O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Kiedy u stomatologa konieczna jest narkoza?

Choroby weneryczne powróciły i atakują w każdym wieku

Leczenie złamań – od rusztowań 3D po drukowanie wewnątrz ciała

Dziecięca trauma może odbić się na zdrowiu w przyszłości

Delfiny pomogą pokonać choroby metaboliczne?

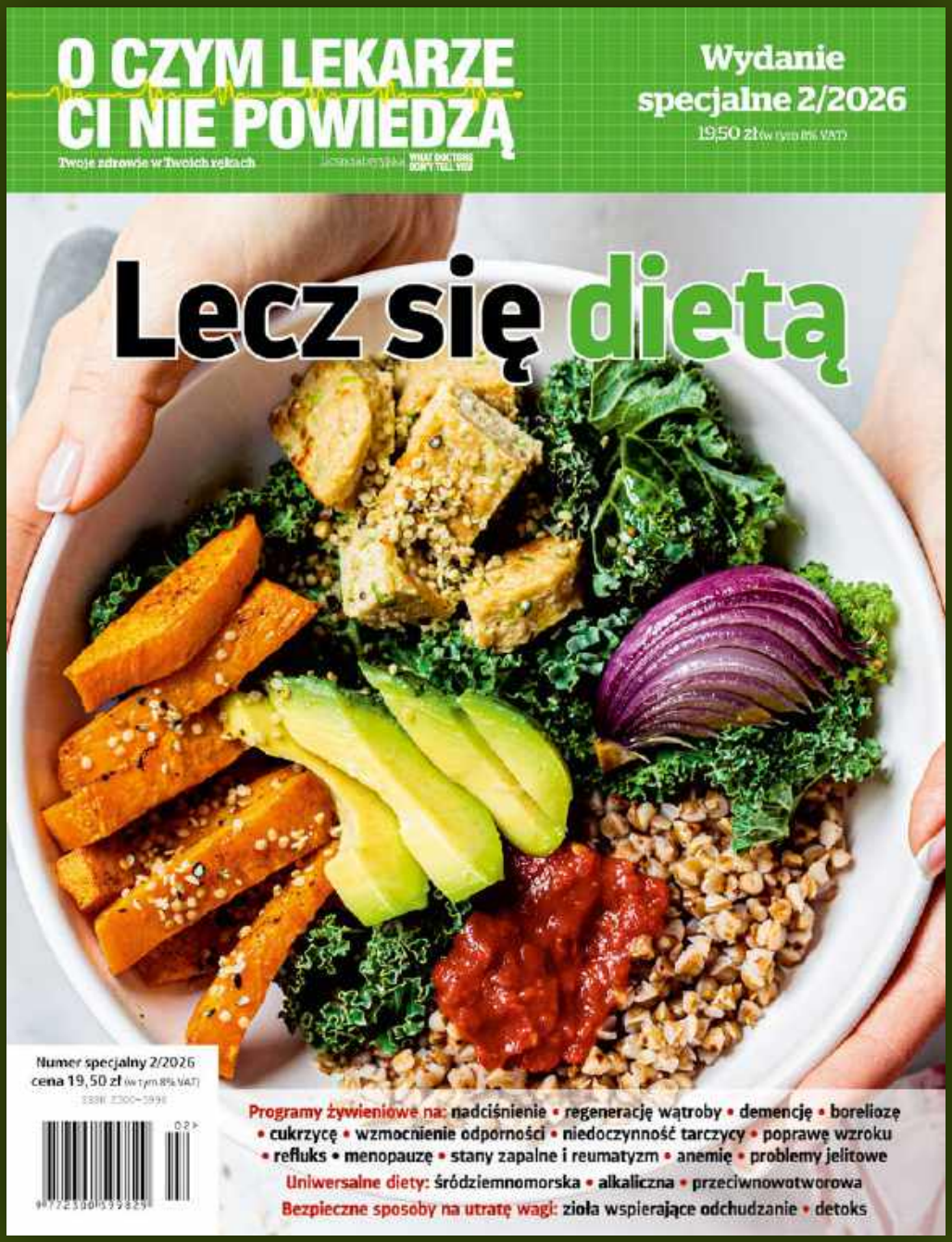
Numer 7 | lipiec 2026
cena 16,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992
07>
9 772300 599164

10 sposobów na użądlenia i ukąszenia

Jak sobie radzić z...
- nerwicą żołądka
- ostrogą piętową

eprasa.pl 0d8596adff

JUŻ W SPRZEDAŻY!



Zamów na:

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 0d8596adff

JESTEŚMY FIRMĄ RODZINNĄ

Od 37 lat prowadzimy działalność propagującą zdrowy styl życia.
32 lat temu stworzyliśmy **„Centrum Profilaktyki i Zdrowego Stylu Życia"**.
Jako przedstawiciele na Polskę i Europę kanadyjskiej firmy **TODA Herbal International Inc.**
w 2024 roku obchodziliśmy jubileusz 20-lecia **Kropli TODA.**
Nasza firma wywodzi się z rodzinnych tradycji i pasji do ziołolecznictwa i darów natury.

Krople TODA zagościły na wszystkich kontynentach, łącznie z Australią. Od 2004 roku odnotowujemy systematyczny wzrost zainteresowania naszym produktem, a zadowolonych klientów jest już obecnie ponad 50 tysięcy. Są doceniane nie tylko przez specjalistów z zakresu ziołolecznictwa, ale również przez profesorów medycyny akademickiej.
Z firmą **TODA Polska** współpracują sklepy zielarskie, apteki oraz kliniki w Polsce i za granicą.
Nagrania wykładów i wywiadów na temat kropli **TODA** można obejrzeć w niezależnych telewizjach takich jak: aTVBe, NTV, VTV, POROZMAWIAJMY TV, TAGEN TV.

„NAJWIĘKSZA ZALETĄ **KROPLI TODA** JEST FAKT,
ŻE ICH UŻYTKOWNICY DO NICH WRACAJĄ I POLECAJĄ INNYM"

Informacje
o konferencjach i targach w 2026 roku
na Facebooku oraz stronie
www.todapolska.pl

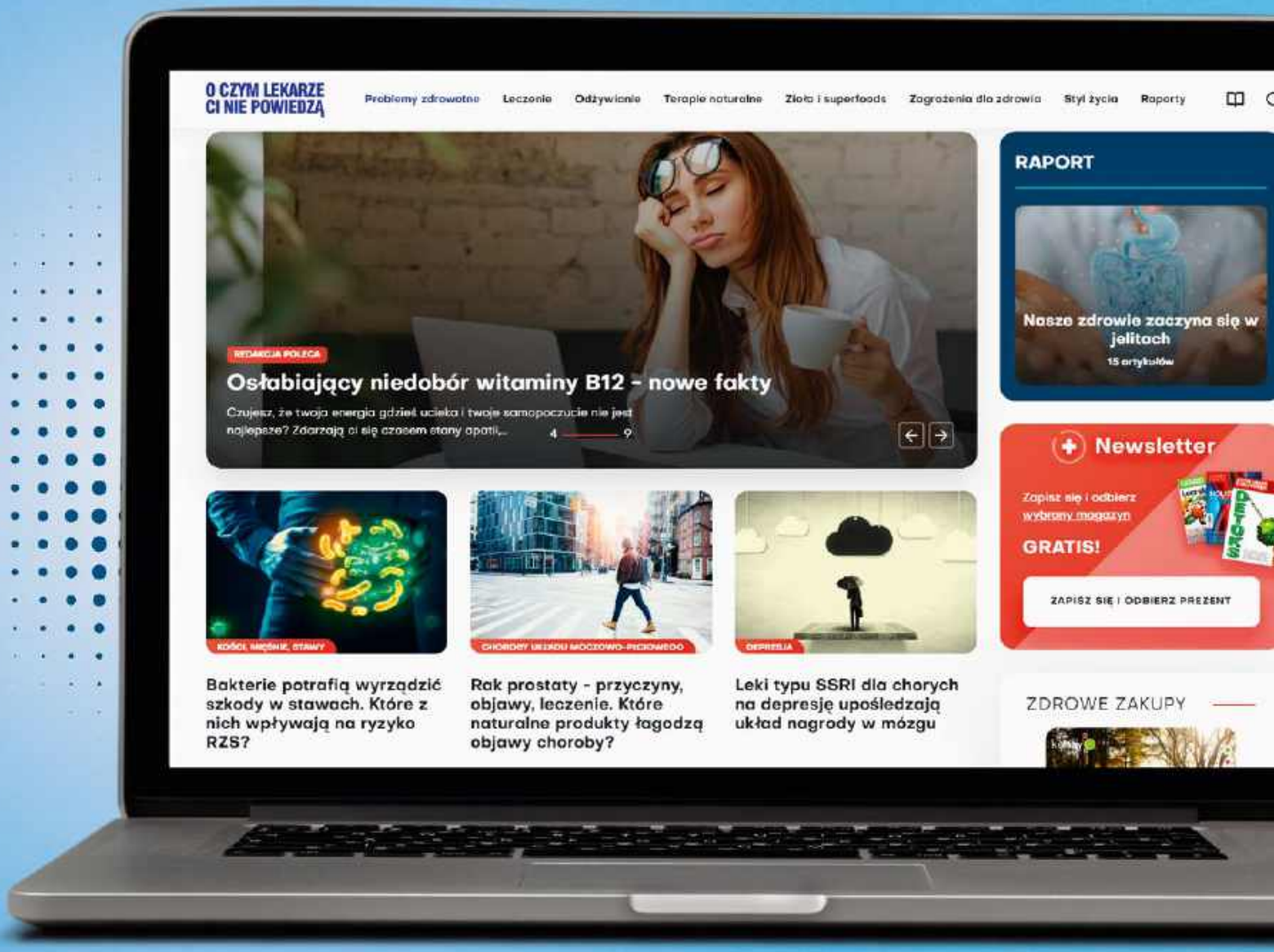
KROPLE TODA POSIADAJĄ CERTYFIKATY „CERTIFIED ORGANIC INGREDIENTS", SOP (Standard Operation Procedure), GMP (Good Manufactoring Practice), LICENCJĘ MINISTERSTWA ZDROWIA KANADY (Nr lic. na etykiecie kropli TODA), A TAKŻE ŚWIADECTWO DOPUSZCZENIA DO OBROTU NA TERENIE POLSKI I UE.

www.todazdrowie-sklep.pl
www.todapolska.pl

Tel. +48 95 741 26 49,
+48 535 717 207,
+48 603 638 808

eprasa.pl 0d8596adff

Portal magazynu
O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



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

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

www.oczymlekarze.pl

eprasa.pl 0d8596adff

Zwierzęce tropy w medycynie

Kiedy w 2001 r. epidemiolog i weterynarz dr Stephanie Venn-Watson dołączyła do programu Marynarki Wojennej Stanów Zjednoczonych, nie mogła nawet przypuszczać, że jej zadanie, polegające na wydłużaniu życia i poprawie stanu zdrowia wyszkolonych delfinów na usługach armii, doprowadzi ją do zakwestionowania panującego od dekad żywieniowego dogmatu. Nie miała też pojęcia, że jej praca może doprowadzić do ponownego odkrycia długo niedostrzeganego składnika odżywczego, który rewolucjonizuje wiedzę na temat procesu starzenia, chorób i zdrowia metabolicznego człowieka.

Marynarka Wojenna Stanów Zjednoczonych szkoli delfiny od dziesięcioleci. Wykorzystuje te niezwykle inteligentne ssaki do wyszukiwania min podwodnych, odzyskiwania sprzętu i ratowania zaginionych nurków. Życie delfinów marynarki wojennej w zatoce San Diego jest godne pozazdroszczenia. Mogą one swobodnie pływać, bawić się i spotykać na otwartym oceanie, a wieczorami dobrowolnie wracają do swojej bazy marynarki wojennej, gdzie otrzymują stały posiłek w postaci świeżych ryb. Ten tryb życia przynosi korzyści zdrowotne. W porównaniu ze swoimi dzikimi kuzynami, którzy dożywają zazwyczaj 20-30 lat, delfiny butelkonose marynarki wojennej często żyją 40-50 lat. Wiek ten odpowiada w przybliżeniu 80 latom w przypadku człowieka.

Początkowo naukowcy zakładali, że najzdrowsze delfiny zawdzięczają swoją odporność od dawna uznawanym za „korzystne" kwasom tłuszczowym omega-3 zawartym w rybach, które stanowiły podstawę ich diety. Jednak nie były to kwasy tłuszczowe omega-3. To był kwas pentadekanowym (C15:0), który UWAGA: jest nasyconym kwasem tłuszczowym!

Kto wie, gdyby zwierzęta mówiły nie tylko w Wigilię, medycyna mogłaby być inna

Tym samym kwas pentadekanowy stał się pierwszym niezbędnym kwasem tłuszczowym odkrytym od ponad 90 lat, czyli od czasu identyfikacji kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6. Co ciekawe, w diecie delfinów zabrakło go, bowiem zmieniono im jadłospis. Ze względu na to, że olakony trafiły na listę gatunków zagrożonych, delfiny zaczęto karmić gromadnikiem, czyli rybą o stosunkowo niskiej zawartości tłuszczu i śladowej ilości C15:0. Niższa podaż kwasu pentadekanowego sprawiła, że u delfinów zaczęły rozwijać się zespół metaboliczny (insulinooporność), anemia i stłuszczenie wątroby. Wszystkie te dolegliwości ustąpiły dziesiątki lat później, gdy zdiagnozowano problem, a do ich diety wróciły ryby o wysokiej zawartości C15:0.

Czytając historię o delfinach marnarki wojennej USA, pomyślałam o tym, że tego typu odkrycia są rzadkie, znacznie więcej dokonuje się ich w laboratoriach na myszach, szczurach, świnkach morskich czy królikach. Aż strach się zastanawiać, jak wiele zwierząt poświęcono na ołtarzu medycyny.

Są jednak i takie, które mają niebywałe zdolności, a do dziś dnia nie zdradziły naukowcom swoich sekretów. Salamandra meksykańska, która na pierwszy rzut oka kojarzy się bardziej z pokemonem niż żyjącą istotą, znana jest ze swojej zdolności do regeneracji kończyn. Płaz ten stał się więc obiektem zainteresowania badaczy pod kątem możliwości odnawiania tkanek u ludzi. Z kolei meduza Turritopsis zdolna jest do teoretycznego odwracania procesu starzenia. Nic więc dziwnego, że marzący o nieśmiertelności, chcieliby poznać, każdą ścieżkę sygnałową w tym organizmie. Podobnie jak u długowiecznych żółwi. Są one tym bardziej atrakcyjnym obiektem badań, że niektóre gatunki żółwi mają zdolność do regeneracji uszkodzonych tkanek. Muszki owocówki, dzięki swemu bardzo krótkiemu cyklowi życia, pozwalają nam obserwować, jak przebiega dziedziczenie, a przezroczyste larwy zebrzyka umożliwiają uczonym obserwację rozwoju mózgu.

To, co mnie osobiście bardzo cieszy, to fakt, że na tym polu przydatne są też… karaluchy. Jak się okazuje, *Blattella germanica* – karaluch niemiecki – jest wykorzystywany w badaniach nad mechanizmami odpornościowymi.

Co więcej, obserwacje zachowań zwierząt oraz ich interakcji pozwoliły ludziom nauczyć się budowania systemów wentylacji od termitów, a łodzi podwodnych wzorując się na opływowych kształtach ryb.

