLA WEGAN

Czy wiesz, że...
wątroba pełni ponad 500 funkcji w Twoim organizmie? Niestety, gdy skumuluje się w niej nadmierna ilość toksyn, to nie jest ona w stanie prawidłowo funkcjonować. Wątrobę masz tylko jedną - dlatego warto o nią zadbać.



300 mg ekstraktu z karczocha
140 mg ekstraktu z ostropestu
220 mg ekstraktu z kurkumy



Jakość i unikalne receptury.

Każdy nasz produkt to unikalna receptura, szczegółowo opracowana przez specjalistów. Kontrolujemy każdy etap produkcji i wykorzystujemy najlepsze surowce, co daje nam pewność dostarczania najwyższej jakości produktów, dokładnie takich, jakich potrzebujesz.

AURA HERBALS

Suplement diety

Kup na: sklep.auraherbals.pl lub telefonicznie: 534 229 890.
Sprzedaż i dystrybucja: auraherbals.pl

eprasa.pl 0a5c7dbf93



Jak wykazano w licznych eksperymentach, żel pozyskany z aloesu ma działanie przeciwgrzybicze, przeciwzapalne, przeciwnowotworowe oraz immunomodulujące. Dodatkowo wspomaga gojenie. Można wyciskać go bezpośrednio z liścia na afty.

charakteryzuje się dużą zawartością naturalnych flawonoidów, związków roślinnych o niezwykle wszechstronnej aktywności biologicznej. Pomagają one w redukcji stanów zapalnych i wzmacniają system odpornościowy. Olejek z mirry ma wyjątkowo skuteczne działanie antyseptyczne. Ponadto wykazuje właściwości tonizujące, stymulujące, przeciwzapalne i przeciwbólowe. Jest bardzo skuteczny w bólu gardła i w leczeniu chorób jamy ustnej (takich jak zapalenie dziąseł i jamy ustnej, stany zapalne spowodowane protezami itp.). Najlepiej stosować go zewnętrznie na skórę w miejscach wymagających ingerencji. W przypadku stanów zapalnych jamy ustnej, dziąseł i zapalenia gardła 1-3 krople olejku wlej do połowy szklanki ciepłej wody i płucz usta taką miksturą kilka razy dziennie.

Aloes zwyczajny (*Aloe vera*) Jak wykazano w licznych eksperymentach, żel pozyskany z tej rośliny ma działanie przeciwgrzybicze, przeciwzapalne, przeciwnowotworowe oraz immunomodulujące. Dodatkowo wspomaga gojenie, dlatego można wyciskać go bezpośrednio z liścia na afty[19].

Mangrowiec (*Rhizophora mangleaqueous*) Ta roślina będąca istotnym składnikiem lasów namorzynowych jest tradycyjnym środkiem wspomagającym leczenie ran. Skraca czas ich gojenia, a przy tym działa antyseptycznie i przeciwgrzybiczo[20].

Róża damasceńska (*Rosa damascena*) jest stosowana w tradycyjnej medycynie ze względu na swoje właściwości przeciwzapalne, przeciwutleniające i przeciwbakteryjne. Właśnie dzięki nim poprawia gojenie się wrzodów. Płyn do płukania ust sporządzony z jej liści zawiera kwas taninowy, który indukuje gojenie się ran[21].

Kurkuma jest suchą rośliną kłączową o działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym, która zapobiega procesom zapalnym i tłumi te, które już się rozwinęły. Głównym przeciwutleniaczem i substancją aktywną w ostryżu długim jest kurkumina (żółty pigment). Hamowanie produkcji reaktywnego tlenu i zapobieganie reakcjom zapalnym związane jest ze spadkiem szybkości uwalniania i metabolizmu kwasu arachidonowego[22].

Akacja parasolowata (*Vachellia erioloba*) jest jednym z najbardziej odpornych drzew. Dzięki zawartym w niej licznym substancjom ochronnym znosi wyjątkowo niekorzystne warunki środowiskowe. W przypadku RAS warto wykorzystać jej unikalne właściwości przeciwzapalne oraz hamujące powstawanie nowych aft[23].

Cząber (*Satureja khuzistanica*) Liście i kwiaty tej popularnej przyprawy idealnie nadają się jako składnik płynu do jamy ustnej przy nawracającej aftozie. Wydzielają bowiem karwakrol, który działa przeciwbólowo i leczy rany. W przypadku RAS stosuje się zarówno ekstrakt z cząbru, jak i olejek eteryczny[24].

Zataria multiflora ta podobna do tymianku roślina porastająca Iran, podobnie jak cząber, zawiera karwakrol i jest przydatna w łagodzeniu bólu i gojeniu się ran.

Rumian rzymski (*Anthemis nobilis*) ma silne działanie przeciwzapalne i łagodne właściwości przeciwbakteryjne. Zawiera związki azulenu, które działają przeciwzapalnie w jamie ustnej, gdy są stosowane jako płyn do jej płukania[18].

Pomoże herbata

Zalej odrobiną wrzątku torebkę czarnej herbaty. Gdy się zaparzy, odcedź wodę. Jeszcze ciepłą torebkę przyłóż do miejsca, w którym masz nadżerkę. Fusy zawierają związki o właściwościach ściągających, które łagodzą ból.

Olejek herbaciany

Mieszkańcy Australii od setek lat korzystali z dobrodziejstw drzewa herbacianego (*Melaleuca alternifolia*), np. lecząc rany i oparzenia okładem z jego liści. Ekstrakt z liści drzewa herbacianego ma postać rzadkiego oleju o jasnożółtej barwie oraz intensywnym, kamforowym zapachu. Możesz go wcierać w chore miejsca. Jeśli będziesz to robić regularnie, szybko pozbędziesz się kłopotów.

Czyść zęby

Ważne jest utrzymanie prawidłowej higieny jamy ustnej. U osób z RAS polecane są pasty zawierające fluor, naturalne enzymy oraz colostrum – wyciąg z mleka krowiego zebrane-

eprasa.pl 0a5c7dbf93

go w ciągu pierwszych dni po porodzie, który zwiększa odporność organizmu na infekcje bakteryjne i wirusowe, stanowi naturalną ochronę dla środowiska jamy ustnej. Chorzy prócz dokładnego szczotkowania zębów i języka oraz oczyszczenia nitką dentystyczną przestrzeni międzyzębowych, powinni kilka razy dziennie stosować ziołowe płukanki[25].

Płukanki

W skróceniu czasu choroby oraz złagodzeniu dolegliwości bólowych pomóc mogą dostępne bez recepty preparaty wieloskładnikowe na bazie ziół: (Dentosept) zawierające wyciąg z rumianku, szałwii, kory dębu, ziela arniki, kłącza tataraku, ziela mięty pieprzowej, a także etanol i benzokainę. Szałwia, rumianek oraz kora dębu działają ściągająco i przeciwzapalnie, natomiast garbniki i olejki eteryczne – antyseptycznie. W celu sporządzenia roztworu należy 10 ml preparatu rozcieńczyć w 1/4 szklanki wody.

Można też zastosować nalewkę z dębianek, koszyczka arniki i kłącza pięciornika. Preparat wpływa przeciwzapalnie, ściągająco i przeciwbólowo. Należy go wcierać 2-3 razy dziennie w chorobowo zmienione miejsca.

Żel Mucosit ma w składzie wyciąg z koszyczka rumianku, nagietka, liści szałwii, kory dębu, podbiału, ziela tymianku. Dodatkowo zawiera alantoinę, olejek rumiankowy i miętowy. Lek ma działanie przeciwzapalne, ściągające i przeciwbakteryjne, a dzięki obecności chlorowodorku lidnokainy miejscowo znieczulające. Zalecany 2-3 razy dziennie[26].

Pasta stomatologiczna Stomatovis zawiera wyciąg z aloesu, o właściwościach przeciwzapalnych, regenerujących, stymulujących procesy obronne oraz palmitynian witaminy A odnawiający i regenerujący nabłonek, octan witaminy E, malwę kleistą, tlenek cynku o działaniu ściągającym, regenerującym i antyoksydacyjnym. Najlepiej aplikować ją na chorobowo zmienione miejsca 3 razy na dobę.