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 0d8596adff

SPIS TREŚCI

Lipiec 2026

Z OKŁADKI

Nieszczęśliwe dziecko to później chory dorosły 24

Dziecięca trauma wpływa na każdy przewlekły problem zdrowotny, a według nowego badania może prowadzić do epidemii zaburzeń jelitowych, takich jak zespół jelita drażliwego

Wstydliwa epidemia 26

Lekarze alarmują: widoczny jest wyraźny wzrost liczby zakażeń przenoszonych drogą płciową – dotyczy to przede wszystkim kiły, rzeżączki i chlamydiozy

Narkoza u stomatologa 38

Z Anetą Świstak-Piekut, chirurg stomatologiczną rozmawiamy o tym, komu tak naprawdę potrzebne jest znieczulenie ogólne u dentysty

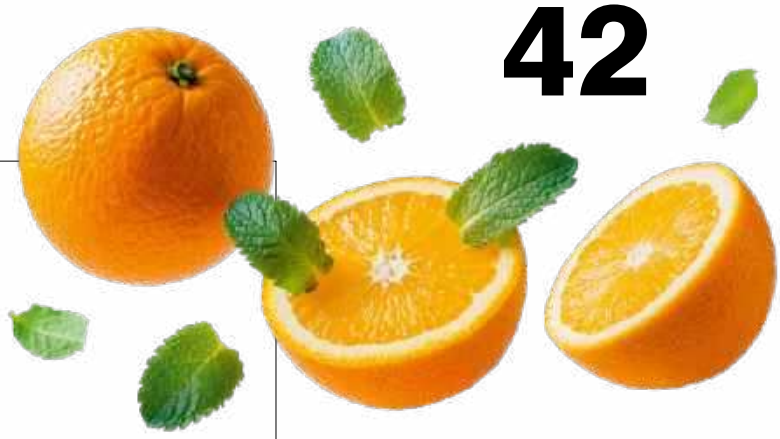
Delfiny pomogą pokonać choroby metaboliczne? 62

U ludzi, podobnie jak u tych przemiłych ssaków, niski poziom C15:0 okazał się wspólnym mianownikiem kilku zaburzeń metabolicznych

Złamanie i co dalej? 92

Dziś ortopedia sięga po technologie, które jeszcze kilkanaście lat temu znajdowały się w sferze fantastyki naukowej

10 sposobów na użądlenia i ukąszenia 110



42

68

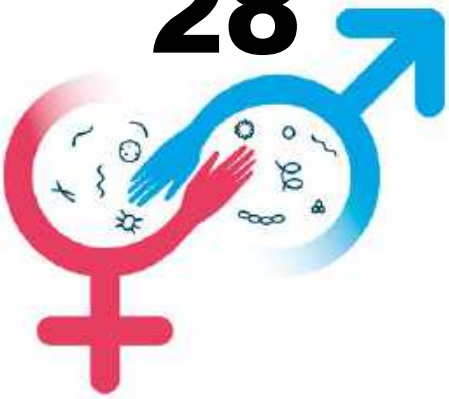
TEMAT NUMERU

10

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

eprasa.pl 0d8596adff

28



MIKSTURA 10 WYMOWNE GRAFIKI

Różnorodność to przyprawa długowieczności 20
Nie musisz kupować karnetu na siłownię: zdrowsze życie składa się ze zwykłych, codziennych czynności

NEWS FOCUS

Nieszczęśliwe dziecko to niezdrowy dorosły 24

RAPORT SPECJALNY

Choroby weneryczne kontratakują 28
Letnie infekcje intymne 34
Szacuje się, że nawet 450 mln kobiet na całym świecie cierpi na infekcje pochwy co najmniej 4 razy w roku

ZDROWY STYL ŻYCIA

Wywiad z Anetą Świstak-Piekut 38
Co kryją zielone liście? 40
Sałaty to produkty o najwyższej gęstości odżywczej, czyli przy niewielkiej kaloryczności dostarczają dużych ilości związków odżywczych
Sposoby na urodę 42
Zapach cytusów poprawia nastrój, a wysoka zawartość witaminy C sprzyja wspieraniu urody
Zmień jedną rzecz 47
Jest przynajmniej 6 powodów, dla których warto sięgnąć po lecytynę w codziennej diecie zioła pomogą w walce z uczuleniami
Nowe piersi po mastektomii 50
Jak wygląda zabieg rekonstrukcji piersi i co się z nim wiąże, odpowiada chirurg lek. Klaudiusz Czerniawski

Kłopoty zdrowotne w podróży 52
Urlop dla naszego organizmu często oznacza całą serię wyzwań – szczególnie, podczas egzotycznych wycieczek
Mitochondria a układ pokarmowy 58
Jeżeli od lat zmagasz się z zespołem jelita drażliwego, wzdęciami, bólami brzucha, zgagą czy przewlekłym zmęczeniem po posiłku – ten tekst jest dla Ciebie

TEMAT NUMERU

Zdrowie metaboliczne pod lupą 62
Jak skutecznie wspierać gospodarkę swojego organizmu i uniknąć chorób przewlekłych?
Delfiny pomogą nam zwalczyć choroby metaboliczne 68

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

Nerwica żołądka 76
Ostroga piętowa 80

DETEKTYW MEDYCZNY

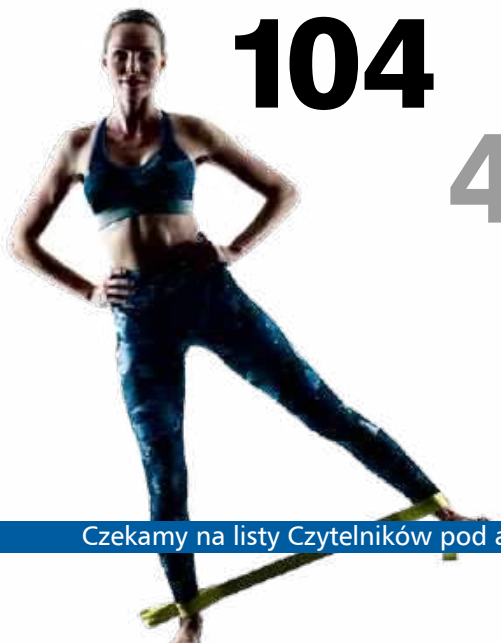
Koniec mokrej udręki 84
Fitoterapia pomoże poradzić sobie z nadmierny poceniem się i brzydkim zapachem

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Naglący problem 88
Z nadreaktywnością pęcherza moczowego można sobie poradzić, stosując odpowiedni trening i suplementy
Złamanie i co dalej? 92
Upał to katorga dla serca 98
Wysokie temperatury wymagają od układu krążenia wytężonej pracy, jednak możesz go chronić przed przeciążeniem
Twój podręcznik profilaktyki 104
Dr Leigh Erin Connealy przedstawia 10 kroków zmniejszających ryzyko raka i zwiększających witalność
O jeden skręt za daleko! 108
David Needleman poleca 8 leków homeopatycznych, które pomogą złagodzić ból przy kręczu szyi

RUBRYKI STAŁE

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



104

47

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

LICZBY i FAKTY

Ok. 90% ludzi przynajmniej raz w życiu doświadczy **kręczu szyi**

W 2050 r. będzie **ponad 35 mln** nowych przypadków **raka**, co oznacza 77-procentowy wzrost

Liczba **rekonstrukcji piersi wzrosła** z pojedynczych przypadków **do ponad 7 tys.** w ciągu zaledwie 5 lat

Stres może odgrywać rolę w **38-60%** wszystkich przypadków **IBS**

W ciągu 3 lat liczba zachorowań na **kiłę wzrosła** o ponad **325%**

eprasa.pl 0d8596adff

LISTY

Drodzy Czytelnicy

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

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

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

Nocne pobudki – czy winna może być wątroba?

Droga Redakcjo, od pewnego czasu dzieje się ze mną coś dziwnego. Regularnie budzę się w nocy, najczęściej między 2 a 3 nad ranem. Nie potrafię tego wyjaśnić, nikt nie hałasuje, nie mam problemów z zasypianiem, a jednak niemal codziennie wybudzam się nagle i później długo nie mogę ponownie zasnąć. Co ciekawe, często towarzyszy temu uczucie gorąca, rozdrażnienie albo dziwny niepokój. Koleżanka powiedziała mi ostatnio, że może mieć to związek z przeciążoną wątrobą, bo podobno właśnie w nocy organizm intensywnie się oczyszcza. Czy rzeczywiście wątroba może powodować takie nocne pobudki?

Elżbieta

Wątroba – jeden z najbardziej zapracowanych narządów naszego organizmu – odpowiada m.in. za neutralizowanie toksyn, metabolizm leków, produkcję żółci i magazynowanie składników odżywczych. Nic dziwnego, że wokół jej pracy narosło wiele teorii, także tych dotyczących snu i nocnych pobudek. Rzeczywiście, medycyna chińska od dawna łączy wybudzanie się między 1 a 3 nad ranem z pracą wątroby, jednak współczesna medycyna podchodzi do tego nieco ostrożniej. Nie ma jednoznacznych dowodów na to, że sama regeneracja czy oczyszczanie wątroby wybudza człowieka ze snu. Nie oznacza to jednak, że problemy z tym narządem nie wpływają na jakość nocnego wypoczynku.

Choroby wątroby mogą powodować szereg objawów utrudniających sen, np. uczucie gorąca, świąd skóry, dyskomfort w jamie brzusznej czy ogólne rozdrażnienie organizmu. Jednak znacznie częściej nocne pobudki wynikają z przewlekłego stresu, zaburzeń hormonalnych, nieregularnego trybu życia lub przeciążenia układu nerwowego. Organizm funkcjonuje według rytmu dobowego i ok. 2-3 nad ranem dochodzi do zmian poziomu hormonów, temperatury ciała oraz aktywności mózgu. Jeśli jesteśmy przemęczeni lub żyjemy w napięciu, właśnie wtedy sen staje się najpłytszy i najłatwiej o wybudzenie. Nie bez znaczenia pozostaje także styl życia. Ciężkie kolacje, alkohol, tłuste jedzenie czy późne podjadanie mogą obciążać układ trawienny i pośrednio pogarszać jakość snu. Wątroba rzeczywiście intensywnie pracuje nocą, ale robi to każdego dnia, problem pojawia się wtedy, gdy dodatkowo musi radzić sobie z nadmiarem alkoholu, leków lub wysoko przetworzonej żywności.

Warto więc zadbać przede wszystkim o higienę snu i dietę. Lekkostrawna kolacja zjedzona maksymalnie 2-3 godz. przed snem, rezygnacja z alkoholu oraz regularne godziny odpoczynku często przynoszą poprawę. Jeśli jednak nocnym pobudkom towarzyszy przewlekłe zmęczenie, ból pod prawym łukiem żebrowym, zażółcenie skóry, świąd lub problemy trawienne, koniecznie należy wykonać badania krwi i sprawdzić stan wątroby. Często bowiem organizm wysyła subtelne sygnały ostrzegawcze, zanim pojawią się wyraźniejsze objawy choroby.

Tabletka na opaleniznę

Szanowni Państwo! Zbliżają się wakacje i coraz częściej widzę reklamy suplementów z beta-karotenem, które podobno pomagają szybciej uzyskać ładną opaleniznę i chronią skórę przed słońcem. Kilka moich

eprasa.pl 0d8596adff

koleżanek zaczęło już je brać przed wyjazdem i przekonują, że dzięki temu skóra ma ładniejszy kolor i jest bardziej odporna na poparzenia słoneczne. Sama mam bardzo jasną cerę i zwykle po kilku godzinach na słońcu kończę raczej czerwona niż opalona, dlatego zaczęłam się zastanawiać, czy taka suplementacja rzeczywiście ma sens. Czy beta-karoten naprawdę pomaga w opalaniu i czy jest bezpieczny dla zdrowia?

Olga

Beta-karoten rzeczywiście od lat kojarzony jest z opalaniem i przygotowaniem skóry na kontakt ze słońcem, jednak warto wiedzieć, jak naprawdę działa. Jest to naturalny barwnik roślinny należący do karotenoidów, występujący m.in. w marchwi, dyni, morelach czy batatach. Organizm wykorzystuje go do produkcji witaminy A, ważnej dla wzroku, odporności i kondycji skóry. Przyjmowany regularnie może odkładać się w naskórku, nadając mu lekko złocisty odcień, przez co skóra wydaje się bardziej muśnięta słońcem. Właśnie stąd bierze się przekonanie, że beta-karoten poprawia opaleniznę. Warto jednak podkreślić, że suplement nie działa jak samoopalacz ani nie sprawia, że skóra automatycznie stanie się brązowa. Nie zastępuje również ochrony przeciwsłonecznej. Beta-karoten może jedynie delikatnie wspierać naturalną odporność skóry na promieniowanie UV dzięki swoim właściwościom antyoksydacyjnym. Pomaga neutralizować wolne rodniki powstające pod wpływem słońca, co może ograniczać podrażnienia skóry i częściowo zmniejszać ryzyko poparzeń. Nie oznacza to jednak, że można dzięki niemu bezpiecznie spędzać długie godziny na plaży bez filtrów ochronnych.

Jak pokazują badania, przed szkodliwymi skutkami słonecznych kąpieli lepiej może chronić astaksantyna. Ten silny antyoksydant działa jak wewnętrzna tarcza ochronna przeciw promieniowaniu UV. Neutralizuje wolne rodniki, zmniejsza ryzyko oparzeń słonecznych, wspiera produkcję melaniny, pomagając w uzyskaniu ładnego, naturalnego odcienia. Co istotne astaksantyna łagodzi też stany zapalne i zapobiega fotostarzeniu, bowiem przyspiesza odnowę naskórka po ekspozycji na słońce i hamuje degradację kolagenu.

Jednak osoby o jasnej karnacji nie powinny polegać tylko na suplementach. Jasna skóra zawiera mniej melaniny, dlatego szybciej ulega poparzeniom. Tak więc w Twoim przypadku najważniejszą linią ochrony pozostają kremy z wysokim filtrem, nakrycie głowy i unikanie słońca między 11 a 15 godziną. Najważniejsze to pamiętać, że zdrowa opalenizna to przede wszystkim ta bez poparzeń.

Jak się uchronić przed biegunką na wakacjach?

Dzień dobry, za kilka tygodni wyjeżdżam z rodziną na wakacje do Egiptu i szczerze mówiąc, najbardziej boję się nie samego lotu czy upałów, ale możliwych problemów żołądkowych. Mam dość wrażliwy układ pokarmowy, a wielu znajomych, którzy wracali z egzotycznych podróży, opowiadało o biegunce, bólu brzucha albo zatruciu pokarmowym. Najbardziej obawiam się, że kilka dni urlopu spędzę zamknięta w hotelowym pokoju zamiast zwiedzać i odpoczywać. Staram się uważać na jedzenie, ale trudno mi ocenić, co faktycznie jest bezpieczne. Czy istnieją skuteczne sposoby, by zmniejszyć ryzyko rozwolnienia podczas takich wyjazdów?