Możesz też sama przygotować sobie ziołową płukankę, np. z herbatki z nagietka lekarskiego lub rumianku.

Innym sposobem na odkażenie bolesnych wykwitów, jest płukanie jamy ustnej roztworem soli. Pół łyżeczki soli wrzuć do szklanki ciepłej wody. Dokładnie wymieszaj. Płucz usta minimum 2 razy dziennie przez 2 min.

Kwas hialuronowy

Kolejną grupę w leczeniu RAS stanowią preparaty wzbogacone w kwas hialuronowy, wiążące wodę i przyspieszające regenerację uszkodzonego nabłonka. W pewnym eksperymencie[27] stosowano 0,2% żel kwasu hialuronowego, co spowodowało u 72,7% badanych zmniejszenie liczby aft, a u 75,8% redukcję bólu.

Wsparcie z Chin

W latach 2012-2013 pojawił się szereg prac chińskich naukowców, których celem było znalezienie substancji o działaniu przeciwbólowym i gojącym

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Gastrobonisol

płyn doustny, lek roślinny



- zaburzenia trawienia
- wzdęcia
- bóle brzucha
- zaparcia
- nudności

Gastrobonisol podawać doustnie, przed użyciem wstrząsnąć. Dorośli i młodzież od 12 lat: Stosować od 1 do 3 razy dziennie w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (do kieliszka wody nalać ok. 1 małej łyżeczki preparatu).

Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy jest tradycyjnie stosowany pomocniczo w zaburzeniach trawiennych spowodowanych niedostatecznym wydzielaniem soków trawiennych (w tym soku żołądkowego i żółci). Lek stosuje się objawowo w niestrawności.
Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynne lub na rośliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*, dawniej złożonych *Compositeae* oraz mentol.

PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:
Laboratorium Medycyny Naturalnej BONIMED, 34-300 Żywiec, ul. Stawowa 23, tel. 33 861 86 71

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

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

eprasa.pl 0a5c7dbf93



Widoczna jest istotna różnica w średnim czasie gojenia aft u osób, które przyjmowały ekstrakt z granatu właściwego

nadżerki, niewywołujących jednocześnie objawów ubocznych. Badano między innymi: allicynę w postaci tabletek – siarkopochodny wyciąg z czosnku[28], berberynę w postaci żelu[29], pastę z wyciągiem z ziela yunnan baiyao[30] oraz olejek lawendowy[31]. Większość wymienionych preparatów w powyższych badaniach porównawczych z placebo wypadła słabo.

Jednak w 2016 r. w pewnym badaniu przeprowadzonym równolegle w kilku placówkach w Państwie Środka odnotowano, że widoczna jest istotna różnica w średnim czasie gojenia aft u osób, które przyjmowały ekstrakt z granatu właściwego (*Punica granatum*)[32].

Natomiast badacze, którzy sprawdzali działanie tradycyjnego aerozolu Tian-zhu, zauważyli, iż jego stosowanie skróciło czas trwania infekcji w porównaniu do grupy, która płukała usta chlorheksydyną.

Z kolei u pacjentów otrzymujących inny klasyczny w chińskiej medycynie produkt – Fufangjiaolianzhij – czas gojenia się zmian był znacznie krótszy niż w przypadku, gdy otrzymywali chlorheksydynę[33].

Leczenie aft u dzieci

Postępowanie uzależnione jest od wieku malucha, a także umiejscowienia i ilości nadżerek. Jednym z najbardziej uniwersalnych sposobów na afty u dzieci jest stosowanie preparatów działających miejscowo: w formie maści na afty czy żelu. Jeśli nadżerki występują w trudno dostępnych miejscach bądź jest ich więcej, lepiej sprawdzą się spraye na afty albo płukanie jamy ustnej specjalnymi płynami czy też ziołowymi naparami na bazie szałwii i rumianku.

Dopóki nie znikną

Przy aftach należy zrezygnować z gorących dań i napojów, jak również potraw kwaśnych (w tym owoców), słonych czy mocno przyprawionych, które mogą doprowadzić do podrażnienia jamy ustnej. Dodatkowo warto przyjmować preparaty z witaminą C.

Tajskie medykamenty

Cztery rośliny lecznicze (*Quercus infectoria*, *Kaempferia galanga*, *Coptis chinensis* i *Glycyrrhiza uralensis*) przetestowano pod kątem działania przeciwdrobnoustrojowego. Wśród nich *Q. infectoria* zwalczała *Staphylococcus* aureus, podczas gdy *C. chinensis* miała właściwości przeciwgrzybicze przeciwko *C. albicans*. Zakażenie tymi drobnoustrojami powiązano z nawrotową aftozą[34].

Gdy wykwity nie chcą się goić

W przypadku ciężkiej postaci klinicznej nawrotowej aftozy należy w pierwszym rzędzie wykonać badania ogólne (morfologię krwi), ewentualnie oznaczyć poziom żelaza i witaminy B12, a także wykonać testy wykluczające nietolerancję glutenu, choroby zapalne jelit czy obecność pasożytów u dzieci, aby wykluczyć wtórną aftozę.

Następnie prócz leczenia miejscowego stosowane jest leczenie ogólnoustrojowe: – sterydoterapia (prednizon w dawce 20 lub 40 mg przez pierwsze 7 dni, przez następne 7 dni w dawce zredukowanej o połowę, a następnie małe dawki co drugi dzień podtrzymująco przez kilka miesięcy). Równolegle powinna być prowadzona suplementacja witamin A, C, D, PP, kwasu foliowego i żelaza.

Zachęcające wyniki uzyskano po podawaniu witaminy B12 w postaci cyjanokobalaminy podjęzykowo w dawce 1 mg przez 6 miesięcy. Wykazano zmniejszenie liczby nadżerek, skrócenie ich czasu trwania oraz zmniejszenie bólu[35]. Witaminę B12 można zastosować również w bioaktywnej formie metylokobalaminy. Codzienna dawka 0,5 mg przynosi poprawę już po 4 tygodniach stosowania[36].

Zaobserwowano również bardzo dobre efekty działania siarczanu cynku. Zażywanie 150 mg 2 razy dziennie powoduje istotne zmniejszenie średnicy zmian. W 6. tygodniu stosowania jest skuteczniejszy w redukcji liczby nadżerek w porównaniu do Dapsonu, a ponadto działa dłużej i szybciej[37].

Ponadto lekarz prowadzący terapię może rozważyć zastosowanie leków immunosupresyjnych (azatiopryna, kolchicyna) lub immunostymulujących (tymostymulina) oraz laseroterapię. Wykorzystuje się w niej głównie lasery biostymulacyjne półprzewodnikowe o mocy maksymal-

eprasa.pl 0a5c7dbf93

nej 50 mW oraz długości fali 630-980 nm. Wykazują one działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwobrzękowe oraz regeneracyjne[38].

BIBLIOGRAFIA

POLEKOWE USZKODZENIE WĄTROBY

1. World J Gastroenterol 2009; 15(7):804-816
2. N Engl J Med 2002; 346: 1221-1231
3. Progress in Hepatolo-Pharmacology 1995; 1:28
4. Lekarz POZ 2017; 4:225-248
5. Liver Transpl 2005; 11:594-605
6. Gastroenterol Klin 2012; 4:59-68
7. J Hepatol 1997; 26 (Supl.1):31-38
8. http://bit.ly/2UFi4DD
9. Curr Treat Options Gastroenterol 2003; 6:455-463
10. Obesity (Silver Spring) 2009; 17:2162-2168; Ann. Hepatol. 2008; 7:157-160
11. Nat Rev Gastroenterol Hepatol 2010; 7:251-264; Hepatology 2013; doi: 10.1002/hep.26299
12. J Hepatol 2004; 41:25-30
13. J Cardiovasc Risk 2003; 10:25-30
14. Br J Clin Pharmacol 1997; 44:521-526
15. Diabetes Technol Ther. 2014; 16(4):255-61; Diabetes Care. 2012; 35(7):1429-35
16. Nutrients. 2015; 7(4):2801-22
17. Tombak M., Czy można żyć 150 lat?, Serwis Firma Księgarska 2007, s. 166-167
18. http://bit.ly/2HbHfpd
19. J Hepatol 1989; 9:105
20. Dig Liv Dis 2006; 38:789-801
21. J of Ethnopharmacology 2003; 86:203-211
22. Br J Biomed Sci 2007; 64 (3):105-108
23. J Biomed Sci. 2002; 9(5):401-9; Am J Chin Med. 2000; 28(2): 163-73
24. Life Sci 2004; 74:2251-2263; Dig Liv Dis 2006; 38:789-801
25. Postępy Fitoterapii 2005; 3-4:103-108
26. Best Pract Res Clin Gastroenterol 2004; 18(6):1105-1116
27. Dig Liv Dis 2006; 38:789-801
28. Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol 2003; 285:G20-G30
29. J Clin Invest 2003; 112:91-100
30. Biofactors 2009; 35(5):435-441
31. Gastroenterology 2012; 142:1592-1609
32. Liver Int 2012; 32(4):635-643
33. Zhonghua Gan Zang Bing Za Zhi 2013; 21(3):202-206
34. Curr Treat Options Gastroenterol 2003; 6:455-463
35. Am J Gastroenterol 2001; 96(9):2711-2717

AFTY

1. Brit Jour of Oral and Maxillofac Surg 2008;46(3): 198-206
2. Górska R: Diagnostyka i leczenie chorób błony śluzowej jamy ustnej. Med Tour Press International, Warszawa 2011
3. Br J Oral Maxillofac Surg. 2008;46(3):198–206
4. Greenbery M, Glick M. Burket's Oral Medicine Diagnosis and Treatment. 11th ed. Hamilton: BC Decker; 2008. pp. 63-65
5. Int J Dermatol 2000; 39: 358-360
6. J Oral Pathol Med 2003; 32(4): 219-223
7. Res J Pharm Tech. 2014 Nov;7(10):1193-5
8. Am Fam Physician. 2000;62(1):149–154. 160
9. Oral Surg Oral Med Oral Pathol Oral Radiol. 2013;115(2):212-217
10. Dermatologica 2006; 8: 51-53, 56-5
11. Trace Elem Med Biol 2013; 27(4): 312-316
12. J Oral Pathol 1978;7: 418-23
13. Am J Infect Dis. 2007;3(1):24-6
14. Caspian J Intern Med. 2015 Winter;6(1):3-8
15. J Clin Exp Dent. 2014 Dec;6(5): e535-e538
16. J Ethnopharmacol. 2015 Sep 15; 173:225-30
17. Clin Oral Investig. 2010 Feb;14(1):65-70
18. DARU J Pharm Sci. 2003 Jul;11(1):23-7
19. J Oral Pathol Med. 2014 Jul;43(6):405-9
20. Curr Med Res Opin. 2005 Nov;21(11):1711-5
21. Quintessence Int. 2011 Jun;42(6):483-91
22. Int Med J. 2013 Jun;20(3):392-4
23. J Dtsch Dermatol Ges. 2010 May;8(5):348-52
24. DARU J Pharm Sci. 2007;15(4): 231-5
25. Acta Odontol Scand. 1985;43(1):47-52.; Swed Dent J. 1999;23(2):49-57
26. Dent Med Probl. 2004;41(1):119-123
27. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2008; 22(5):590–595
28. Oral Surg Oral Med Oral Pathol Oral Radiol 2012; 113(4): 500-504
29. Oral Surg Oral Med Oral Pathol Oral Radiol 2013; 115(2): 212-217
30. Evid Based Complement Alternat Med 2012: 2012: 284620
31. Am J Dent 2012; 25(1): 39-43
32. Integr Med Res. 2014;3(2):83-90; J Res Pharm Pract. 2013;2(2):88-92
33. Drug Des Devel Ther. 2016; 10: 107-115
34. Phytother. Res.24: 1514–1519 (2010)
35. Evid. Based Dent. 2009;10:114-115
36. J Am Board Fam Med. 2009;22(5): 590–591
37. Saudi Medical Jo-urnal. 2008;29:734-738
38. J Laser Dent Compendium of Laser Dentistry. 2008;16:4-10; Nowa Stomatol. 2011;3:128-133

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Skuteczny i naturalny lek na przeziębienie i kaszel

Pectobonisol

płyn doustny, lek roślinny



- Przeziębienie
- Kaszel
- Ból gardła

Pectobonisol pić 2-4 razy dziennie w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (do kieliszka wody nalać ok. 1 małej łyżeczki preparatu).

Wskazania: Produkt leczniczy stosowany jest tradycyjnie w przeziębieniu z towarzyszącym kaszlem.

Przeciwwskazania: Jeśli u pacjenta występuje nadwrażliwość na którykolwiek ze składników produktu leczniczego lub na mentol, tymol oraz rośliny z rodziny Lamiaceae. Nie stosować u dzieci po przejściu ostrego zwężającego zapalenia krtani/tchawicy.

PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:
Laboratorium Medycyny Naturalnej BONIMED, 34-300 Żywiec, ul. Stawowa 23, tel. 33 861 86 71

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

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

eprasa.pl 0a5c7dbf93

do 6 wydań GRATIS

PRENUMERATA



Prenumerata wersji drukowanej

Prenumerata roczna kosztuje 152,90 zł – czyli płacisz za 11 wydań, a dostajesz 12, tj. 1 numer otrzymujesz gratis! Cena prenumeraty dwuletniej wynosi 250,20 zł – oznacza to, że płacisz za 18 wydań, a dostajesz 24 numery, tj. **6 wydań otrzymujesz za darmo!**

Prenumerata wersji elektronicznej

Prenumerata roczna wersji cyfrowej (PDF) kosztuje 111,00 zł (2 e-wydania gratis), prenumerata dwuletnia – 199,80 zł (6 e-wydań gratis). Prenumeratorzy wersji drukowanej za równoległe e-wydania płacą jedynie 20% ceny: opłata za e-prenumeratę równoległą wynosi 26,60 zł/rok i 53,20 zł/2 lata.

Przywileje Prenumeratorów

- **rabat 50%** na roczną prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health (w cenie 41,70 zł),
- **od 30 do 50% zniżki** na stronie www.UlubionyKiosk.pl – wystarczy powołać się na numer swojej prenumeraty podczas składania zamówienia na czasopisma,
- **bonus do prenumeraty** – każdorazowo opłacenie prenumeraty OCLCNP jest premiowane prezentem. W tym numerze są to następujące płyty muzyczne do wyboru: Tony Bennett, Diana Krall „Love Is Here To Stay" lub Melody Gardot „Live in Europe". Wystarczy zgłosić nam wybór płyty, którą mamy dołączyć do prenumeraty.

Prenumeratę zamówisz: telefonicznie – 22 257 84 22, pocztą elektroniczną – prenumerata@avt.pl, na www.avt.pl lub wpłacając na konto AVT Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Administratorem Twoich danych osobowych jest AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, prenumerata@avt.pl.
Przetwarzamy Twoje dane, aby móc wysłać Ci nasze czasopisma w formie drukowanej lub elektronicznej oraz inne towary (np. prezenty), a także w innych prawnie usprawiedliwionych celach, w tym marketingu bezpośredniego naszych produktów i usług (tzw. uzasadniony interes administratora). Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do zrealizowania zamówienia na prenumeratę.
Twoje dane osobowe przekazujemy Poczcie Polskiej, która dostarcza do Ciebie przesyłki. Bez Twojej zgody nie przekażemy i nie będziemy dokonywać obrotu (nie użyczymy, nie sprzedamy) Twoich danych osobowych innym osobom lub instytucjom. Twoje dane osobowe możemy przekazać jedynie podmiotom uprawnionym do ich uzyskania na podstawie obowiązującego prawa (np. sądy lub organy ścigania) – ale tylko na ich żądanie w oparciu o stosowną podstawę prawną. Będziemy przetwarzać Twoje dane osobowe przez 5 lat od zakończenia roku obrachunkowego, w którym wystąpiła ostatnia płatność. Dane osobowe do celów marketingowych będziemy przetwarzać do czasu wycofania przez Ciebie zgody na przetwarzanie lub do czasu usunięcia danych.
Informujemy, że masz prawo do żądania od administratora dostępu do Twoich danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia ich przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania Twoich danych lub ich przenoszenia. W każdej chwili możesz odwołać zgodę na przetwarzanie Twoich danych osobowych oraz możesz zażądać, by Twoje wszystkie dane zostały przez nas usunięte.