Magda

Biegunka podróżnych to jeden z najczęstszych problemów zdrowotnych podczas wyjazdów, szczególnie do krajów o odmiennych warunkach sanitarnych i klimatycznych. Najczęściej wywołują ją bakterie obecne w wodzie lub jedzeniu, rzadziej wirusy czy pasożyty. Organizm, który na co dzień nie ma kontaktu z lokalną florą bakteryjną, reaguje gwałtownie, pojawiają się bóle brzucha, biegunka, nudności, a czasem gorączka. Podstawową zasadą profilaktyki jest ostrożność w kwestii jedzenia i picia. Najbezpieczniej pić wyłącznie wodę butelkowaną i unikać kostek lodu, które często przygotowywane są z nieprzegotowanej wody. Warto uważać również podczas mycia zębów. Ryzykowne bywają surowe warzywa, owoce myte lokalną wodą, niepasteryzowane produkty mleczne oraz jedzenie sprzedawane na ulicznych straganach, choć oczywiście nie oznacza to, że każda lokalna potrawa jest niebezpieczna. Dobrą zasadą jest: „ugotuj, obierz". Owoce najlepiej obierać samodzielnie, a potrawy spożywać świeżo po obróbce termicznej. Należy także pamiętać o higienie rąk, regularne mycie lub dezynfekcja dłoni znacząco zmniejszają ryzyko zakażenia. Wiele osób przed wyjazdem sięga po probiotyki i rzeczywiście mogą one wspierać mikrobiotę jelitową oraz zmniejszać ryzyko problemów trawiennych. Najlepiej rozpocząć ich stosowanie kilka dni przed podróżą. Warto mieć także w apteczce elektrolity oraz leki przeciwbiegunkowe, ale należy używać ich rozsądnie, zatrzymywanie silnej biegunki „na siłę" nie zawsze jest korzystne, bo organizm czasem w ten sposób usuwa niechciane drobnoustroje. Jeśli biegunce towarzyszy wysoka gorączka, krew w stolcu, silne odwodnienie lub objawy utrzymują się dłużej niż kilka dni, konieczna jest konsultacja z lekarzem. W większości przypadków jednak ostrożność, higiena i zdrowy rozsądek pozwalają uniknąć przykrych wakacyjnych niespodzianek i spokojnie cieszyć się wyjazdem.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw 3 kosmetyków z linii **EXOTIC CRUSH CLUB marki Tutti Frutti** – peeling, żel pod prysznic i balsam do ciała, wysyłane losowo z 3 serii: #DragonfruitVibe, #PistachioHugs i #PlumHappiness. Bogate, soczyste, pełne kolorów i zapachów kosmetyki pozwalają poczuć radość z tropikalnych wakacji zawsze, kiedy tylko zechcesz. To pielęgnacja bez wysiłku, za to z natychmiastowym efektem odświeżenia, wygładzenia, nawilżenia. Nie tylko doskonale pielęgnują skórę, ale i rozpieszczają zmysły za sprawą sensualnych konsystencji i oszałamiających zapachów. Więcej informacji: **www.farmona.pl** Gratulujemy!

eprasa.pl 0d8596adff

Starożytny chiński lek na łysienie

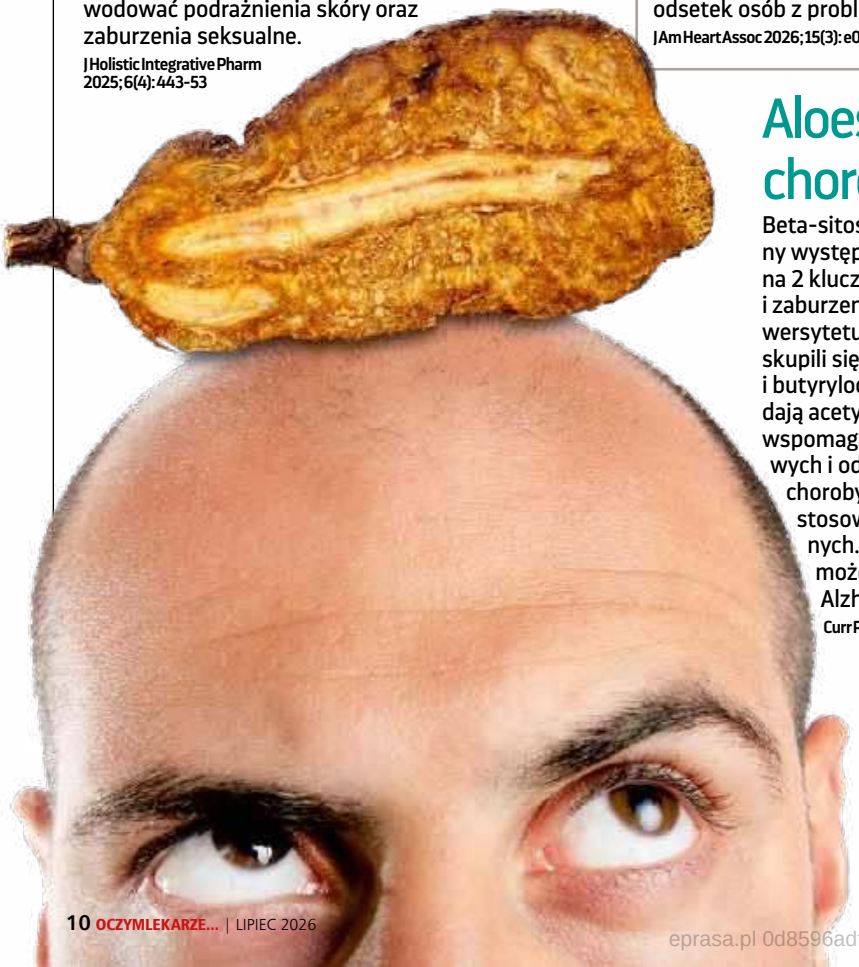
Tracisz włosy? Rozwiązaniem może być zioło używane w tradycyjnej medycynie chińskiej od tysięcy lat. Naukowcy, którzy badali rdest wielokwiatowy (*Polygonum multiflorum*), twierdzą, że jego korzeń jest równie skuteczny, jak standardowe leki stosowane w przypadku łysienia, a przy tym nie powoduje dewastujących objawów niepożądanych.

Specjaliści w dziedzinie tradycyjnej medycyny chińskiej od ponad tysiąca lat stosują korzeń rdestu wielokwiatowego w ramach „przyciemniania włosów i odżywiania esencji życiowej". Naukowcy z Chińskiej Akademii Chińskich Nauk Medycznych w Pekinie uważają, że jest to bezpieczny sposób przeciwdziałania łysieniu androgenowemu – najczęstszemu rodzajowi wypadania włosów, z którym zmagają się miliony ludzi na całym świecie.

W swojej analizie badacze stwierdzają, że korzeń rdestu wielokwiatowego wpływa na kilka procesów jednocześnie. Pomaga ograniczać działanie dihydrotestosteronu – hormonu związanego z kurczeniem się mieszków włosowych – oraz chroni ich komórki przed przedwczesnym obumieraniem. Ponadto aktywuje kluczowe szlaki sygnałowe odpowiedzialne za porost włosów i poprawia krążenie krwi w skórze głowy.

Stosowanie rdestu wielokwiatowego jest również bezpieczniejsze niż standardowe metody leczenia, takie jak farmakoterapia (finasteryd i minoksydyl), które – jak wiadomo – mogą powodować podrażnienia skóry oraz zaburzenia seksualne.

J Holistic Integrative Pharm 2025; 6(4): 443-53



Dlaczego nocne marki częściej cierpią na choroby serca

Jeśli masz tendencję do późnego chodzenia spać, być może zechcesz rozważyć zmianę nawyków. W porównaniu z większością ludzi kładących się do łóżka około godziny 22 osoby zasypiające późno są o ok. 79% bardziej narażone na pogorszenie kondycji układu sercowo-naczyniowego. Dotyczy ich również o 16% wyższe ryzyko wystąpienia zawału serca lub udaru mózgu w ciągu następnych 14 lat, przy czym jest ono najwyższe w przypadku kobiet. Jeśli jednak ten problem Cię dotyczy, możesz mu w dużej mierze przeciwdziałać.

Problemem nie jest jednak tylko późne chodzenie spać. Istotne są także złe nawyki, które zdają się mu towarzyszyć – twierdzą naukowcy z amerykańskiego szpitala Brigham and Women's Hospital. Nocne marki częściej mają nieprawidłowe związane ze snem przyzwyczajenia, palą papierosy i źle się odżywiają. Naukowcy przeanalizowali dane dotyczące stanu zdrowia ponad 300 tys. dorosłych w średnim wieku 57 lat, którzy wzięli udział w badaniu UK Biobank. Ok. 8% z nich określiło się jako „zdecydowanie nocne marki", co oznaczało, że zazwyczaj chodzą spać bardzo późno, często ok. 2 w nocy. Z kolei 24% badanych uznało się za „ranne ptaszki" – osoby te zazwyczaj budzą się wcześniej i kładą do łóżka ok. 21. Mniej więcej 67% przypisano zaś chronotyp „pośredni" (zasypianie ok. 22). Tryb życia tej ostatniej grupy nie miał żadnego wpływu na kondycję serca, jednak w przypadku rannych ptaszków odsetek osób z problemami kardiologicznymi był o 5% niższy.

J Am Heart Assoc 2026; 15(3): e044189

Aloes może zwalczać chorobę Alzheimera

Beta-sitosterol – naturalny związek roślinny występujący w aloesie – silnie oddziałuje na 2 kluczowe enzymy związane z utratą pamięci i zaburzeniami poznawczymi. Naukowcy z Uniwersytetu Hassana II w Casablance w Maroku skupili się na acetylocholinoesterazie (AChE) i butyrylocholinoesterazie (BChE), które rozkładają acetylocholinę, czyli chemiczny przekaźnik wspomagający komunikację komórek nerwowych i odgrywający kluczową rolę w rozwoju choroby Alzheimera. Aloes jest najczęściej stosowany w leczeniu problemów skórnych. Jednak picie soku aloesowego może wspomóc zwalczanie choroby Alzheimera i zaburzeń poznawczych.

Curr Pharm Anal 2025; 21(4): 238-48

eprasa.pl 0d8596adff

iana

I FEEL GOOD IN MY AGE

WELL-AGEING

to sztuka bycia sobą w każdym wieku.

Aż tyle.

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

CODZIENNE WSPARCIE DLA CIAŁA I UMYSŁU

ELASTYCZNOŚĆ[1] +ENERGIA[2]

Wsparcie ruchu[1] i witalności[2]

Suplement diety

ODPORNOŚĆ CHRZĄSTKI[3] +ZDROWY SEN[4]

Spokojny sen i dobry nocny odpoczynek[4]

Suplement diety

ZDROWE STAWY[5] +DOBRY NASTRÓJ[6]

Równowaga emocjonalna i pozytywne nastawienie[6]

Suplement diety

JAKOŚĆ, NA KTÓREJ MOŻESZ POLEGAĆ

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

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

EUROPEJSCY DOSTAWCY
Składniki aktywne pochodzenia roślinnego od sprawdzonych dostawców.

MADE IN FRANCE
Wyprodukowano we Francji.

ODKRYJ MARKĘ **IANA**

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

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

eprasa.pl 0d8596adff

Leśne jagody służą sercu

Dodaj ich garść do swojego śniadaniowego koktajlu, jogurtu czy sałatki – kiedyś serce, a nawet mózg, Ci za to podziękują. Jeśli nie jesteś w stanie zebrać owoców samodzielnie, możesz skorzystać z tych mrożonych.

Jak wykazały rzetelne badania, leśne jagody są tak bogate w polifenole i błonnik, że ich pozytywny wpływ na układ sercowo-naczyniowy może być widoczny już po kilku godzinach. Polifenole mogą poprawiać funkcjonowanie naczyń krwionośnych, kondycję jelit i zdolności poznawcze, a także wspomagać utrzymanie prawidłowego ciśnienia tętniczego oraz kontrolę poziomu cholesterolu i cukru we krwi.

Niesamowite prozdrowotne właściwości dzikich jagód odkryło dwunastu naukowców zajmujących się żywieniem, którzy przeanalizowali wyniki ponad 24 lat badań, w tym kilkanaście projektów długoterminowych. Wyjątkowo korzystny był wpływ tych owoców na funkcjonowanie śródbłonka, czyli sposób, w jaki naczynia krwionośne reagują na bodźce. Może to wynikać z faktu, że większość jagodowych polifenoli dociera do jelita grubego, gdzie są przekształcane w metabolity, które przedostają się do krwiobiegu. Stanowią one ok. 40% substancji czynnych obecnych we krwi.

W jednym z przeanalizowanych badań u osób, które spożywały codziennie 25 g liofilizowanego proszku z dzikich jagód, zaobserwowano wzrost liczebności korzystnych bakterii jelitowych. Prawdopodobnie to właśnie odpowiada za korzystny wpływ owoców na serce. Należy jednak pamiętać, by nie dodawać do owocowego koktajlu bananów, które mogą niszczyć dobroczynne polifenole z jagód.

Crit Rev Food Sci Nutr 2026; doi: 10.1080/10408398.2025.2610406

Codzienna medytacja hamuje rozwój raka

Taka praktyka obniża poziom kortyzolu – „hormonu stresu", który napędza progresję raka, a nawet wspomaga adaptację i przetrwanie komórek nowotworowych. Może on również zmniejszać skuteczność chemioterapii i innych metod walki z nowotworem.

U pacjentów onkologicznych poziom kortyzolu często utrzymuje się na stale wysokim poziomie, natomiast u osób zdrowych jego stężenie wzrasta i spada w odpowiedzi na pojawiające się wyzwania. A zatem obniżanie go dzięki medytacji może okazać się kluczowe we wspomaganiu przeżycia chorych – twierdzą naukowcy z Midwestern University w USA. W swoim badaniu odkryli oni kluczową rolę kortyzolu w rozprzestrzenianiu się i lekooporności nowotworu, szczególnie w przypadku przewlekle wysokiego poziomu.

Życie z rakiem samo w sobie może być źródłem stresu, dlatego ćwiczenia redukujące go, takie jak medytacja, mogą przynieść znaczną poprawę. Pacjenci z chorobą nowotworową powinni również uprawiać aktywność fizyczną, przebywać na łonie natury, wykonywać głębokie oddechy, prowadzić dziennik, a także stosować zdrową dietę – twierdzą naukowcy.

Zalecają pacjentom onkologicznym medytację jako pierwszą czynność rano i ostatnią wieczorem przed pójściem spać. – Rano praktyki te mogą wspierać odporność psychiczną, która pomaga lepiej radzić sobie z codziennym stresem. Wieczorem zaś ułatwiają odprężenie i dobry sen – przekonuje główna badaczka dr Kimberley Bussey.

Proceedings of the American Association for the Advancement of Science, Feb 22 2026

Jedzenie orzechów pekan jest dobre dla serca

Codzienne spożywanie garści tych orzechów może korzystnie wpływać na kluczowe wskaźniki kondycji układu sercowo-naczyniowego, a także wspomagać ochronę antyoksydacyjną. Zawierają one dużo polifenoli – przeciwutleniaczy, które mogą redukować stany zapalne. Wspomagają również trawienie, co może nasilać wydzielanie insuliny. Upośledzone uwalnianie tego hormonu może być prekursorem cukrzycy typu 2, która również jest ściśle związana z chorobami serca.

Amerykańscy naukowcy z Instytutu Technologicznego Illinois przeanalizowali 52 recenzowane badania, których wyniki opublikowano w latach 2000-2025, w tym próby kliniczne z udziałem ludzi, dotyczące fizjologicznego wpływu spożywania orzechów pekan na kondycję serca i układu krążenia. Poza oddziaływaniem kardioprotekcyjnym zaobserwowano również poprawę funkcjonowania jelit i mózgu.

Nutrients 2025; 17(23): 3686

eprasa.pl 0d8596adff

Kolagen pomaga w problemach

Najważniejsze białko strukturalne, podpora dla wszystkich tkanek i narządów, jest na bieżąco syntetyzowane przez nasz organizm. Jednak z wiekiem tempo jego syntezy spada, a w podeszłym wieku całkowicie ona ustaje.

Jak wówczas dbać o pogarszające się zdrowie i wygląd? Z pomocą przychodzi nowoczesna nauka i opracowanie technologii hydratacji, dzięki której udało się pozyskać kolagen aktywny biologicznie. Może on podjąć w naszych tkankach funkcje utraconego przez nas kolagenu.

Kolagen i ja, książka autorstwa Anny Pikura i Aleksandry Czwojdrak

„Z dużą dozą ekspresji przedstawiono właściwości fizykochemiczne kolagenu, nawiązując do dzisiaj modnej fizyki kwantowej. Tu należy pamiętać, że mamy do czynienia z biologią, a więc głównie z człowiekiem, istotą o najbardziej skomplikowanym układzie strukturalno-fizjologicznym, jaki jest znany w przyrodzie. Z drugiej strony poszukujemy panaceum na liczne choroby cywilizacyjne, zwłaszcza skórne, a także narządów wewnętrznych, gdzie trzeba odbudować tkankę. Autorki podjęły próbę znalezienia interakcji pomiędzy organizmem człowieka, zwłaszcza skórą, a kolagenem pochodzenia rybiego, odpowiednio wyekstrahowanym w postaci bioaktywnej...".

Prof. dr hab. dr h.c. Tadeusz Trziszka

„Jeśli interesujesz się zdrowiem i wyglądem skóry, ta książka może okazać się prawdziwym odkryciem. Ja po jej przeczytaniu zakochałam się w kolagenie biologicznie aktywnym – substancji, która odgrywa kluczową rolę w naszym organizmie, a o której większość z nas wie zaskakująco niewiele".

Katarzyna Żak, aktorka teatralna, filmowa i wokalistka

Jadwiga (58): Wraz z początkiem menopauzy pogorszył się mój wygląd, wizualnie lat dodały też ciężkie przeżycia osobiste. Pojawiły się głębokie bruzdy w kącikach oczu, wyraźnie widoczne na mojej bardzo suchej skórze, zmarszczki na czole, pionowa zmarszczka między brwiami. Dziś, po 2 latach, znajome pytają, co robię, że tak odmłodniałam. „Kurze łapki" znikły, bardzo wygładziła się zmarszczka między brwiami, zmarszczek wokół ust już prawie nie ma! Stosuję kolagen raz dziennie na noc.