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Dobre sklepy dla zdrowia

zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 10-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

www.zielarnia24.pl

DĘBSKI & SYN

Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50

❑ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Białobrzegi
❑ Sklep Zielarsko Medyczny, ul. 11 Listopada 24, tel. 48 613 38 92

Elbląg
❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska, ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia
❑ W Zgodzie z Naturą Wojciech Dzikowski, ul. Morska 112A/85, tel. 58 714 42 14l

Gliwice
❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Kaczyniec 20, tel. 322 312 606, www.pachnaca-ksiegarnia.pl

Grójec
❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas, ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Iława
❑ KAMPAI Gabinet Zdrowia. Pracownia biorezonansu i bioterapii, ul. Sobieskiego 18B, tel. 533 932 299, www.kampai.pl

Jarosław
❑ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1, www.zielarnia24.pl

Jelenia Góra
❑ „Naturalnie" Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz
❑ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne Suplementy Diety, www.sklep.kenayag.com.pl, tel. 62 757 35 88

Lublin
❑ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4, tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Łowicz
❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbalek, ul. Zduńska 2, tel. 46 837 46 13

Łódź
❑ Sklep Zdrówko, ul. Tatrzańska 109

Łysomice
❑ Zdrowo Zakręceni, Ostaszewo 3, tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn
❑ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock
❑ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41, tel. 24 367 40 22, www.zielarniasklep.pl

Piaseczno
❑ SEZAM sklep zielarsko-medyczny i zdrowa żywność, ul. Czajewicza 1, tel. 506 767 474

Poznań
❑ Market Smaki Świata, Osiedle Pod Lipami 104, tel. 723 877 950, www.smaki-swiata.manifo.com
❑ Moja Zielarnia, ul. Dąbrowskiego 10, www.mojazielarnia.pl , tel. 61 222 68 89

Radom
❑ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

Rzeszów
❑ Zielarnia Lawenda, ul. Matejki 18, ul. Broniewskiego 34, ul. Rejtana 67, www.zielarnia24.pl

Sochaczew
❑ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia, ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983, www.zielarniazdrowia.pl

Stargard
❑ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898
❑ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny, ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301, www.sezamziola.pl
❑ Sklep Zielarski, os. Zachód A17, tel. 915 736 188

Toruń
❑ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8, www.med-life.pl

Warszawa
❑ Free Delikatesy Ekologiczne, ul. Puławska 17, www.freedelikatesy.pl
❑ Natura Sklep Zielarski Małgorzata Akacka, ul. Wolska 84/86, www.natura-akacka.pl
❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4
❑ EKOOI Zdrowie & Natura (C.H. Tesco), ul. Górczewska 218, tel. 22 468 13 38

Wrocław
❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14, tel. 71 372 45 50

PACHNĄCA KSIĘGARNIA

+48 536 868 626
www.pachnacaksiegarnia.pl

! nowa lokalizacja !

GLIWICE | KACZYNIEC 20

MojaZielarnia

Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 10,
czynne: pn-pt: w godz 8:00-18:00, sob: 9:00-14:00

WYJĄTKOWA ZIELARNIA
SPECJALNIE DLA CIEBIE

www.mojazielarnia.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma w ich punktach do kontaktu: Agnieszka Piekarzewska /współpraca B2B/, agnieszka.piekarzewska@avt.pl, tel. 22 257 84 14

eprasa.pl 0a5c7dbi93

Na przekór wiosennemu zmęczeniu

Jeśli przełom pór roku kojarzy Ci się z apatią i brakiem energii, czym prędzej zadbaj o doładowanie swoich komórek!

Organizm nie może pracować, kiedy brakuje mu paliwa, a tym są dla niego substancje odżywcze dostarczane z pożywieniem. Zapotrzebowanie na nie wzrasta, kiedy jesteśmy narażeni na wzmożony stres, przepracowani, niewyspani lub po prostu podatni na zmiany pogody. Pojawiające się wówczas zmęczenie można pokonać dzięki dodatkowej dawce niezbędnych składników.

W pierwszej kolejności warto sięgnąć po magnez (większość z nas ma jego deficyt, zwłaszcza w stresie), pamiętając, że jego wchłanianie poprawia witamina B6. Żelazo, witamina C i glutation mogą z kolei usprawnić metabolizm energetyczny, a tym samym zmniejszać uczucie zmęczenia. Warto też włączyć do diety większe ilości kwasów omega-3 i supefoods, takich jak spirulina – prawdziwa skarbnica substancji odżywczych.

Energia pod ochroną



Invex Remedies
Witamina C + Magnez + Potas + Glutation
Cena: ok. 150 zł (150 g), ok. 375 zł (450 g)
www.invexremedies.pl

Składniki tego suplementu diety mają ogromny wpływ na funkcjonowanie organizmu: przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego i równowagi elektrolitowej, wspierają funkcjonowanie układów nerwowego, mięśniowego i odpornościowego oraz chronią przed stresem oksydacyjnym. Jednocześnie są substancjami mitochondrialnymi, które umożliwiają wydajne funkcjonowanie naszych wewnętrznych elektrowni, dostarczających energię do wszystkich tkanek i organów. Stworzona przez polską markę Invex Remedies Seria Mitochondrialna Mt ma dostarczać je w dobrze przyswajalnej postaci.

Pokonaj zmęczenie



Singularis
Cytrynian magnezu + witamina B6
Cena: 26,99 zł (60 tabl.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety cytrynian magnezu + witamina B6 Superior to preparat dla ludzi, którzy są aktywni, narażeni na wysiłek umysłowy i fizyczny, podatni na stres i przemęczenie oraz mają trudności z zasypianiem.

Preparat zawiera bardzo dużą porcję organicznych jonów magnezu w postaci łatwo przyswajalnego cytrynianu oraz witaminę B6, dzięki której zwiększa się wchłanianie tego pierwiastka z przewodu pokarmowego. Produkt ma postać tabletki powlekanej ułatwiającej przełykanie. Podziałka umożliwia przełamanie jej na 2 równe części. Suplement przeznaczony jest dla osób dorosłych i młodzieży po 12. r.ż.

Liposomalne żelazo



Kenay AG
Żelazo liposomalne
Cena: 57 zł (30 kaps.)
www.kenayag.pl

Żelazo m.in. pomaga w utrzymaniu funkcji poznawczych, produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny oraz transporcie tlenu w organizmie. Przyczynia się również do zachowania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Dzięki zastosowaniu liposomów, które zbudowane są z takich samych składników jak błony komórek naszego organizmu, jego cząsteczki bez problemu przenikają przez ściany naczyń krwionośnych i docierają do poszczególnych komórek ciała.

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 0a5c7dbf93



Siła czarnej kurkumy

Kenay AG
Czarny imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kaps.)
www.kenayag.pl

SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniem oksydacyjnym.

SIRTMAX® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Tokiwa Phytochemical Co. Ltd.



Przełom w walce z cholesterolem

Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 34,50 zł (30 kaps.)
www.bergamil.pl

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 32% polifenoli BPF w najwyższej dawce 500 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.



Bezpieczne źródło kwasów omega-3

Kenay AG
Omega-3 EPA/DHA EZmega MAX
Cena: 108 zł (60 kaps.)
www.kenayag.pl

Ten preparat to dawka aż 1000 mg oleju z ryb, który zawiera omega-3. Kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca (korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie), a DHA w tej ilości pomaga także zachować funkcje mózgu i dobre widzenie.

Miękkie kapsułki są neutralne w smaku, łatwe do przełknięcia, bez zapachu. Preparat nie zawiera metali ciężkich.



Spirulina z Hawajów

Kenay AG
Spirulina Hawaiian
Cena: 63 zł (100 tabl.)
www.kenayag.pl

Wybrzeże Kona na Hawajach, gdzie zlokalizowana jest hodowla spiruliny, to idealne miejsce z uwagi na całoroczny dostęp do światła słonecznego, wysokie temperatury, małe zaludnienie tego rejonu i dostęp do słodkiej wody.

Spirulina wspiera system immunologiczny oraz pomaga kontrolować wagę. Zyskała ogromne zainteresowanie dzięki zawartości pełnowartościowego białka, jednak w składzie ma również wiele innych cennych składników odżywczych. Produkt dostępny także w opakowaniach po 200, 400 i 600 tabletek.

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 0a5c7dbf93



Na dobrą pamięć

ForMeds
Bicaps Biloba+
Cena: ok. 45 zł (60 kaps.)
www.formeds.com.pl

Bicaps Biloba+ to połączenie standaryzowanych ekstraktów z *Ginkgo biloba* i żeń-szenia koreańskiego z wysoko przyswajalnym cytrynianem magnezu oraz witaminami z grupy B (m.in. metylokobalaminą i P-5-P).

Składniki produktu wspomagają pamięć (żeń-szeń i *Ginkgo biloba*) oraz układ nerwowy (witaminy B1, B3, B5, B6 i B12). Bicaps Biloba+ nie zawiera sztucznych dodatków, takich jak m.in. słodziki, przeciwzbrylacze i konserwanty. Opakowanie wystarcza na 2 miesiące codziennej suplementacji.



Ochrona przed stresem oksydacyjnym

Ginseng Poland
Olekardin Omega 3, 6, 9 + Witamina E
Cena: 19 zł (30 kaps.)
www.ginseng.com.pl

Nowa, wzmocniona formuła ma bogatszy skład w porcji dziennej: olej rybi EPA i DHA (664 mg), olej z nasion wiesiołka (664 mg) oraz z nasion lnu (664 mg), witamina E (10 mg) .

Suplement diety Olekardin to źródło niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, -6 i -9 oraz witaminy E, która pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. Produkt ma oznaczenie Clean Label – bez zbędnych dodatków.



Opatentowana formuła: K2+D3 2000

Xenico Pharma
Menachinox K2+D3 2000
Cena: 24,50 zł (30 kaps.)
www.menachinox.pl

Menachinox® K2+D3 2000 to najwyższej jakości produkt, będący źródłem naturalnych witamin: K2 MK-7 (VitaMK7®) otrzymywanej z tradycyjnego japońskiego sfermentowanego produktu soi (natto) oraz D3 pozyskiwanej z lanoliny w opatentowanej formule Quali-D®. Zostały one rozpuszczone w naturalnych tłuszczach, dzięki czemu są najlepiej przyswajalne dla organizmu.

Witamina K2 MK-7 pomaga w utrzymaniu zdrowych kości, a D3 wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu wapnia we krwi, wchłanianie i wykorzystanie wapnia i fosforu oraz funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego.



Podwójne uderzenie w zły cholesterol

Xenico Pharma
Monolipid K Forte
Cena: ok. 34 zł (30 kaps.)
www.monolipid.pl

Monolipid K forte to najwyższej jakości naturalny preparat. W jednej kapsułce zawiera kombinację ekstraktu z owoców bergamoty (*Citrus bergamia Risso*) w najwyższej dawce 500 mg, standaryzowanego na 32% polifenoli BPF, oraz aktywny ekstrakt z czerwonych drożdży ryżu standaryzowany na zawartość monakoliny K, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego cholesterolu, co wraz z jej skutecznością i bezpieczeństwem potwierdził Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Poświadczył on także rolę monakoliny K w prewencji chorób sercowo-naczyniowych.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

eprasa.pl 0a5c7dbf93

W trosce nie tylko o serce



Singularis
Koenzym Q10 Forte 120 mg + B1
Cena: ok. 66 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Preparat uzupełnia zapasy koenzymu Q10 w komórkach mięśnia sercowego, mięśni szkieletowych i mięśniówki naczyń krwionośnych. Q10 to substancja naturalnie występująca w mitochondriach, zwłaszcza w sercu, mięśniach, wątrobie i nerkach, odpowiadająca za wytwarzanie energii. W mięśniu sercowym osób starszych jej poziom spada nawet o połowę.

Suplement uzupełnia dietę o wysoką dawkę – 120 mg – koenzymu Q10 w postaci ubichinonu, witaminę B1 oraz lecytynę. Szczególnie polecany osobom w średnim i podeszłym wieku, aktywnym fizycznie, sportowcom oraz na diecie cukrzycowej.

OZON na trądzik i ŁZS



Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: 28 zł (100 ml), 44 zł (200 ml), 88 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, tel. 22 652 13 76

Dzięki silnym antybakteryjnym i przeciwgrzybiczym właściwościom ozon pomaga w leczeniu trądziku i łojotokowego zapalenia skóry. Skutecznie oczyszcza i wygładza skórę, zapobiegając wtórnym zakażeniom. Aktywizuje metabolizm zapalnie zmienionych tkanek poprzez ich dotlenienie. Stymuluje procesy ziarninowania i regenerację wykwitów skórnych, szybko gasząc stan zapalny i zapobiegając powstaniu blizn potrądzikowych.

Słońce w kapsułce



Singularis
Witamina D3 5000 Forte 5000 j.m.
Cena: ok. 79 zł (120 kaps.)
www.singularis.com.pl

Witamina D3 5000 j.m. Superior zawiera 125 µg cholekalcyferolu zawieszonego w oliwie z oliwek 100% extra virgin – nośniku gwarantującym najwyższą wchłanialność i skuteczność działania. To naprawdę wyjątkowe zestawienie składników na polskim rynku.

Produkt polecany jest szczególnie w profilaktyce osteoporozy, demineralizacji kości i chorób układu krążenia oraz przy zaburzeniach odporności.

Witamina C o zwiększonym wchłanianiu



Singularis
Witamina C 1000
+ Bioperine® Superior
Cena: ok. 33 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Witamina C 1000 + Bioperine® Superior to odpowiednio wysoka dawka kwasu askorbinowego, uzupełniona standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego BioPerine®. Dzięki takiej kompozycji składników znacząco zwiększa się przyswajalność witaminy C w postaci kwasu L-askorbinowego, co wspomaga układ odpornościowy, pozytywnie wpływa na proces przyswajania żelaza, a także sprzyja produkcji kolagenu warunkującego prawidłowy wzrost i procesy naprawcze tkanek.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Już teraz zamów taniej kwietniowe wydanie

O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

W następnym numerze:

- **Raport specjalny:** Wyreguluj trawienie
- **Temat numeru:** Podstępny rak trzustki
- Endometrioza to nie wyrok!
- Ćwiczenia dobre dla serca
- Jak sobie radzić z...
  cellulitem
  urazami stawów



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL/OCL0420

W przedsprzedaży zawsze taniej:
12,50 zł zamiast 13,90 zł!