Pola: Cierpiałam na wypadanie macicy i pochwy. Miałam zaplanowany zabieg ginekologiczny. Skorzystałam z produktu i suplementu diety Anna Pikura – kolagen intymny dla pań oraz kolagen w kapsułkach Sensation. Po 3 miesiącach ich stosowania nastąpiła duża poprawa, nie musiałam iść na zabieg. Po roku przestałam brać kolagen i znowu nastąpiło wypadanie macicy, postanowiłam więc ponowić stosowanie kolagenu. Poprawa nastąpiła po 2 miesiącach i nadal go stosuję.

Bożena: Na Gwiazdkę sprezentowałam mamie kolagen szary. Od półtora roku mama cierpiała na zapalenie żył prawej nogi – na łydce pojawiła się ropiejąca dziura, noga spuchła i zsiniała. Lekarze przepisywali leki i rozkładali ręce, któryś zasugerował nawet, że jedynym wyjściem będzie amputacja. Gdy zjawiłam się u mamy na Wielkanoc, wystąpiła w rajstopach i spódnicy, z nogą szczupłą i bez stanu zapalnego. Zużyła zaledwie 1,5 opakowania kolagenu szarego. Po przykrej chorobie pozostało tylko parę czerwonych plamek. Lekarz prowadzący był zdumiony, ozdrowiała noga została utrwalona na prześwietleniu.

Stanisław: Wskutek zwyrodnienia w kostce z bólu nie sypiałem w nocy, a nawet nie mogłem chodzić! Radziłem się lekarzy i ostateczna diagnoza brzmiała: kostki nie da się wyleczyć! Jedyne wyjście to operacja i wstawienie protezy stawu. Albo życie na środkach przeciwbólowych. Kiedy zacząłem stosować kolagen, zdecydowana poprawa nastąpiła po niespełna 2 tygodniach. Oceniam, że ból ustąpił na ponad 90%. I znowu mogę chodzić. Nieco podobne doświadczenia ma żona – kolagen pomógł jej na bóle w przegubach rąk. Po zużyciu opakowania kolagenu szarego zaczęliśmy po pewnej przerwie stosować kolagen White. I ta przerwa trwała parę miesięcy, osiągnięte dobre rezultaty się utrzymały.

Andrew: Cierpiałem na problemy z biodrami, szczególnie ból w prawym biodrze. Kupiłem opakowanie kolagenu w kapsułkach Anna Pikura Sensation i zacząłem przyjmować po 2 dziennie. Problemy z biodrem ustąpiły po ok. 3 tygodniach. Skończyłem opakowanie i zapomniałem o bólu. Ale minął rok i bóle powróciły. Nie chcąc brać środków przeciwbólowych, zacząłem rozważać wymianę biodra, lecz wtedy natknąłem się na stary pusty słoik. Kupiłem więc kolejny i po 2 tygodniach przyjmowania kapsułek bóle biodra i sztywność zniknęły.

Anna Marzec

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

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

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

Sprzedaż produktów

Duet na poprawę kondycji jelit

Jak poprawić funkcjonowanie jelit? Najskuteczniejszym sposobem może być połączenie kefiru z prebiotycznym błonnikiem. Efekt synergii tego duetu przewyższa pojedyncze środki, takie jak suplementacja kwasów tłuszczowych omega-3 i błonnika, pod względem redukcji białek zapalnych w jelitach.

Naukowcy z Uniwersytetu Nottingham w Wielkiej Brytanii przez sześć tygodni testowali te trzy różne suplementy na grupie ochotników. Okazało się, że połączenie kefiru i różnorodnej mieszanki błonnika prebiotycznego z suplementu diety firmy Chuckling Goat jest najskuteczniejsze w obniżaniu poziomu markerów zapalnych. Stymulowało produkcję korzystnych związków, takich jak maślan, który ma działanie przeciwzapalne i regulujące odporność w całym organizmie.

J Transl Med 2025; 23(1):1081

Niezdrowe węglowodany zwiększają ryzyko alzheimera

Wszyscy wiemy, że istnieją dobre i złe węglowodany, ale nadmierna podaż tych drugich może zwiększyć ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera w nadchodzących latach. Spożywanie zdrowych węglowodanów – pochodzących m.in. z owoców, roślin strączkowych i produktów pełnoziarnistych – zmniejszało prawdopodobieństwo rozwoju demencji i alzheimera o ok. 16%, podczas gdy konsumpcja tych niezdrowych, zawartych głównie w cukrze, przetworzonej żywności i frytkach, zwiększała je o 14%.

Wszystko to ma związek z indeksem glikemicznym (IG), który określa szybkość uwalniania do krwi glukozy po spożyciu węglowodanów. Produkty o wysokim IG powodują skoki rozkładającej cukier we krwi insuliny, co może mieć długoterminowy wpływ na zdolności poznawcze – twierdzą naukowcy z hiszpańskiego uniwersytetu w południowej Katalonii. Prześledzili oni stan zdrowia psychicznego i dietę ok. 200 tys. dorosłych w Wielkiej Brytanii, którzy w momencie rozpoczęcia badania nie cierpieli na demencję. W ciągu 13 lat jego trwania otępienie rozwinęło się u blisko 2,4 tys. uczestników.

Int J Epidemiol 2025; 54(6): dyaf182

Dieta ketogeniczna: odchudza, ale szkodzi?

Ten program żywieniowy może być pomocny w szybkiej utracie masy ciała, ale nie można go stosować przez długi czas. Jak wykazało badanie na myszach, wysokobiałkowy i niskowęglowodanowy jadłospis wpływa na metabolizm, co prowadzi do stłuszczenia wątroby i niebezpiecznych skoków poziomu cukru we krwi.

Naukowcy z amerykańskiego kampusu medycznego Uniwersytetu Utah uważają, że stosowanie diety ketogenicznej nawet przez rok może mieć negatywny wpływ na ogólny stan zdrowia. Przetestowali oni na grupach myszy 4 modele żywienia:

1. zachodnią dietę niskotłuszczową (10% tłuszczu, 70% węglowodanów, 20% białka),
2. niskotłuszczową dietę wysokowęglowodanową (10% tłuszczu, 80% węglowodanów, 10% białka),
3. dietę ketogeniczną (89,9% tłuszczu, 0,1% węglowodanów, 10% białka)
4. oraz dietę wysokotłuszczową z dopasowaną zawartością białka (60% tłuszczu, 20% węglowodanów, 20% białka).

Programy te stosowano u myszy 9-12 miesięcy. Chociaż te z grupy trzeciej przybrały na wadze najmniej, zaczęły u nich występować zmiany metaboliczne, a niektóre z nich były widoczne już po kilku dniach od wdrożenia badanego jadłospisu.

Naukowcy uważają, że lipidy z diety wysokotłuszczowej trafiają do krwi i wątroby, co wywołuje zmiany metaboliczne, które mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych. Nadmierne gromadzenie się tłuszczu w wątrobie, czyli stłuszczeniowa choroba wątroby, jest kluczowym markerem zaburzeń metabolicznych i – paradoksalnie – może prowadzić do otyłości. Reakcja ta dotyczyła najwyraźniej jedynie samców myszy. U samic stłuszczeniowa choroba wątroby nie rozwinęła się nawet po dziewięciu miesiącach stosowania diety wysokotłuszczowej. Jednakże w praktyce u ludzi dieta ketogeniczna jest często mniej skrajna niż w przytoczonym badaniu – znacznie większa liczba kalorii pochodzi z białka i węglowodanów, a mniejsza z tłuszczów.

Sci Adv 2025; 11(38): eadx2752

eprasa.pl 0d8596adff

OCZYMLEKARZE...
PREZENTACJA

DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

Dbaj o jakość życia!

Kolagen odbudowuje organizm!

Korzyści zażywania kolagenu są nieocenione. Zalety są szeroko znane, a dostarczanie z zewnątrz tego składnika, np. pod postacią kolagenowych produktów, jest zalecane. KolagenCito-produkt na medal!

Codziennej diecie trudno jest pokryć zapotrzebowanie na ten składnik. Zastanawiasz się, czy suplementacja kolagenem jest dla Ciebie? Sprawdź, na co może pomóc?

Wiotka skóra

Kolagen jest stosowany w leczeniu problemów skórnych, takich jak łuszczyca, trądzik. Pomaga zapobiegać starzeniu się skóry, ponieważ stymuluje produkcję elastyny. Dodatkowo stosowanie kolagenu może pomóc w poprawie wyglądu włosów i paznokci.

Opadające policzki, zmarszczki

Jednym z pierwszych objawów starzenia się skóry są wiotkie i opadające policzki oraz zmarszczki. To efekt braku produkcji kolagenu, który jest podporą dla skóry. Dzięki przyjmowaniu kolagenu poprawia się elastyczność i skóra staje się napięta oraz sprężysta.

Opadające powieki

To kolejny sygnał wysyłany przez nasz organizm, że stan elastyczności naszej skóry wymaga poprawy. Opadające powieki to efekt osłabienia mięśni wokół oczu, które podtrzymują powieki w bardziej uniesionej pozycji. Winna jest także suchość skóry. Oba te problemy może wspomóc stosowanie kolagenu.

Dekolt – dobre efekty po kolagenie

Dekolt podobnie jak twarz i dłonie, stosunkowo częściej niż inne części ciała jest wystawiony na promieniowanie słoneczne. Dlatego może dotyczyć go problem tzw. fotostarzenia i elastozy posłonecznej. Warto stosować dobry kolagen, dzięki któremu zmarszczki na dekolcie ulegają spłyceniu.

Bolące biodra, łokcie, kolana, kręgosłup

Kolagen jest również korzystny podczas leczenia stawów i kręgosłupa. Przyczynia się do utrzymania elastyczności stawów oraz pomaga w regeneracji uszkodzonych tkanek. Może pomóc zmniejszyć dyskomfort i sztywność stawów, a także poprawia ich ruchomość. Unikatowy KolagenCito w każdej pastylce zawiera aż 400 mg cennego kolagenu oraz witaminę C wspierającą odbudowę włókien kolagenowych.

Niska odporność

Kolagen jest znany ze wspomagania układu odpornościowego. Wspiera produkcję przeciwciał i wspomaga ochronę organizmu podczas wirusów.

Słaba koncentracja i pamięć

Regularne przyjmowanie kolagenu może również pomóc w poprawieniu koncentracji i pamięci. Upływające lata powodują, że włókna kolagenowe rozpadają się! Dlatego warto wspierać się dobrej klasy kolagenem, jak na przykład KolagenCito. Wybieraj produkty od renomowanych producentów. Firma Reutter jest znana od ponad wieku w produkcji preparatów wyprodukowanych z najwyższą starannością. Eksperci firmy Reutter zadbali o łatwość podania produktu – KolagenCito, to miękkie pastylki do ssania (do 3 szt. dziennie). Stosując wysokogatunkowy KolagenCito masz pewność, ze jest to produkt 100% oryginalny – chroniony prawem patentowym na świecie! Dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. Dobra cena ok. 43 zł.

Advertorial

eprasa.pl 0d8596adff

Bezwstydnie chory

„Mam gorączkę, kaszel i dreszcze. Ale nie biorę L4, bo nie chcę być tą osobą w zespole" – mówi bohater popularnego TikToka, który zebrał dziesiątki tysięcy lajków. Pod komentarzami: „też tak mam", „nie chcę zawieść teamu", „L4 to dla boomersów". Dziś wielu młodych pracowników boi się publicznego oceniania w przypadku choroby.

Z badania Opinia24, przeprowadzonego na zlecenie Radamed, wynika, że aż 28% osób w wieku 18-24 lat oraz 30% w grupie 25-35 lat próbuje leczyć się samodzielnie, mimo objawów infekcji. Powód? Zwolnienie lekarskie w naszym kraju postrzegane jest jako unikanie obowiązków, a nie odpowiedzialność.

Co powstrzymuje młodych przed wzięciem L4? Obawa przed reakcją przełożonego dotyczy 17% osób w grupie 18-24 lata oraz 26% wśród 25-34-latków. Z kolei 15% młodszych osób oraz 14% starszych obawia się, że wypadną z rytmu pracy, a 17% młodszych i 26% starszych boi się problemów finansowych związanych z L4. Aż 1/3 młodych osób twierdzi, że nie czuje się wystarczająco chora, by skorzystać ze zwolnienia.

– To klasyczny przykład L4-shamingu, czyli społecznego przekonania, że odpoczynek trzeba zasłużyć wysoką gorączką albo zaświadczeniem z SOR-u. Tymczasem nowoczesne podejście do zdrowia to profilaktyka, a nie bohaterstwo na open space'ie – mówi Maciej Mazurek, założyciel Radamed.

Presja, by nie wychodzić z rytmu pracy, obawy związane z reakcjami szefów i kolegów z zespołu tworzą atmosferę, w której L4 traktowane jest jako oznaka słabości. Dodatkowo młodsze pokolenie jest coraz bardziej narażone na tzw. kulturę hustle – czyli nieustannego działania, braku odpoczynku i przepracowania. W tej atmosferze – nawet jeśli odczuwają symptomy choroby – młodsze osoby często decydują się kontynuować pracę, obawiając się, że jakakolwiek przerwa na L4 zostanie uznana za lenistwo.

Mimo że pokolenie Z niechętnie decyduje się na L4, to docenia nowoczesne rozwiązania medyczne. Zgodnie z badaniem, 79% osób w wieku 18-24 lata uznaje teleporadę za wygodne narzędzie, które umożliwia szybkie skonsultowanie się z lekarzem. Ponad 70% badanych chce jeszcze większej dostępności telemedycyny, a 45% akceptuje możliwość uzyskania e-zwolnienia lekarskiego podczas konsultacji online.

Badanie Opinia24, przeprowadzonego na zlecenie Radamed

eprasa.pl 0d8596adff

eprasa.pl 0d8596adff

Gdzie jest tata?

Kiedy ponad dekadę temu Gazeta Wyborcza prowadziła swój słynny cykl o ojcach, wyłonił się z niego obraz „wielkich nieobecnych", niedostępnych emocjonalnie oraz stanowczych, by nie rzec konserwatywnych postaci, przywiązanych do klasycznego podziału ról. Jednak jak pokazuje przeprowadzone niedawno badanie „Oblicze współczesnego ojcostwa", dziś jest inaczej.

Blisko 80% mężczyzn buduje dziś relacje z dziećmi w oparciu o czułość
Jak wynika z badania serwisu Prezentmarzeń, 48% badanych panów poświęca na bezpośrednią zabawę lub naukę z dzieckiem od 30 min do 2 godz. dziennie, a blisko co trzeci spędza z maluchem ponad 2 godz. każdego dnia. Aż 35% ankietowanych bawi się ze swoimi pociechami na dywanie, budując z klocków czy układając puzzle – każdego dnia. Kolejne 40% robi to 2-3 razy w tygodniu.

Pielęgnacja Aż 40% ankietowanych deklaruje, że dzieli się z partnerką obowiązkami związanymi z przewijaniem i higieną dzieci dokładnie po równo, a kolejne 10% przyznaje, że zajmuje się tym aspektem częściej niż ich partnerka.

eprasa.pl 0d8596adff

Gruntowna zmiana w sferze uczuć Aż 55% badanych ojców deklaruje, że regularna rozmowa z dzieckiem o jego emocjach – takich jak smutek, strach czy miłość – stanowi kluczowy fundament ich relacji. Choć blisko 18% przyznaje, że podejmuje takie rozmowy, mimo iż czuje przy tym wewnętrzny dyskomfort, to łączny wynik pokazuje, że niemal ¾ ojców nie ucieka od trudnych tematów.

Wieczorny rytuał bliskości 50% polskich ojców usypia swoje dzieci i czyta im do snu. Co więcej, aż 18% mężczyzn deklaruje, że wieczorny rytuał wyciszania i lektury spoczywa w całości na ich barkach. Tradycyjny model, w którym to wyłącznie kobieta kładzie dzieci spać, wskazało 22% ankietowanych, natomiast zaledwie co dziesiąty dom rezygnuje z tego rytuału na rzecz samodzielnego zasypiania dzieci lub telewizji.

Urlop ojcowski, a rynek pracy Z najnowszego badania wynika, że zaledwie 10% ojców reprezentuje tradycyjne przekonanie, iż to wyłącznie kobieta powinna zostawać z dzieckiem w domu. Zdecydowana większość badanych popiera i aktywnie korzysta z przysługujących im praw: 42% ojców zdecydowało się na obowiązkowe 2 tygodnie urlopu, a 28% wykorzystało lub planuje wykorzystać urlop ojcowski w pełnym, rozszerzonym wymiarze. Jednak 20% ankietowanych przyznało, że nie mogło pozwolić sobie na przerwę w pracy ze względu na presję zawodową lub charakter zatrudnienia.

Autorytet oparty na zaufaniu, nie na strachu
Aż 65% ankietowanych panów deklarując, że pozycję ojca woli budować na partnerskiej relacji z dzieckiem. Zwolennicy twardej, bezkompromisowej dyscypliny stanowią dziś absolutny margines – to zaledwie 8% badanych, podczas gdy 22% opowiada się za podejściem umiarkowanym.

Badanie „Oblicze współczesnego ojcostwa" zostało zrealizowane przez serwis Prezentmarzeń w maju 2026 r. na próbie N = 961 respondentów metodą CAWI

eprasa.pl 0d8596adff

Różnorodność to przyprawa długowieczności

Nie musisz kupować karnetu na siłownię: zdrowsze życie składa się ze zwykłych, codziennych czynności

To jasne dla wszystkich: ćwiczenia są ważną częścią zdrowego stylu życia. Jednak jeśli nawet sama myśl o przywdzianiu stroju z lycry i pójściu na siłownię sprawia, że czujesz się wyczerpany, to mamy dla Ciebie dobrą wiadomość.

Zamiast o „ćwiczeniach", myśl o „aktywności i ruchu": o codziennych czynnościach, takich jak wchodzenie po schodach, uprawianie ogródka lub pójście do sklepu.

One też się liczą, co potwierdziło nowe badanie z Harvard T.H. Chan School of Public Health. Im więcej tego rodzaju czynności wykonujesz w każdym tygodniu, tym mniej jesteś narażony na śmierć z powodu choroby wieńcowej lub raka[1].

Kluczowe znaczenie ma zróżnicowanie aktywności. Ci, którzy w każdym tygodniu wykonują wiele różnorodnych zajęć, są najmniej zagrożeni ryzykiem wczesnego zgonu – pod warunkiem, że wykonują od dobrych paru lat. Przez ponad 30 lat badacze śledzili zdrowie i poziom aktywności 111 373 osób, w tym 70 725 kobiet i 40 648 mężczyzn. W tym czasie zmarło 38 847 osób, z tego 9 901 na skutek chorób układu krążenia, 10 719 na raka, a 3 159 w wyniku chorób układu oddechowego.

W porównaniu do osób najmniej aktywnych te najbardziej aktywne były o 19% mniej zagrożone przedwczesną śmiercią z dowolnej przyczyny. W odniesieniu do konkretnych problemów zdrowotnych, takich jak choroba wieńcowa czy rak, efekt ochronny wahał się od 13 do 41%.

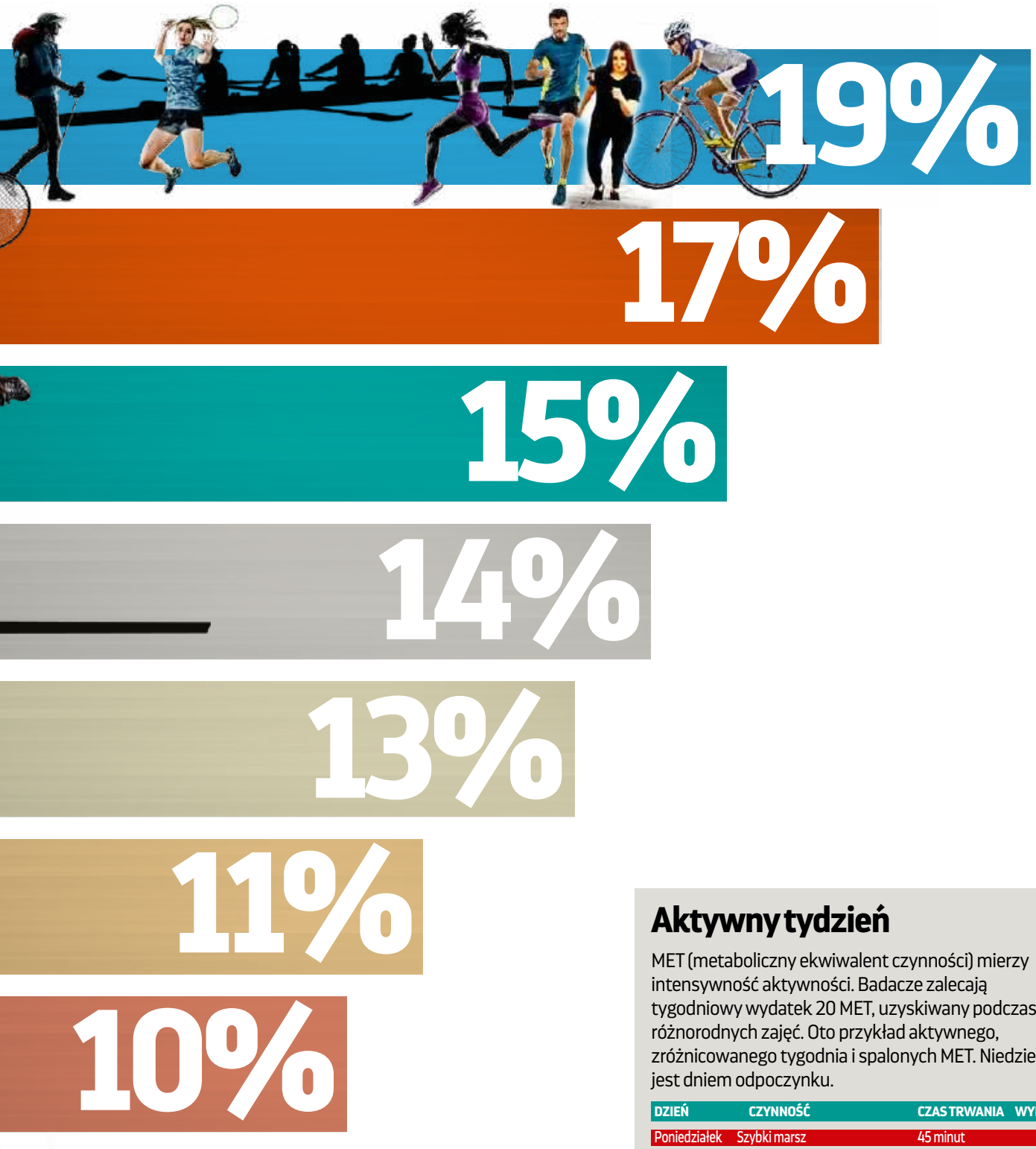
Oczywiście, jak przyznają naukowcy, wszystko to może być samospełniającym się założeniem. Przede wszystkim, ludzie żyjący bardziej aktywnie rzadziej palą lub piją zbyt dużo. Rzadziej też mają nadwagę lub są otyli, a poza tym prawdopodobnie zdrowo się odżywiają.

BIBLIOGRAFIA
BMJ Med, 2026; 5(1): e001513

Zajęcia, które pomagają żyć dłużej

(% mniejsze ryzyko śmierci z dowolnej przyczyny)

eprasa.pl 0d8596adff



Aktywny tydzień

MET (metaboliczny ekwiwalent czynności) mierzy intensywność aktywności. Badacze zalecają tygodniowy wydatek 20 MET, uzyskiwany podczas różnorodnych zajęć. Oto przykład aktywnego, zróżnicowanego tygodnia i spalonych MET. Niedziela jest dniem odpoczynku.

DZIEŃ	CZYNNOŚĆ	CZAS TRWANIA	WYNIK
Poniedziałek	Szybki marsz	45 minut	3
Wtorek	Trening siłowy	1 godzina	6
Sroda	Krótki bieg	25 minut	3,8
Czwartek	Szybki marsz	45 minut	3
Piątek	Trening siłowy	30 minut	3
Sobota	Ogrodnictwo/praca wokół domu	20 minut	1,3

eprasa.pl 0d8596adff

WARTO WIEDZIEĆ

Błękit metylenowy – niezrównane wsparcie dla mitochondriów

Substancja znana od ponad 140 lat powraca jako jedno z najciekawszych odkryć współczesnej medycyny mitochondrialnej. Błękit metylenowy, dawniej używany w diagnostyce, dziś uznawany jest za związek wspierający energię komórkową, regenerację i długowieczność.
W swojej przełomowej książce dr John Lieurance, lekarz i badacz terapii regeneracyjnych, pokazuje, jak błękit metylenowy wspiera produkcję energii ATP i równowagę redoks, działa neuroprotekcyjnie, przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, wspomaga detoksykację oraz autofagię, a także może mieć zastosowanie w terapii depresji, chorób neurodegeneracyjnych i metabolicznych. Autor opisuje również jego synergiczne działanie z terapią światłem czerwonym i bliską podczerwienią, które wspierają funkcjonowanie mitochondriów oraz regenerację układu nerwowego.
To książka o niepozornym, niebieskim związku, który może stać się kluczem do zdrowia, energii i długowieczności.
Dr John Lieurance: „Błękit metylenowy. Niezrównane wsparcie dla mitochondriów", cena: 59 zł, Wydawnictwo Biały Wiatr, www.bialywiatr.com

Nowe nadzieje w terapii nowotworów

Chociaż iwermektyna i fenbendazol od lat stosowane są jako skuteczne leki przeciwpasożytnicze, coraz więcej doniesień wskazuje, że mogą odegrać istotną rolę także w terapii onkologicznej. Książka dr. Carla Summera prezentuje analizę przypadków pacjentów, którzy włączyli te leki do swoich schematów leczenia, często w połączeniu z tradycyjnymi metodami. Autor opisuje historie chorych z różnymi typami nowotworów – od raka piersi, przez guzy mózgu, płuc, prostaty, po rzadkie postaci i przerzuty – pokazując reakcje organizmu na leczenie iwermektyną i fenbendazolem. Książka omawia możliwe mechanizmy działania, takie jak hamowanie wzrostu komórek nowotworowych, indukcja apoptozy, modulacja układu odpornościowego czy ograniczanie przerzutów, a także przedstawia obserwacje naukowe i doświadczenia pacjentów. Autor podkreśla jednocześnie konieczność dalszych, rygorystycznych badań klinicznych, zaznaczając, że obecne doniesienia nie stanowią ostatecznego dowodu skuteczności, lecz mogą inspirować środowisko naukowe do nowych badań. To nie tylko raport o fascynujących możliwościach leczenia, ale także wezwanie do eksploracji i poszukiwań innowacyjnych metod wspierających terapię onkologiczną, otwierające drogę do lepszego zrozumienia potencjału leków już znanych w medycynie.
Dr Carl Summer: „Iwermektyna i fenbendazol. Nowe zastosowania w terapii nowotworów", cena: 59 zł, Wydawnictwo Biały Wiatr, www.bialywiatr.com

Ludzkie serce, kosmiczne serce

Co się dzieje, gdy lekarze traktują serce jak mechaniczną pompę? Mamy do czynienia z trudnymi operacjami, lekami o poważnych skutkach ubocznych i bezdusznymi dietami niskotłuszczowymi. Dr Thomas Cowan zaprasza do zupełnie nowego spojrzenia na serce, zaczynając od dowodów na to, że to krew wprawia serce w ruch, a nie odwrotnie. Autor zadaje fundamentalne pytania: co naprawdę napędza krew w naczyniach włosowatych, skoro serce nie może być jedynym źródłem tej siły, oraz czy istnieje „witalna" siła, która odpowiada za ruch krwi w najmniejszych naczyniach. Te pytania prowadzą do głębszego zrozumienia, jak nasze ciało funkcjonuje jako całość, a nie tylko jako zbiór oddzielnych narządów. Cowan krytykuje konwencjonalne procedury medyczne, jednocześnie proponując holistyczne podejście, uwzględniające zarówno fizyczne, jak i emocjonalne aspekty zdrowia. To nie tylko teoria – książka pokazuje, jak zadbać o serce poprzez dietę, ruch, równowagę emocjonalną i duchową, udowadniając, że prawdziwe zdrowie to harmonia ciała, umysłu i ducha. Jak podkreśla dr Joseph Mercola: „Jest tylko kilka książek rocznie, które naprawdę zasługują na to, by znaleźć się w każdej bibliotece. Ta jest jedną z nich. Jest pełna wspaniałych informacji i może uratować życie Twoje lub kogoś, kogo kochasz".
Dr Thomas Cowan: „Ludzkie serce, kosmiczne serce. Nowatorskie spojrzenie na choroby układu krążenia, ich profilaktykę i leczenie", cena: 45 zł, Wydawnictwo Biały Wiatr, www.bialywiatr.com

eprasa.pl 0d8596adff

Przyszłość zdrowia zaczyna się od równowagi.

ALOHA
CENTRUM HOLISTYCZNE
WIĘCEJ NIŻ ZDROWIE

Poznaj "Centrum Aloha" w Szczecinie

W świecie, który coraz szybciej przyspiesza, a codzienny stres staje się nieodłącznym elementem życia, rośnie potrzeba powrotu do równowagi – fizycznej, emocjonalnej i energetycznej. Właśnie na tę potrzebę odpowiada "**Centrum Aloha**" – miejsce, które redefiniuje podejście do zdrowia, łącząc nowoczesne rozwiązania terapeutyczne z filozofią holistycznego wsparcia organizmu.

Już dziś "Centrum Aloha" oferuje szeroki wachlarz terapii wspierających zdrowie i regenerację organizmu. Wśród nich znajdują się m.in. fizjoterapia, osteopatia, psychoterapia, dietetyka, medycyna długowieczności, masaże powięziowe, indywidualne i grupowe ćwiczenia z trenerami personalnymi, terapia czaszkowo-krzyżowa (cranio-sakralna), medycyna wschodnia, akupunktura, terapia bańkami, hirudoterapia (leczenie pijawkami), uzdrawiające koncerty mis i gongów, joga. To fundament, na którym budowana jest głębsza praca z ciałem i umysłem – oparta na indywidualnym podejściu do każdego klienta.

Jednak ambicje "Centrum Aloha" sięgają znacznie dalej. W najbliższym czasie przestrzeń zostanie wzbogacona o innowacyjne terapie i zabiegi, które już dziś wyznaczają kierunki rozwoju medycyny integracyjnej na świecie. Chcemy organizować stacjonarne turnusy regeneracyjne z noclegiem między innymi z dietą dr Ewy Dąbrowskiej, turnusy oczyszczania wątroby, turnusy odnowy metabolicznej, turnusy detoksykacji i regeneracji, turnusy regeneracji organizmu metodą Gersona, tygodniowy program postu pod opieką lekarza. W planach znajdują się m.in. hydrocolonoterapia, wlewy dożylne wspierające regenerację organizmu, trychologia skoncentrowana na zdrowiu skóry głowy i włosów, diagnostyka ryodoraku – pozwalająca analizować przepływ energii w organizmie.

Rozwijana oferta obejmie również zaawansowane metody biostymulacji, takie jak osocze bogatopłytkowe, terapia światłem czy fale uderzeniowe, a także rozwiązania z zakresu medycyny alternatywnej – biorezonans, ozonoterapia, wodoroterapia, czy ziołolecznictwo. W planach są także nowoczesne technologie diagnostyczne jak SoCheck, oraz terapie przyszłości, w tym xenoterapia czy zabiegi z wykorzystaniem FibroScan. Nie zabraknie również przestrzeni głębokiej regeneracji i wyciszenia. "Centrum Aloha" planuje wprowadzenie mikrokinezyterapii oraz sesji w komorze hiperbarycznej – rozwiązań, które wspierają nie tylko ciało, ale także układ nerwowy i psychikę.

Filozofia miejsca opiera się na przekonaniu, że prawdziwe zdrowie nie jest jedynie brakiem choroby, lecz stanem harmonii. Dlatego rozwój "Centrum Aloha" nie koncentruje się wyłącznie na rozszerzaniu oferty zabiegowej, ale na tworzeniu przestrzeni, w której człowiek może zatrzymać się, odzyskać równowagę i świadomie zadbać o swoje zdrowie.