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 Włodkowska

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

Aleksandra Doda-Stępień
aleksandra.doda.stepien@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 90

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

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

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Prenumerata
prenumerata@avt.pl, tel. 22 257 84 22

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago @avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 3/2020
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 0a5c7dbf93



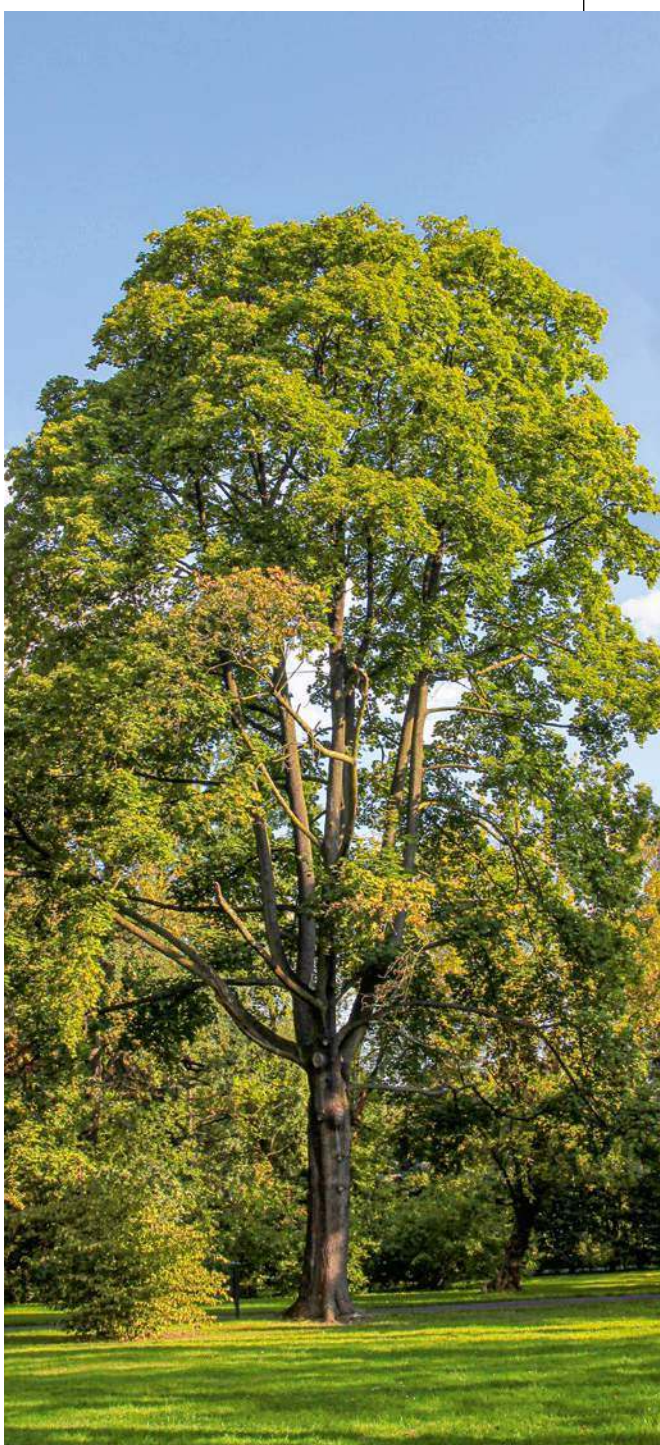
JESION WYNIOSŁY (*FRAXINUS EXCELSIOR*)

Ze względu na właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe liście i kora tego drzewa od wieków stosowane były przy gorączce i reumatyzmie

Wikingowie uważali jesion za mityczną oś świata, rosnącą w środku krainy bogów i łączącą strefy niebiańską, ziemską i podziemną. Wykorzystywali go również podczas inicjacji szamańskich i wierzyli, że odstrasza gady, których jadu się bali[1].

Zastosowanie jesionu wyniosłego jako leku ma bardzo długą tradycję: pisał o nim już Hipokrates, a kilka wieków później Hildegarda z Bingen wspominała o użyciu części z drzewa przy podagrze i reumatyzmie. W medycynie tradycyjnej jego korę i liście stosowano również przy gorączce i trudno gojących się ranach oraz jako naturalny diuretyk.

Dziś wiemy, że jesion wyniosły zawiera wiele substancji znanych ze swoich korzyści zdrowotnych: flawonoidy, kwasy fenolowe, trójterpeny ursanowe (w tym betulinę i kwas betulinowy), irydoidy, liczne związku kumarynowe, fitosterole i garbniki[2]. To dzięki temu wodne i alkoholowe wyciągi z jego surowców działają moczopędnie, napotnie, przeciwgorączkowo, przeciwwysiękowo, przeciwzapalnie i przeciwbólowo, a także zwiększają wydalanie kwasu moczowego.



Na stany zapalne

Zarówno ekstrakty z różnych gatunków jesionu, jak i ich poszczególne składniki mogą modulować aktywność kluczowych enzymów związanych z odpowiedzią zapalną organizmu. W przypadku *Fraxinus excelsior* najważniejsze wydaje się hamowanie reduktazy dihydrofolianowej oraz mieloperoksydazy (która odgrywa rolę w zapoczątkowywaniu i powstawaniu niektórych chorób układu krążenia, a przy podwyższonym poziomie staje się czynnikiem ryzyka ostrego zespołu wieńcowego)[3]. Dzięki temu surowiec łagodzi m.in. gorączkę i ból.

Na reumatyzm

Innym istotnym mechanizmem działania ekstraktów z jesionu jest naśladowanie inhibitorów cyklooksygenazy 2 (COX-2) – leków o działaniu przeciwzapalnym, przeciwbólowym i przeciwgorączkowym, polecanych w chorobach reumatycznych. Składniki aktywne uzyskane z *F. excelsior* uznano za akceptowalne zamienniki inhibitorów COX-2, takich jak rofekoksyb[4].

Badania wskazują przede wszystkim na skuteczne działanie kory jesionu wyniosłego, efektywnej

BIBLIOGRAFIA

1. Farm Pol 2014; 70(8):442-451
2. Evid Based Complement Alternat Med. 2017; 2017:4269868
3. Arzneimittel--Forschung 1995; 45(2):172-173; Arzneimittel-Forschung. 1996; 46(8):809-814
4. Wiener Medizinische Wochenschrift 2007; 157(13-14):343-347
5. Wien Med Wochenschr. 1999; 149(8-10):248-53
6. Int J Hypertens 2014; 2014:8
7. J Ethnopharmacol 2005; 99(1):49-54
8. J Ethnopharmacol. 2007; 114(1): 1-31
9. Phytomedicine. 2014; 21(10):1162-9
10. J Ethnopharmacol. 2009; 126(2):226-32
11. Scand J Infect Dis. 2010; 42 (11-12):941-2
12. Planta Med. 2016; 82(15):1351-1358
13. Toxicol In Vitro. 2009; 23(7):1412-21

eprasa.pl 0a5c7dbf93

w takich schorzeniach jak reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) lub choroba zwyrodnieniowa stawów[5].

Na nadciśnienie

Podawanie doustnego ekstraktu z nasion *Fraxinus excelsior* w dziennej dawce 20 lub 40 mg na kilogram masy ciała u szczurów z nadciśnieniem poprawiło wydajność acetylocholiny (która powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, przez co obniża ciśnienie tętnicze krwi), zmniejszyło poziomy aldehydu malonowego w osoczu i wątrobie oraz zwiększyło pojemność przeciwutleniającą w osoczu[6].

W innym badaniu u gryzoni z nadciśnieniem doustne podawanie 20 mg ekstraktu z jesionu wyniosłego na kilogram masy ciała przez ok. 3 tygodnie spowodowało znaczące obniżenie skurczowego ciśnienia krwi[7].

Duże znaczenie mają tutaj diuretyczne właściwości surowca – naukowcy twierdzą, że właśnie ze względu na nie ekstrakt może być potencjalnie stosowany jako lek hipotensyjny[8].

Na zaburzenia metaboliczne

Badacze odkryli również, że ekstrakt z nasion jesionu wyniosłego ma korzystny wpływ na homeostazę glukozy i markery związane z otyłością u osób w podeszłym wieku[9]. Ich zdaniem jego przyjmowanie, w połączeniu z umiarkowaną dietą hipokaloryczną, może być korzystne w zaburzeniach metabolicznych związanych z upośledzoną tolerancją glukozy, otyłością, opornością na insulinę i stanem zapalnym.

Jednocześnie inny zespół naukowców w podwójnie ślepym, randomizowanym, kontrolowanym placebo badaniu krzyżowym z udziałem 16 ochotników udowodnił korzystne działanie wyciągu z nasion *F. excelsior* na glikemię poposiłkową i wydzielanie insuliny u zdrowych osób[10].

Na malarię

W tradycyjnej medycynie zastosowanie znalazły również przeciwdrobnoustrojowe właściwości jesionu, który z powodzeniem nakładano na rany i stosowano przy infekcjach.

Badania *in vitro* wykazały, że działanie to idzie dużo dalej – ekstrakt z kory *Fraxinus excelsior* ma znaczący hamujący wpływ na rozwój bezpłciowych stadiów *Plasmodium falciparum*, czyli pierwotniaków powodujących malarię[11].

Na zmiany skórne

Ekstrakt z kory jesionu wyniosłego wykazuje również silne działanie wychwytujące wolne rodniki, a jednocześnie hamuje aktywność enzymów odpowiedzialnych za procesy rozpadu białek (elastazy, tyrozynazy i kolagenazy), co sugeruje jego zastosowanie w przemyśle dermokosmetyków i anti-aging[12].

Na nowotwory

Różne badania wykazały, że gatunek *Fraxinus* jest znaczącym kandydatem na lek biologiczny o zdolności hamowania rozwoju raka poprzez atakowanie różnych białek sieci sygnalizacyjnych związanych z namnażaniem komórek nowotworowych. W przypadku jesionu wyniosłego właściwości antyproliferacyjne wykazano już przeciwko poszczególnym ludzkim liniom komórkowym raka przewodowego sutka i płuc, gruczolakoraka żołądka i jelita grubego oraz czerniaka[13].



Zastosowanie jesionu

Napar
1 łyżkę liści jesionu zalej szklanką wrzącej wody, odstaw pod przykryciem na 30 min, przecedź. Pij 2 razy dziennie po 200 ml przez co najmniej 2 tygodnie. Taka herbatka jesionowa pobudza apetyt, działa moczopędnie i pomaga pozbyć się nadmiaru wody z organizmu.

Wywar
Łyżeczkę proszku z kory wsyp do naczynia z wodą. Gotuj na małym ogniu, a następnie odczekaj 2-3 min i pij jedną filiżankę dziennie. Możesz dodać miętę pieprzową do smaku.

Nalewka
50 g kory lub liści jesionu zalej 400 ml wódki, odstaw na 14 dni i przefiltruj. Zażywaj 3-4 razy dziennie po 10 ml w 50 ml wody. Nalewką z kory możesz też przemywać skórę trądzikową, łojotokową, ze stanami zapalnymi, pryszczami i nadżerkami.

Okład
2-3 garście suszonych liści jesionu namaczaj przez noc w 0,5 l wody, a następnego dnia gotuj przez ok. 5 min. Odlej wodę i przyłóż ciepły surowiec w postaci kompresu na bolące miejsca na ok. 60 min.

Mieszanka moczopędna
50 g kory lub liści jesionu wymieszaj z 50 g kory wierzby, 50 g korzenia arcydzięgla, 50 g kłącza perzu i 50 g ziela połonicznika. 1 łyżkę gotowej mieszanki zalej 200 ml wrzącej wody, odstaw pod przykryciem do zaparzenia na 15 min, odcedź i odstaw do przestygnięcia. Pij 6 razy dziennie po 100 ml między posiłkami w przypadku kamicy i piasku w nerkach.

Metryczka:

Występowanie: w większości regionów Europy – od Morza Śródziemnego do Norwegii, na Kaukazie i w zachodniej Rosji. W Polsce rośnie pospolicie na całym obszarze, najczęściej w wilgotnych i zacienionych lasach.
Surowiec: głównie liście (*Fraxini folium*) i kora (*Fraxini cortex*), czasem wykorzystuje się również nasiona (*Fraxini semen).*
Pora zbioru: ;iście należy zrywać wczesnym latem, a korę z młodych gałązek – z początkiem wiosny. Nasiona powinny być zbierane, gdy są młode i zielone.
Ważne: ze względu na brak odpowiednich badań jesion nie jest zalecany kobietom w ciąży i matkom karmiącym piersią.

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Genacol®

AminoLock® Collagen

WSPARCIE DLA STAWÓW

3 BADANIA KLINICZNE



AminoLock® Collagen marki Genacol® dostarcza aminokwasy, które przyczyniają się do utrzymania kolagenu w ciele.

Ponadto trzy niezależne badania potwierdziły naukowo, że kolagen AminoLock® Collagen marki Genacol® pomaga w utrzymaniu zdrowych stawów w bezpieczny i naturalny sposób, oraz pomaga:

- **Łagodzić dyskomfort w stawach**
- **Chronić przed pogorszeniem się stanu chrząstki**
- **Chronić tkankę stawową przed zwyrodnieniem**
- **Poprawić mobilności i elastyczności stawów**

Wypróbuj® Genacol i poczuj różnicę!

NAJMNIEJSZA CZĄSTECZKA KOLAGENU NA ŚWIECIE

▼

LEPSZE WCHŁANIANE

▼

LEPSZE REZULTATY

PATENT PENDING TECHNOLOGY

KANADYJSKI LIDER W WSPIERANIU ZDROWIA STAWÓW OD 2000 ROKU

www.genacol.pl

eprasa.pl 0a5c7dbf93

Innowacyjna metoda zza oceanu ocaliła już tysiące osób na całym świecie

Nowozelandzcy naukowcy uratowali świat przed MIAŻDŻYCĄ!



Przełomowe odkrycie z wysp Chatham uchroniło już ponad 274 tysiące osób przed zabójczym zawałem, paraliżującym udarem mózgu i podstępną miażdżycą. Nowatorska technologia

- **już w 10 dni usprawni krążenie w kończynach,**
- **w 4 tygodnie obniży zły cholesterol aż o 92%,**
- **a w 55 dni zmniejszy ryzyko zawału serca i amputacji kończyn aż o 97%!**

Miażdżyca to niezwykle podstępna i niebezpieczna choroba. Najczęściej zaczyna się niewinnie: szybciej się męczymy, często bolą nas nogi, dręczą przewlekłe bóle głowy, widzimy coraz mniej wyraźnie. Potrafi rozwijać się w organizmie latami, nie dając wyraźnych objawów. Niestety bardzo często osoby dotknięte tym problemem, nie wiedząc o swojej chorobie, doprowadzają do całkowitego zatkania tętnic. Może to skończyć się zawałem serca, udarem mózgu czy amputacją kończyn dolnych...

Prof. Lewis Hampton o swoim rewolucyjnym odkryciu

Od początku swojej kariery naukowej, doskonale zdawałem sobie sprawę, jak ogromne zagrożenie dla ludzkości stanowi miażdżyca. Poświęciłem połowę życia zawodowego, aby wynaleźć skuteczny i kompleksowy sposób, który rozwiąże ten problem. W końcu po latach badań i szeregach testów klinicznych, udało się! Tajemnicą skuteczności mojego preparatu jest jego niezwykła wszechstronność i innowacyjność technologiczna. **Starannie wyselekcjonowane składniki aktywne, udrażniają żyły i tętnice. Blaszki miażdżycowe najpierw zmiękczają się, po czym łamią i całkowicie usuwają z tętnic. Innowacyjne połączenie substancji czynnych zawartych w preparacie rozrzedza krew, a także rozluźnia i rozszerza ściany naczyń krwionośnych. Dzięki temu ryzyko wystąpienia udaru mózgu i zawału serca jest praktycznie niemożliwe...** Preparat pomoże więc nie tylko osobom już zmagającym się z problemem miażdżycy, ale także osobom zdrowym, chcącym uchronić się przed możliwością wystąpienia tego typu schorzeń. Dołożyłem również wszelkich starań, aby można było go bezpiecznie stosować w połączeniu z lekami na serce i nadciśnienie. To moje największe naukowe osiągnięcie. Cieszę się, że dałem szansę milionom ludzi na powrót do zdrowia i odzyskania radości z codziennego życia!