W perspektywie kolejnych lat "Centrum Aloha" ma ambicję stać się jednym z najbardziej kompleksowych ośrodków terapii holistycznej w regionie. Miejscem, które łączy wiedzę specjalistów różnych dziedzin z nowoczesną technologią i naturalnymi metodami wsparcia organizmu. ***Bo przyszłość zdrowia nie polega na leczeniu objawów, lecz na zrozumieniu człowieka jako całości.***

Lekarzu - dołącz do naszego zespołu w Szczecinie!

W związku z dynamicznym rozwojem, **Centrum Holistyczne Aloha w Szczecinie** nawiąże współpracę z **lekarzami różnych specjalizacji**, którzy chcą leczyć w sposób całościowy i uważny.

Co oferujemy?

- Współpracę w interdyscyplinarnym zespole (dietetyka, fizjoterapia).
- Możliwość rozwoju w nurcie medycyny holistycznej.
- Elastyczny grafik i w pełni wyposażone gabinety.
- Wspierającą atmosferę pracy.

Jeśli wierzysz, że medycyna może być bardziej **świadoma** i **głęboka** – zapraszamy do współtworzenia **Centrum Aloha!**

ALOHA
CENTRUM HOLISTYCZNE
WIĘCEJ NIŻ ZDROWIE

Plac Jana Kilińskiego 3, 71-414 Szczecin

+48 504 040 800, zarnowski@locus-security.pl

eprasa.pl 0d8596adff

Nieszczęśliwe dziecko to niezdrowy dorosły

Dziecięca trauma wpływa na każdy przewlekły problem zdrowotny, a według nowego badania może prowadzić do epidemii zaburzeń jelitowych, takich jak zespół jelita drażliwego.

Jak mogliby powiedzieć jezuici, gdyby byli zakonem medycznym, to, co dzieje się z dzieckiem, decyduje o tym, kim staje się ono jako dorosły. Dobry start w życiu – karmienie piersią, pożywna dieta itd. – mają kluczowe znaczenie. Jednak jeszcze ważniejszy może być inny element dzieciństwa: wychowanie w kochającym i szczęśliwym domu.

Nadużycia, zarówno fizyczne, jak i psychiczne, powoli uznaje za główną przyczynę przewlekłych chorób, a nawet przedwczesnych zgonów. Dziecięcą traumę i „niekorzystne doświadczenia z dzieciństwa" wymieniono jako czwartą najczęstszą przyczynę przedwczesnej śmierci. Są one także związane z chorobami serca i nowotworami.

Ludzie, którzy mieli szczególnie traumatyczne dzieciństwo (więcej niż 6 niekorzystnych doświadczeń), umierali ok. 20 lat wcześniej niż ci z jednym takim przeżyciem lub bez żadnego. Mniej kontrowersyjne jest to, że dziecięca trauma napędza epidemię nadużywania opioidów, alkoholu i narkotyków.

Amerykańscy naukowcy z organizacji Kaiser Permanente oraz Centrów Kontroli i Prewencji Chorób (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ukuli pojęcie niekorzystnych doświadczeń z dzieciństwa w 1997 r. Wymienili 18 przykładów takich przeżyć – od krzyków rodzica po przemoc fizyczną, wykorzystywanie seksualne i kazirodztwo, alkoholizm rodzicielski i rozwody (patrz ramka pt. „18 niekorzystnych doświadczeń z dzieciństwa").

Reakcje jelitowe

W nowym badaniu podkreślono tę kwestię, a ciężkie doświadczenia z dzieciństwa powiązano z zespołem jelita drażliwego (irritable bowel syndrome, IBS), który w nawet w 60% przypadków ma tajemnicze pochodzenie. Często jest klasyfikowany jako schorzenie idiopatyczne, czyli o nieznanej przyczynie. Chociaż jego pochodzenie jest często tajemnicze, nierzadko ma związek ze stresem. Może on odgrywać rolę w 38-60% wszystkich przypadków IBS. Nowe badanie wykazało, że może to być szczególny rodzaj stresu zakorzenionego w traumie z dzieciństwa. Wczesna trauma może zakłócić połączenie jelitowo-mózgowe, co objawia się bólem, zaparciami i rozwojem IBS w późniejszych latach – twierdzą naukowcy z amerykańskiego Uniwersytetu Nowojorskiego[1].

Punktem zwrotnym wydaje się ok. 4 lub więcej niekorzystnych wczesnych doświadczeń, które zwiększają ryzyko wystąpienia zaburzeń oddychania, nowotworów, chorób serca i psychicznych

Zbadali oni stres we wczesnym okresie życia w modelu mysim i porównali wyniki z rezultatami 2 szeroko zakrojonych badań z udziałem dzieci. W próbie na zwierzętach nowo narodzone myszy każdego dnia na kilka godzin oddzielano od matek, aby symulować wczesny stres. Wśród badanych kilka miesięcy później osobników wykazano wzrost częstości występowania zachowań lękopodobnych, bólu jelit i problemów z wypróżnianiem. Rodzaj zaburzeń różnił się pomiędzy płciami: samice cierpiały z powodu biegunek, a samce – zaparć.

Podobne wyniki zaobserwowano w badaniach na ludziach. W niektórych z nich powiązano zaparcia niemowląt z depresją matki i zauważono rolę problemów z tworzeniem więzi[2]. W innych stwierdzono, że depresja w czasie ciąży wpływa na mikrobiom niemowlęcia[3] i może prowadzić do alergii i problemów żołądkowo-jelitowych[4]. Oddziaływanie to nie ogranicza się do niemowlęctwa – obejmuje też lata dzieciństwa[5], co sugeruje, że narażenie na depresję matki przed porodem może być rodzajem niekorzystnego dziecięcego doświadczenia.

Następnie kolejne takie doświadczenia dodatkowo zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia problemów trawiennych przez różne mechanizmy, takie jak wpływ na mikrobiom i nerw błędny – superautostradę infor-

eprasa.pl 0d8596adff

18 NIEKORZYSTNYCH DOŚWIADCZEŃ Z DZIECIŃSTWA

1. Rodzic przeklął lub obraził dziecko.
2. Rodzic zachowywał się w sposób, który sprawił, że dziecko obawiało się krzywdy fizycznej.
3. Rodzic często dawał klapsy, popychał lub chwytał dziecko.
4. Rodzic często uderzał dziecko tak mocno, że pozostawały ślady lub obrażenia.
5. Rodzic pieścił dziecko.
6. Rodzic chciał, aby dziecko dotykało go w sposób seksualny.
7. Rodzic próbował jakiejś formy stosunku seksualnego z dzieckiem.
8. Rodzicowi udało się odbyć stosunek seksualny z dzieckiem.
9. Rodzic miał problem z alkoholem lub nadużywaniem różnych substancji.
10. Rodzic zażywał nielegalne narkotyki.
11. Rodzic był w depresji lub chory psychicznie.
12. Rodzic próbował popełnić samobójstwo.
13. Matka była czasem popychana lub chwytana.
14. Matka została kopnięta, ugryziona lub uderzona pięścią.
15. Matka była wielokrotnie uderzana.
16. Matce grożono nożem lub bronią.
17. Rodzic poszedł do więzienia.
18. Rodzice byli w separacji lub rozwiedzeni.

Po analizie przestępczości wśród młodzieży niektórzy badacze zalecają rozszerzenie powyższej listy. Sugerują, aby uwzględnić takie doświadczenia, jak znęcanie się nad starszą osobą inną niż rodzic, śmierć rodzica, gnębienie słabszych, przemoc w sąsiedztwie, piecza zastępcza i brak stabilności z powodu wielu przeprowadzek.

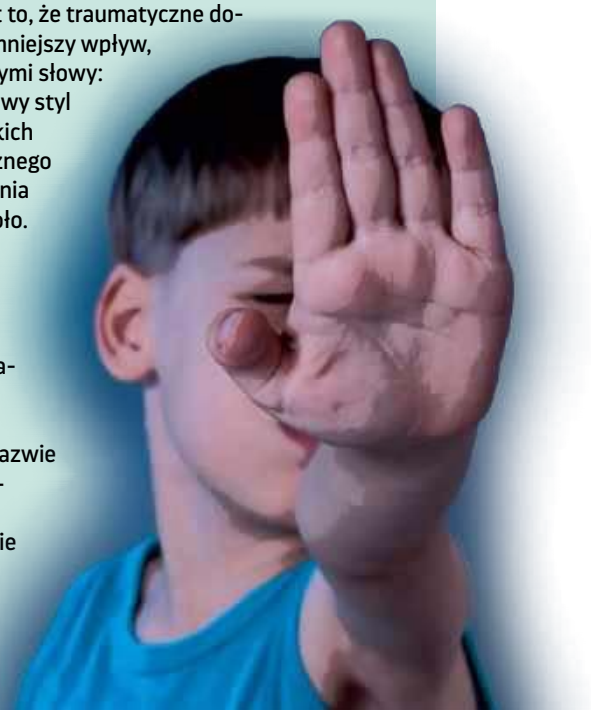
UZDRAWIANIE NIESZCZĘŚLIWEGO DZIECIŃSTWA

Jest wiele rzeczy, które można zrobić, jeśli miało się nieszczęśliwe dzieciństwo. Pierwszą jest rozpoznanie jego zasięgu zgodnie z listą niekorzystnych dziecięcych doświadczeń, aby zobaczyć, ile z nich dotyczy Ciebie. W przypadku 3 lub więcej punktów należy poważnie przemyśleć plan działania.

Jednym z czynników łagodzących jest to, że traumatyczne doświadczenia z dzieciństwa będą miały mniejszy wpływ, jeśli jeden z rodziców był kochany – innymi słowy: jeśli oboje nie byli źródłem traumy. Zdrowy styl życia również może osłabić wpływ ciężkich przeżyć. Niestety wiele ofiar traumatycznego dzieciństwa wpada w spiralę nadużywania różnych substancji, co tworzy błędne koło.

Potężnym sprzymierzeńcem może być także przebaczenie. Amerykańscy naukowcy ze Szkoły Medycznej Minnesoty odkryli, że najskuteczniej działa wspólna praca rodzica i dziecka nad wzajemnym wybaczeniem, chociaż dziecku często trudniej wybaczyć rodzicom[1].

Bryan Hubbard opracował terapię o nazwie Time-Light, która również może rozwiązywać te problemy. Uznaje ona efekt traumy za energię, która wpływa na życie i zdrowie. Dowiedz się więcej na stronie internetowej: timelighttherapy.com.



BIBLIOGRAFIA

1 J Child Adolesc Trauma, 2023; 16(4): 1–9

macyjną między jelitami a mózgiem[6]. Mogą również oddziaływać na funkcje trawienne do dorosłości – o 40-200% zwiększają ryzyko rozwoju IBS i nasilają jego objawy[7].

– Pacjentów z problemami jelitowymi nie powinniśmy po prostu pytać, czy są teraz zestresowani. To, co wydarzyło się w ich dzieciństwie, również jest naprawdę ważną kwestią, którą trzeba wziąć pod uwagę – powiedziała jedna z badaczek z Uniwersytetu Nowojorskiego dr Kara Margolis.

Od początku

Koncepcja, według której trauma z dzieciństwa może wpływać na stan zdrowia, a nawet długość życia, pojawił się prawie 30 lat temu za sprawą zespołu naukowców z Kaiser Permanente i CDC. Przebadali oni ok. 9,5 tys. osób, które przeszły badania lekarskie w klinice Kaiser Permanente. Badani z co najmniej 4 niekorzystnymi doświadczeniami z dzieciństwa byli do 12 razy bardziej narażeni na depresję, próbę samobójczą lub nadużywanie alkoholu czy narkotyków[8].

Byli również bardziej narażeni na przewlekłe problemy zdrowotne, takie jak choroby serca i nowotwory. 6 lub więcej niekorzystnych dziecięcych doświadczeń oznaczało oczekiwaną długość życia o 20 lat krótszą w porównaniu z osobami z tylko jednym takim przeżyciem albo bez niego[9]. Pomimo jej ważnego przesłania próbę tę nazwano „najbardziej znaczącym badaniem zdrowia publicznego, o którym nikt nigdy nie słyszał".

Historia Filadelfii

Amerykański zespół badawczy z siedzibą w Filadelfii chciał to naprawić i umieścić ciężkie doświadczenia z dzieciństwa w centrum uwagi polityki zdrowotnej. Jednak badacze czuli również, że badanie CDC mogło zostać zignorowane, ponieważ wzięło w nim udział zbyt wielu uczestników rasy białej i ze średniej klasy. Poszerzyli więc zakres niekorzystnych przeżyć z dzieciństwa, aby uwzględnić te, które mogły być udziałem ich społeczności.

Oprócz 18 niekorzystnych doświadczeń CDC zespół z Filadelfii uwzględnił pytania o bycie świadkiem strzelaniny, dyskryminację z powodu koloru skóry, prześladowanie lub przebywanie w rodzinie zastępczej. Spośród blisko 1,8 tys. osób, które wypełniły kwestionariusz, 35% zgłosiło fizyczne znęcanie się w dzieciństwie, a 33% doświadczyło przemocy psychicznej – była to znacznie większa częstość występowania niż ta odnotowana w badaniu Kaiser Permanente. Jak odkryli naukowcy, uczestnicy z co najmniej 4 traumatycznymi przeżyciami byli 3 razy bardziej narażeni na depresję i znacznie bardziej na próbę samobójczą[10].

Przygotowane przez rząd Szkocji badanie Scottish Health Study wykazało coś podobnego. Poinformowano, że co 7. dorosły w kraju doświadczył 4 lub więcej niekorzystnych przeżyć w dzieciństwie. W rezultacie 52% tej grupy cierpiało na przewlekły problem zdrowotny, a 21% zmagało się z chorobami serca[11].

BIBLIOGRAFIA

1 Gastroenterology, 2026; doi: 10.1053/j.gastro.2026.02.030
2 J Pediatr Gastroenterol Nutr, 2019; 69(6): 662–667
3 Front Microbiol, 2021; 12: 664257
4 Br J Psychiatry, 2020; 217(1): 354–363
5 Acta Paediatr, 2022; 111(10): 2029–2037
6 Wound Manag Prev, 2021; 67(11): 33–47
7 J Affect Disord, 2025; 372: 66–74; Transl Psychiatry, 2026; 16(1): 70; Int J Environ Res Public Health, 2024; 21(1): 68; Neurogastroenterol Motil, 2016; 28(8): 1252–1260
8 Am J Prevent Med, 1998; 14(4): 245–58
9 Am J Prev Med, 2009; 37(5): 389–96
10 *Findings from the Philadelphia Urban ACE Survey* (Sept 2013), pacesconnection.com
11 *Scottish Health Survey 2019—Vol. 1: Main Report* (Sept 2020), gov.scot
12 JACC Advance, 2025; 4(6 pt 1): 101809
13 J Affect Disord, 2024; 362: 450–458
14 Lancet Public Health, 2017; 2(8): e356–66
15 Child Abuse Negl, 2021; 117: 105088
16 Sci Rep, 2025; 15(1): 6469
17 Diagnostics (Basel), 2025; 15(7): 839
18 Gen Hosp Psychiatry, 2020; 64: 80–86

eprasa.pl 0d8596adff

Okaż serce

Naukowcy z amerykańskiej Harwardzkiej Szkoły Zdrowia Publicznego T.H. Chana nie tylko zauważyli związek między traumami z dzieciństwa a chorobami serca, lecz także obliczyli ryzyko ich rozwoju. U osób z wrodzoną wadą serca takie przeżycia są powszechne, a każde dodatkowe o 24% zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia zdarzenia sercowo-naczyniowego – w tym niewydolności serca, udaru mózgu lub nagłych incydentów zdrowotnych – w późniejszym życiu. Naukowcy przebadali 153 osoby z wrodzonymi chorobami serca, spośród których 27% zgłosiło co najmniej 4 traumatyczne doświadczenia w dzieciństwie[12].

Inni naukowcy obserwowali coś podobnego. Jak wykazało badanie Uniwersytetu Shandong w Chinach, osoby z największą liczbą niekorzystnych dziecięcych doświadczeń są 1,5 raza bardziej narażone na rozwój chorób sercowo-naczyniowych. Śledzono styl życia i stan zdrowia ok. 143 tys. osób w Wielkiej Brytanii przez nieco ponad 12 lat. Jedynym jasnym punktem był wniosek, że zdrowy styl życia może zminimalizować najgorsze skutki niekorzystnych dziecięcych doświadczeń i zredukować ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych o ok. 30%[13].

Wszechobecne konsekwencje

Traumatyczne dzieciństwo wpływa na prawie każdy przewlekły problem zdrowotny. Punktem zwrotnym wydaje się ok. 4 lub więcej niekorzystnych wczesnych doświadczeń, które zwiększają ryzyko wystąpienia zaburzeń oddychania, nowotworów, chorób serca i psychicznych, takich jak alkoholizm lub nadużywanie narkotyków, skłonności do przemocy i depresja – twierdzą brytyjscy naukowcy z Uniwersytetu Bangor w Walii[14].

Trauma z dzieciństwa jest również dużą siłą napędową chorób onkologicznych. Zespół badawczy z Uniwersytetu Środkowo-Południowego w Chinach dokonał przeglądu 18 badań, które objęły ponad 406 tys. osób, aby prześledzić wpływ niekorzystnych dziecięcych doświadczeń na rozwój nowotworów. Badani z 2 lub 3 takimi przeżyciami byli o 35% bardziej narażeni na rozwój raka. Ryzyko nowotworowe rosło jednak ponad 2-krotnie w przypadku 4 lub więcej trudnych doświadczeń w porównaniu ich brakiem[15]. Traumy z dzieciństwa zwiększają również prawdopodobieństwo rozwoju przewlekłej choroby nerek[16]. Osoby po 4 lub więcej niekorzystnych doświadczeniach były też 3 razy bardziej narażone na przewlekłe dolegliwości bólowe[17].

Nic dziwnego, że osoby trafiające do szpitala prawdopodobnie mają za sobą niekorzystne doświadczenia z dzieciństwa. W badaniu z udziałem blisko 2,4 tys. pacjentów okazało się, że 36% z nich doznało co najmniej jednego takiego przeżycia, a ponad 6% zgłosiło co najmniej 4[18]. To ponury obraz, ale tylko dlatego, że nie rozpoznajemy wpływu dziecięcej traumy na zdrowie i długowieczność. Gdyby ludzie i lekarze mieli jego świadomość, można byłoby zacząć odwracać szkody, jakie może wyrządzić nieszczęśliwe dzieciństwo.

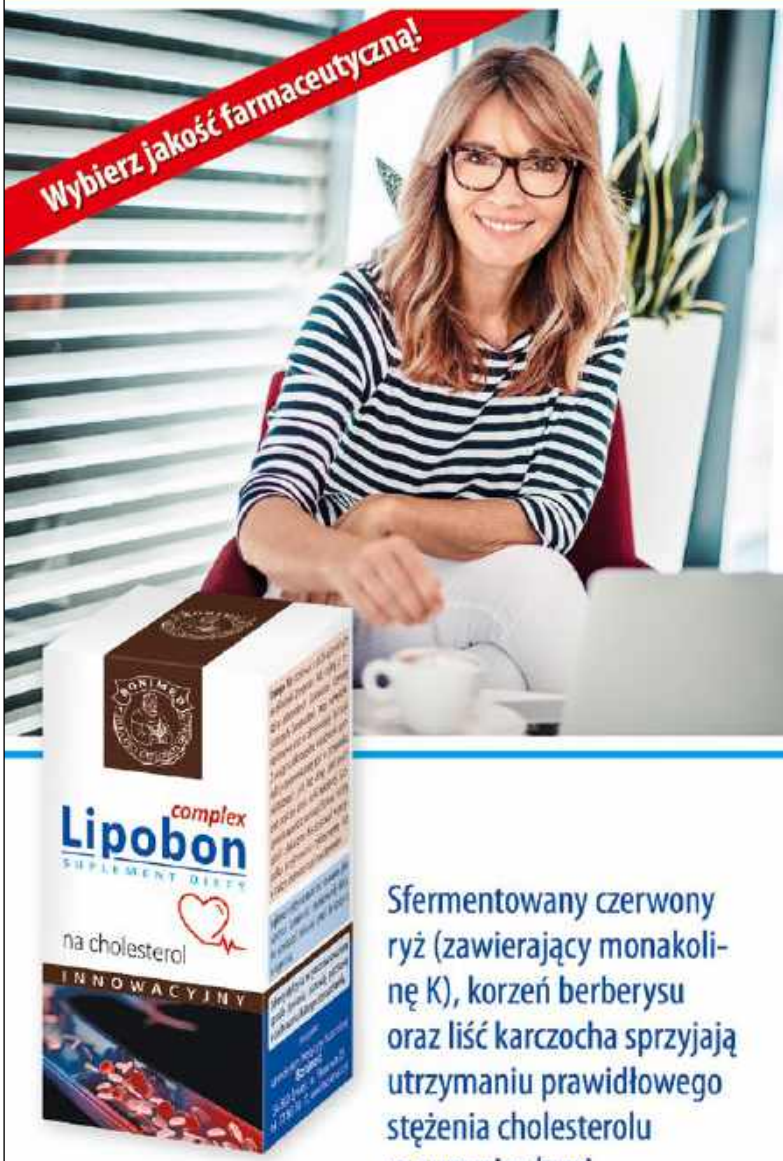
Bryan Hubbard

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Lipobon complex
suplement diety

Na cholesterol



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

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

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

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

eprasa.pl 0c8596adff

Wstydliwa epidemia

Jeszcze kilkanaście lat temu wydawało się, że choroby Amora należą do przeszłości. Z czasem wiele osób przestało postrzegać je jako realne zagrożenie. Tymczasem najnowsze dane odzierają ze złudzeń. Na całym świecie lekarze obserwują wyraźny wzrost liczby zakażeń przenoszonych drogą płciową – dotyczy to przede wszystkim kiły, rzeżączki i chlamydiozy.

Dane Europejskiego Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób pokazują, że w 2024 r. w Unii Europejskiej odnotowano ponad 106 tys. przypadków rzeżączki oraz ponad 45 tys. przypadków kiły, a liczby te należą do najwyższych od ponad dekady. Na bardzo wysokim poziomie utrzymywała się również w tym samym czasie liczba zgłoszonych zakażeń chlamydią, choć w przypadku tej infekcji interpretację danych utrudnia różny zakres badań przesiewowych w poszczególnych krajach[1].

Podobną tendencję widać także w Polsce. Z raportów NIZP PZH-PIB wynika, że w ostatnich latach liczba rozpoznań STI (Sexually Transmitted Infections – infekcje przenoszone drogą płciową) wyraźnie wzrosła. Szczególnie widoczny jest wzrost liczby przypadków kiły: o ile w 2020 r. zarejestrowano 703 zachorowania, to w 2023 r. było ich już 2 986, co oznacza wzrost o ponad 325%. W tym samym okresie liczba rozpoznanych zakażeń chlamydiami wzrosła ze 169 do 977 przypadków, a rzeżączki z 246 do 1322 przypadków. Eksperci podkreślają jednak, że rzeczywista skala zakażeń może być większa, ponieważ wiele infekcji – szczególnie chlamydioza – przebiega bezobjawowo i pozostaje niewykrytych bez aktywnego wykonywania badań przesiewowych[4].

Problem nie ogranicza się wyłącznie do Europy. Podobne zjawisko obserwowane jest w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, części krajów azjatyckich oraz w wielu państwach rozwijających się. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje,

eprasa.pl 0d8596adff

że każdego dnia na świecie dochodzi do ponad miliona nowych zakażeń 4 rodzajami uleczalnych chorób przenoszonych drogą płciową: chlamydiozą, rzeżączką, kiłą i rzęsistkowicą[3]. Częściowo wynika to z faktu, że dziś wykonuje się więcej badań – ale eksperci podkreślają, że to nie tłumaczy wszystkiego. Rośnie nie tylko liczba rozpoznawanych przypadków, ale i rzeczywista liczba zakażeń.

Szczególnie niepokojący jest wzrost liczby przypadków kiły wrodzonej. Według ECDC między 2023 a 2024 rokiem liczba takich zachorowań w Europie wzrosła z 78 do 140[1]. Zakażenie przeniesione z matki na dziecko jest jednym z najczulszych wskaźników tego, że infekcje nie są wykrywane lub leczone wystarczająco wcześnie. Tymczasem kiła wrodzona może prowadzić do uszkodzeń narządów wewnętrznych, zaburzeń neurologicznych, wad rozwojowych, a nawet śmierci dziecka.

Kto choruje najczęściej?

Najwięcej nowych zakażeń rozpoznawanych jest u osób między 20. a 39. rokiem życia. To właśnie w tej grupie najczęściej dochodzi do nowych kontaktów seksualnych, częstszej zmiany partnerów oraz większej aktywności seksualnej. Nie oznacza to jednak, że problem dotyczy wyłącznie młodych dorosłych – dane pokazują, że zakażenia występują praktycznie we wszystkich grupach wiekowych. W przypadku chlamydiozy najwyższe wskaźniki zachorowań obserwuje się u kobiet w wieku od 20 do 24 lat. Z kolei rzeżączka i kiła częściej diagnozowane są u mężczyzn między 25. a 34. rokiem życia[8].

Lekarze zwracają jednak uwagę na 2 zjawiska szczególnie warte refleksji. Pierwsze to wzrost liczby zakażeń wśród nastolatków. Drugie – coraz większa liczba przypadków u osób po 50. roku życia.

W przypadku młodzieży znaczenie mają przede wszystkim pierwsze doświadczenia seksualne oraz niewystarczająca wiedza na temat profilaktyki. Choć dostęp do informacji jest dziś ogromny, nie zawsze przekłada się to na praktyczne zachowania chroniące zdrowie. W starszych grupach wiekowych jako przyczyny wskazuje się rozwody, nowe związki po wielu latach małżeństwa oraz większą aktywność seksualną po owdowieniu.

> “Szczególnie widoczny jest wzrost liczby przypadków kiły: o ile w 2020 r. zarejestrowano 703 zachorowania, to w 2023 r. było ich już 2 986, co oznacza wzrost o ponad 325%”

Ogólny wniosek jest taki, że choroby weneryczne przestały być problemem jednej grupy społecznej czy wiekowej – dziś dotyczą całego społeczeństwa.

Skąd ten powrót i dlaczego tak trudno to powstrzymać?

Jak zgodnie wskazują eksperci, na renesans chorób wenerycznych składa się kilka czynników. Jednym z nich są zmiany społeczne i obyczajowe ostatnich dekad. Nawiązywanie nowych znajomości – i możliwe ryzykowne zachowania seksualne, które z nich wynikają – jest dziś łatwiejsze niż kiedykolwiek.

Istotne znaczenie ma również zmiana postrzegania chorób wenerycznych. Dla wielu młodych ludzi są one czymś odległym i mało realnym – dzięki skutecznemu leczeniu przez ostatnie lata rzadko mówiło się publicznie o ich poważnych konsekwencjach. Większość osób nigdy nie zetknęła się osobiście z przypadkami bezpłodności wywołanej nieleczoną infekcją, z ciężkimi powikłaniami kiły czy z zakażeniem przekazanym dziecku przez matkę. W efekcie część społeczeństwa niesłusznie postrzega te choroby jako problem łatwy do rozwiązania.

Kolejnym czynnikiem jest fakt, że wiele zakażeń przez długi czas nie daje żadnych objawów. Dotyczy to szczególnie chlamydiozy, ale i części przypadków kiły i rzeżączki. Osoba zakażona może przez wiele miesięcy, a czasem nawet lat, nie wiedzieć o chorobie – czuje się zdrowa, funkcjonuje normalnie i nieświadomie przekazuje zakażenie kolejnym partnerom. To jak ogień tlący się pod podłogą: na powierzchni wszystko wydaje się w porządku i nie widać oznak nadciągającej katastrofy.

Z tego właśnie powodu lekarze tak często namawiają do badań profilaktycznych. W przypadku wielu infekcji jedynym sposobem wczesnego wykrycia choroby jest wykonanie odpowiednich testów.

Brak objawów nie oznacza braku choroby

Jednym z największych problemów jest przekonanie, że jeśli nie ma objawów, nie ma zagrożenia. To błędne założenie. Nieleczona chlamydioza i rzeżączka mogą prowadzić do przewlekłych stanów zapalnych narządów rodnych. U kobiet zwiększają ryzyko ciąży pozamacicznej i powodują problemy z płodnością. U mężczyzn również mogą prowadzić do zaburzeń płodności i przewlekłych dolegliwości bólowych.

> Szczególnie niepokojący jest wzrost liczby przypadków kiły wrodzonej. Według ECDC w ciągu roku liczba takich zachorowań w Europie wzrosła z 78 do 140. Zakażenie przeniesione z matki na dziecko jest jednym z najczulszych wskaźników tego, że infekcje nie są wykrywane lub leczone wystarczająco wcześnie.

Jeszcze bardziej zdradliwa jest kiła. Ta choroba może rozwijać się przez wiele lat, a początkowe objawy często ustępują samoistnie – co stwarza fałszywe wrażenie wyzdrowienia. Tymczasem bakteria odpowiedzialna za kiłę nadal pozostaje w organizmie i w późniejszych stadiach może prowadzić do uszkodzenia układu nerwowego, serca, naczyń krwionośnych oraz wielu innych narządów[2].

Przełomowy odczyn Wassermanna

Jeszcze 100 lat temu lekarze dysponowali znacznie skromniejszymi możliwościami diagnostycznymi niż dziś. Rozpoznanie chorób wenerycznych opierało się głównie na obserwacji objawów – owrzodzeń, wysypek, zmian skórnych czy dolegliwości bólowych. Niestety, wiele zakażeń przebiegało bezobjawowo lub nietypowo, co drastycznie ograniczało możliwość postawienia właściwej diagnozy.

Przełom nastąpił w 1906 r., gdy niemiecki bakteriolog i lekarz August von Wassermann opracował jeden z pierwszych testów służących do wykrywania kiły. Tak zwany „odczyn Wassermanna" polegał na badaniu krwi i wykrywaniu przeciwciał powstających w odpowiedzi na zakażenie. Choć z dzisiejszej perspektywy metoda ta miała ograniczoną czułość i swoistość, a wyniki bywały fałszywie dodatnie lub fałszywie ujemne, stanowiła prawdziwą rewolucję w diagnostyce. Po raz pierwszy lekarze zyskali narzędzie pozwalające rozpoznawać wiele przypadków zakażenia jeszcze przed wystąpieniem zaawansowanych objawów klinicznych oraz monitorować przebieg choroby[5].

Odczyn Wassermanna przez dziesięciolecia był podstawowym badaniem stosowanym na całym świecie. W drugiej połowie XX w. wykonywano go rutynowo podczas pobytu w szpitalu, przed zabiegami operacyjnymi i u kobiet w ciąży. Choć współczesne testy są znacznie dokładniejsze, Wassermann na trwałe zapisał się w historii medycyny – dla wielu lekarzy jego odkrycie było równie rewolucyjne, jak wprowadzenie promieni rentgenowskich do diagnostyki obrazowej.

Badanie dostępne dla każdego

Nowoczesne testy laboratoryjne pozwalają rozpoznać infekcję bardzo wcześnie – często jeszcze przed pojawieniem się pierwszych objawów, co jest istotne w kontekście ograniczania dalszego rozprzestrzeniania się zakażeń.

Coraz większą popularność zdobywają testy wykonywane samodzielnie w domu. Mogą one ułatwić diagnostykę osobom, które z różnych powodów unikają wizyty u lekarza lub mają utrudniony dostęp do opieki zdrowotnej. Wiele osób zwleka z wizytą z obawy przed osądzaniem – a tymczasem zakażenie chorobą przenoszoną drogą płciową może przydarzyć się każdemu, bez względu na wiek, styl życia czy liczbę partnerów.

Eksperci podkreślają jednak, że dodatni wynik testu domowego powinien zostać potwierdzony w placówce medycznej.

Jak się chronić – i co zrobić, gdy już jest za późno?

Kluczowe jest pytanie, jak skutecznie chronić się przed zakażeniem w czasach tak wyraźnego wzrostu liczby zachorowań na choroby weneryczne. Zdaniem specjalistów najważniejsza jest profilaktyka.