Przełomowe odkrycie z Nowej Zelandii

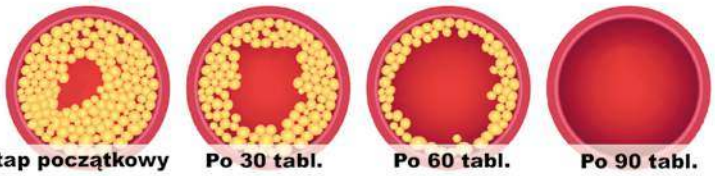
Grupa nowozelandzkich naukowców na czele z profesorem Lewisem Hamptonem z Medical Analyze Center of Wellington, postanowiła wytoczyć wojnę temu schorzeniu cywilizacyjnemu. **Bez operacji**, a także przyjmowania **drogich i szkodliwych leków**, które dają jedynie chwilowe i złudne efekty.

Dotychczas lekarze udrażniali tętnice głównie podczas zabiegów operacyjnych. Farmakologicznie łagodziło się jedynie objawy lub opóźniało proces zatykania się żył. Przy stosowaniu takich metod, istniało jednak niemałe prawdopodobieństwo odklejenia się większego skrzepu od ściany żył, który płynął wraz z krwią do mózgu, serca czy płuc. Prowadziło to do niedotlenienia, zawału serca czy udaru mózgu. Dzięki nowatorskiemu odkryciu profesora Hamptona to już przeszłość! To prawdziwy **przełom w leczeniu miażdżycy** na całym świecie.



Stefan, 69l. Licheń (Polska)

Gdy trafiłem do szpitala z udarem mózgu, lekarze grozili dalszymi konsekwencjami miażdżycy, na którą chorowałem od lat, nawet o tym nie wiedząc. Straszyli, że kolejnego udaru już nie przeżyje, że grozi mi zawał serca albo amputacja nogi! Byłem przerażony! Z pomocą przyszedł mi jednak mój brat Zenon. Sprowadził dla mnie z Nowej Zelandii jakieś innowacyjne, nieznane jeszcze wtedy w Polsce tabletki. Twierdził, że pomogły one już wcześniej jego żonie Marysi. Początkowo byłem sceptyczny, ale uznałem, że nie mam nic do stracenia. Pierwsze efekty przyszły już w początkowych dniach stosowania preparatu. Głowa bolała mnie znacznie rzadziej, lepiej widziałem, nogi już tak nie drętwiały. Parę tygodni później udałem się na kontrolę do lekarza. Gdy zobaczył moje wyniki, był w ciężkim szoku. Mówił, że w swojej praktyce nigdy nie miał do czynienia z tak znaczącą poprawą, osiągniętą w tak krótkim czasie! Operacja nie była już konieczna. To niebywałe co zdziałały te malutkie cudowne kapsułki z drugiej półkuli!



Fenomen tej innowacyjnej nowozelandzkiej metody, tkwi w zawartych w preparacie specjalnie wyselekcjonowanych, biostymulujących substancjach aktywnych. Wykonane w najnowocześniejszej nanobiotechnologi składniki, natychmiast **zmiękczają, łamią i rozbijają blaszki miażdżycowe**, a następnie całkowicie usuwają je z tętnic. Pod wpływem ich innowacyjnego działania, tętnice i żyły **zostają udrożnione.** Regularne stosowanie preparatu **stopniowo rozszerza naczynia krwionośne i usuwa nadmiar złego cholesterolu.** Dodatkowo rozrzedza krew, co znacznie **obniża ryzyko wystąpienia udaru.** Likwiduje więc źródło choroby, chroniąc przed jej konsekwencjami już od pierwszego dnia kuracji. Trwające tygodniami testy kliniczne, przeprowadzone w nowoczesnym nowozelandzkim ośrodku Medical Analyze Center of Wellington na 1000 osobach zmagających się ze stwierdzonymi dolegliwościami miażdżycowymi, wykazały:

Po zażyciu 30 tabletek:
✓ **obniżenie stężenia cholesterolu** i trójglicerydów we krwi nawet o 84%
✓ znaczne **zmniejszenie grubości blaszki miażdżycowej** u 88% badanych

Po zażyciu 60 tabletek:
✓ **udrożnienie żył i tętnic** rozszerzając światło naczyń krwionośnych u 94% badanych

Po zażyciu 90 tabletek:
✓ całkowite usunięcie zalegających złogów tłuszczu, **uelastycznienie ścian naczyń krwionośnych** aż u 98% pacjentów

Wyniki testów są jednoznaczne... Pełna kuracja preparatem Hamptona, pomaga całkowicie **cofnąć zmiany miażdżycowe**, także w tętnicach wieńcowych. To dlatego już po kilku tabletkach, nawet osoby cierpiące na zaawansowaną miażdżycę, odzyskują czucie w kończynach, **pozbywają się zatorów żylnych**, obniżają poziom złego cholesterolu, znacznie **poprawiając przy tym wyniki badań.** Jednocześnie unikają oni straszliwych konsekwencji choroby, takich jak: udar mózgu, zawał serca czy amputacja kończyn.

W Polsce pierwszym pacjentem, którego uratował innowacyjny środek profesora Lewisa Hamptona, jest Pan Stefan(69l.) z Lichenia. Wtedy niedostępny jeszcze w Polsce preparat, sprowadził specjalnie dla niego, jego brat Zenon(61l.), mieszkający na stałe w Nowej Zelandii. Preparat wcześniej pomógł także żonie Zenona, pani Marii (patrz ramka).



Maria, 59l. Auckland (Nowa Zelandia)

Problemy z układem krążenia były moim utrapieniem od wielu lat. Częste bóle głowy, niewyraźne widzenie, bóle w okolicach mostka – to była moja codzienność. Kiedy przeszłam stan przedzawałowy wiedziałam, że to dla mnie ostatnie ostrzeżenie. Na szczęście lekarz przepisał mi te rewelacyjne tabletki. Gdybym mieszkała w Polsce i nie miała dostępu do tego preparatu, nie wiadomo co by teraz ze mną było. Gdy dowiedziałam się co spotkało Stefana, od razu kazałam Zenkowi lecieć do Polski z tymi tabletkami. Skoro mi pomogły, a w przeciwieństwie do Polaków mieliśmy do nich dostęp, musieliśmy ratować Stefana. Cieszę się, że tak samo jak mi, preparat profesora Hamptona pomógł również jemu. Rodzina jest najważniejsza!

Zaintrygowani skutecznością tego nowatorskiego rozwiązania, postanowiliśmy poprosić samego twórcę, aby nam o nim opowiedział (patrz ramka).

Preparat od dawna obecny w Nowej Zelandii, aktualnie podbija też europejski rynek. Po entuzjastycznym przyjęciu w Niemczech, Francji, a także Czechach, teraz dostępny jest również w Polsce! Dzięki ominięciu pośredników, ograniczona liczba osób może go mieć nawet 73% taniej! **Produkt nie będzie sprzedawany w sklepach ani aptekach. Można go nabyć jedynie w telefonicznej sprzedaży Fabryki Zdrowia.**

ZADZWOŃ I POPROŚ O DARMOWĄ WYCENĘ

Pierwszym 180 osobom, które zadzwonią do 31 MARCA 2020 r., przysługuje **całkowicie darmowa wycena** oraz **gwarantowane 73% dofinansowanie** producenta. Otrzymasz wówczas preparat prof. Hamptona **(przesyłka GRATIS)!** Zamawianie jest bezpieczne, ponieważ płatność następuje dopiero po otrzymaniu przesyłki.

FABRYKA ZDROWIA

71 300 35 28

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00 - 20:00 (Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

REKLAMOWANE W TV

eprasa.pl 0a56...