Podstawowym sposobem zmniejszania ryzyka zakażenia pozostaje stosowanie prezerwatyw. Choć nie zapewniają stuprocentowej ochrony przed wszystkimi infekcjami, znacząco ograniczają ryzyko zakażenia chlamydią, rzeżączką, kiłą, HIV oraz wieloma innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Bardzo ważne są też regularne badania. Lekarze zalecają wykonywanie testów nie tylko wtedy, gdy pojawią się niepokojące objawy, ale również po zmianie partnera seksualnego lub po kontakcie uznawanym za ryzykowny.

Do objawów, które powinny skłonić do natychmiastowej konsultacji lekarskiej, należą m.in. nietypowa wydzielina z narządów płciowych, pieczenie podczas oddawania moczu, owrzodzenia, wysypki, bóle podbrzusza czy powiększenie węzłów chłonnych.

A co, jeśli już dojdzie do zakażenia i choroba zostanie wykryta? Choć antybiotyki pozostają podstawą leczenia większości chorób wenerycznych, lekarze coraz częściej wskazują na problem antybiotykooporności. Dotyczy to zwłaszcza rzeżączki – na całym świecie pojawiają się szczepy bakterii coraz mniej wrażliwe na stosowane leki[6]. Oznacza to, że część terapii, które jeszcze kilkanaście lat temu działały bardzo skutecznie, dziś może być mniej efektywna. Coraz częściej spotyka się szcze-

eprasa.pl 0d8596adff

py Neisseria gonorrhoeae wykazujące oporność na wiele klas antybiotyków[7].

Dodatkowa bariera ochronna

Wraz ze wzrostem ryzyka zakażenia wiele osób poszukuje dodatkowego wsparcia dla organizmu. Do najpopularniejszych sposobów należy stosowanie suplementów diety, probiotyków intymnych i preparatów reklamowanych jako wspierające odporność. Czy mogą one chronić przed chorobami wenerycznymi?

Nie ulega wątpliwości, że witaminy i składniki mineralne – takie jak witaminy C i D, cynk czy selen – uczestniczą w regulacji procesów odpornościowych i wspierają ogólny dobrostan zdrowotny. Najlepsze efekty wspomagające daje celowana suplementacja – czyli taka, w której pacjent po odpowiednich badaniach wie, co powinien suplementować i w jakich dawkach.

Szkopuł w tym, że dotychczasowe badania naukowe nie wykazały, aby suplementacja tych składników zmniejszała ryzyko zakażenia bakteriami wywołującymi kiłę, rzeżączkę lub chlamydiozę. W przeciwieństwie np. do infekcji dróg oddechowych, w przypadku większości chorób przenoszonych drogą płciową o ryzyku zakażenia decyduje przede wszystkim kontakt z patogenem, a nie ogólna sprawność układu odpornościowego.

Podobnie wygląda sytuacja z probiotykami intymnymi. Mogą one wspierać równowagę mikrobioty pochwy i pomagać w zapobieganiu nawrotom niektórych infekcji bakteryjnych lub grzybiczych, natomiast nie ma wystarczających dowodów naukowych, że chronią przed zakażeniem kiłą, rzeżączką czy chlamydią[9].

> “Jednym z największych problemów jest przekonanie, że jeśli nie ma objawów, nie ma zagrożenia. To błędne założenie.”

Wiedza zamiast strachu

Choć choroby przenoszone drogą płciową dotyczą intymnej sfery życia, nie powinniśmy podchodzić do nich ze strachem czy wstydem. Świadome minimalizowanie zagrożeń, regularne badania, otwarta rozmowa z partnerem czy szybka reakcja na niepokojący objaw – te drobne działania razem tworzą skuteczną tarczę przeciwko tej niepokojąco narastającej epidemii.

BIBLIOGRAFIA

1. European Centre for Disease Prevention and Control. Bacterial STIs reach record highs in Europe, as congenital syphilis cases nearly double. ECDC; 21 May 2026. Dostęp: https://www.ecdc.europa.eu/en/news-events/bacterial-stis-reach-record-highs-europe-congenital-syphilis-cases-nearly-double
2. World Health Organization. Sexually transmitted infections (STIs). WHO Fact Sheet. Dostęp: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis)
3. World Health Organization. More than 1 million new curable sexually transmitted infections every day. WHO News; 6 June 2019. Dostęp: https://www.who.int/news/item/06-06-2019-more-than-1-million-new-curable-sexually-transmitted-infections-every-day
4. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Instytut Badawczy (NIZP PZH-PIB). Choroby zakaźne i zatrucia w Polsce w 2024 roku. Warszawa; 2025. Dostęp: https://wwwold.pzh.gov.pl/oldpage/epimeld/2024/Ch_2024.pdf
5. Clin Dermatol. 2008;26(1):79–88. DOI: 10.1016/j.clindermatol.2007.10.005.
6. World Health Organization. Multi-drug resistant gonorrhoea. WHO Fact Sheet. Dostęp: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/multi-drug-resistant-gonorrhoea
7. Clin Microbiol Rev. 2014;27(3):587–613. DOI: 10.1128/CMR.00010-14
8. World Health Organization. STI country profiles – Epidemiology. WHO Data. Dostęp: https://data.who.int/dashboards/sti/epidemiology.
9. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Sexually Transmitted Infections Treatment Guidelines, 2021. MMWR Recomm Rep. 2021;70(4):1-187

eprasa.pl 0d8596adff

Letnie infekcje intymne

Szacuje się, że nawet 450 mln kobiet na całym świecie cierpi na infekcje pochwy co najmniej 4 razy w roku. Podpowiadamy, jak skutecznie pozbyć się choroby i zapobiec jej nawrotom.

Według najnowszej ankiety przeprowadzonej przez International Microbiota Observatory (badanie na grupie 7500 osób z 11 krajów), zaledwie 1 na 5 kobiet deklaruje, że dokładnie wie, czym jest mikrobiota pochwy. Ten brak wiedzy odzwierciedla wielowiekowe uprzedzenia i tabu, a przecież zrozumienie własnej fizjologii jest kluczem do zdrowia. Niniejsze opracowanie to dogłębna analiza objawów, przyczyn oraz naturalnych i probiotycznych metod leczenia tego uciążliwego problemu.

Mikrobiota pochwy i sromu – pierwsza linia obrony

Zakażenie układu moczowo-płciowego to reakcja zapalna wywołana kolonizacją bakteryjną, grzybiczą lub wirusową. Zrozumienie istoty infekcji intymnych wymaga najpierw przyjrzenia się naturalnemu środowisku dróg rodnych. W prawidłowej wydzielinie dorosłej kobiety można wyróżnić ponad 100 rodzajów mikroorganizmów. W przeciwieństwie do mikrobioty jelitowej, mikrobiota pochwy wydaje się być „optymalna", gdy nie jest bardzo zróżnicowana (składa się z ok. 200 gatunków bakterii) i jest zdominowana przez niewielką liczbę gatunków z rodzaju *Lactobacillus*.

Dopóki w mikrobiocie dominują pałeczki kwasu mlekowego i ma ona odczyn kwaśny, nie ma powodów do niepokoju. Odpowiednie pH i fizjologiczna mikroflora stanowią naturalną barierę obronną, której sprzyja również nieuszkodzony nabłonek oraz odpowiedni poziom estrogenów (ich niedobór sprzyja rozwojowi infekcji). Bakterie *Lactobacillus* tworzą środowisko niesprzyjające dla patogennych drobnoustrojów. Niestety, brak dominacji pałeczek kwasu mlekowego w mikrobiomie pochwy wiąże się ze zwiększonym ryzykiem infekcji przenoszonych drogą płciową, powikłań położniczych, a nawet nowotworów ginekologicznych, takich jak rak szyjki macicy.

Jak dochodzi do infekcji intymnych?

Czasem z różnych powodów produkujące kwas mlekowy pożyteczne szczepy *Lactobacillus* zaczynają ginąć albo tracić swoją aktywność. Wówczas do gry wkraczają bakterie beztlenowe, doprowadzając do nieprzyjemnej infekcji intymnej. Stan ten określa się jako bakteryjne zapalenie pochwy (Bacterial Vaginosis – BV). Schorzenie to jest spowodowane redukcją stężenia produkujących nadtlenek wodoru bakterii *Lactobacillus* i jednoczesnym wzrostem stężenia innych

eprasa.pl 0d8596adff

drobnoustrojów, głównie rozwijających się w środowisku beztlenowym bakterii gram-ujemnych, do których należą m.in.: *Gardnerella vaginalis*, *Prevotella sp.*, *Atopobium vaginae*, *Porphyromonas spp.*, *Mobiluncus spp.* oraz *Bacteroides spp.*.

Wzrost kolonii *Gardnerella vaginalis* prowadzi do wykształcenia na powierzchni komórek nabłonkowych swoistego biofilmu bogatego w enzymy proteolityczne. Proces ten powoduje złuszczanie nabłonka, tworząc idealne miejsca kolonizacji dla innych beztlenowców. Zmiany ekosystemu pochwy w przebiegu BV predysponują także do groźnych nadkażeń takimi patogenami jak *Trichomonas vaginalis*, *Neisseria gonorrhoeae* i *Chlamydia trachomatis*[1]. Warto dodać, że w przypadku dróg moczowych, w 70-95% przypadków za infekcje odpowiada bakteria *Escherichia coli*, a rzadziej pałeczki Gram-ujemne takie jak *Klebsiella* i *Enterobacter*.

Przepis na przeciwzapalne domowe kimchi

Składniki:
1 mała kapusta pekińska (ok. 1 kg)
3 marchewki
50 ml octu winnego z białego wina
łyżka startego świeżego imbiru bez skórki
łyżka sosu sambal oelek
łyżka startego świeżego czosnku
1/2 łyżki soli morskiej.

Przygotowanie:
Poszatkuj kapustę bez głąba, przełóż do durszlaka, dokładnie wetrzyj w nią sól, odstaw na 15 min i wyciśnij nadmiar wody. Marchewki wyszoruj i ze skórką zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Wszystkie składniki umieść w dużej misce, dokładnie mieszaj, aż warzywa puszczą soki. Ułóż mieszankę ciasno w słoiku i zalej wydzielonym sokiem, dbając, aby przykrywał warzywa. Dociśnij ciężarkiem (np. woreczkiem z wodą) i odstaw w niedokręconym słoiku na dobę w temperaturze pokojowej. Następnie zakręć i przechowuj w lodówce.

Sygnały alarmowe

Infekcje intymne niosą ze sobą szereg wyjątkowo nieprzyjemnych i uciążliwych dolegliwości, które drastycznie obniżają jakość życia kobiet. Do typowych fizycznych objawów zapalenia narządu rodnego zalicza się przede wszystkim intensywny świąd, uporczywe pieczenie, zaczerwienienie, a także wyraźną bolesność pochwy i sromu. Kobiety często skarżą się również na bolesność przy oddawaniu moczu oraz ból podczas stosunku (dyspareunia).

Zakażenia te mają również tendencję do nawrotów. Przewlekłe i nawracające infekcje intymne wiążą się z wyższym rozpoznaniem nieprawidłowych komórek w badaniu cytologicznym, a tym samym w pewnych sprzyjających warunkach niosą za sobą wyższe ryzyko rozwoju dysplazji szyjki macicy. Nieleczone bakteryjne zapalenie pochwy (BV) sprzyja z kolei stanom zapalnym endometrium i częstszym infekcjom jajowodów[2]. Problem z zakażeniami polega również na dyskomforcie psychicznym – nawracające upławy, pieczenie i swędzenie wpływają na stan emocjonalny, generując stres, który dodatkowo osłabia układ odpornościowy.

Co narusza delikatną równowagę?

Drogi rodne kobiety funkcjonują prawidłowo wówczas, gdy zachowana jest prawidłowa równowaga bytujących w nich mikroorganizmów oraz utrzymane jest kwaśne środowisko. Każde zachwianie tej równowagi sprzyja wystąpieniu infekcji, a pH dróg rodnych zmienia się na zasadowe. Głównymi czynnikami, które dewastują ten delikatny ekosystem, są:

- Niedostateczna lub nadmierna higiena okolic intymnych – w tym szczególnie częste irygacje i podmywania wewnątrz pochwy, które bezlitośnie pozbawiają pochwę fizjologicznej mikroflory. Eksperci zalecają mycie wyłącznie z zewnątrz, 1-2 razy dziennie, przy użyciu delikatnych środków myjących niezawierających mydła. Wskazane jest także noszenie bawełnianej bielizny, podcieranie się w kierunku od przodu do tyłu oraz spanie bez bielizny.
- Antybiotykoterapia – stosowanie antybiotyków niszczy nie tylko bakterie chorobotwórcze, ale również te pożyteczne, stanowiące barierę ochronną.
- Życie seksualne wiążące się z ryzykiem powstania mikrourazów oraz niestosowanie prezerwatyw, które stanowią jedyną mechaniczną formę obrony przed wnikaniem patogenów.
- Korzystanie z toalet publicznych, basenów, jacuzzi i sauny.
- Niewłaściwa dieta – bogata w węglowodany i cukry.
- Ogólne osłabienie organizmu, spadek odporności, zmęczenie oraz przewlekły stres.
- Brak równowagi hormonalnej – stąd wyższe ryzyko infekcji intymnych obserwuje się u kobiet w ciąży oraz

eprasa.pl 0d8596adff

w trakcie i po menopauzie. W tym ostatnim przypadku znaczenie ma pojawiająca się suchość pochwy[3].
- Cukrzyca i inne choroby metaboliczne.

Rola probiotyków i nowych terapii

Obecnie w literaturze medycznej coraz większą rolę odgrywają biotyki (prebiotyki, probiotyki, postbiotyki i synbiotyki). Stały się one precyzyjnym narzędziem odchodzącym od ogólnych zastosowań na rzecz celowanych terapii i szczepozależności. Kliniczne zastosowanie odpowiednich probiotyków może fundamentalnie zmienić podejście do leczenia nawracających infekcji. Przykładowo, wspomagająca terapia probiotyczna znacząco zwiększa skuteczność metronidazolu w leczeniu bakteryjnego zapalenia pochwy.

Jako terapię podtrzymującą leczenie zakażeń pochwy rekomenduje się bakterie kwasu mlekowego z estriolem. Ich zadaniem, z którego doskonale się wywiązują, jest regeneracja pochwy, szczególnie w jej atroficznym zapaleniu w okresie okołomenopauzalnym oraz w leczeniu wspomagającym w hormonalnej terapii menopauzalnej (HTZ). Wzmacniają one bowiem ekosystem pochwy po leczeniu przeciwinfekcyjnym, zapobiegając w ten sposób nawrotom choroby[4]. Współczesna nauka, w tym innowacyjny unijny projekt NEFERTITI, bada również rozwiązania bez użycia antybiotyków, takie jak pHyph, które promują wzrost dobroczynnych bakterii *Lactobacillus* i zmniejszają obfitość patogenów.

Dieta intymna

Zasadna jest tu znana maksyma Hipokratesa: „niechaj pożywienie będzie Twoim lekarstwem". Przy nawracających infekcjach intymnych należy bezwzględnie przyjrzeć się swojej diecie. Ginekolodzy i dietetycy są w tej kwestii całkowicie zgodni, że sposób odżywiania ma bezpośredni wpływ na częstość występowania stanów zapalnych dróg rodnych, a szczególnie grzybicy pochwy.

Najlepszą pożywką dla wszelkich chorobotwórczych drobnoustrojów jest cukier. Badania jednoznacznie wskazują, że w dietach kobiet cierpiących na nawracające infekcje intymne królują produkty o wysokim indeksie glikemicznym, które prowadzą do podwyższonego poziomu cukru we krwi. Należy zatem bezwzględnie wykluczyć z jadłospisu (lub drastycznie ograniczyć) słodycze, słodkie jogurty, płatki śniadaniowe, soki oraz wszelkie wysokoprzetworzone produkty spożywcze zawierające ukryty cukier, sól i konserwanty (np. fast foody, pasty kanapkowe, gotowe sałatki). Sztuczne dodatki nie pomagają w walce z bakteriami i grzybami.

Co ciekawe, mimo że w jogurtach i kefirach znajdują się dobroczynne bakterie kwasu mlekowego (które zapewniają kwasowe środowisko chroniące przed patogenami), to osoby zmagające się z nawracającym zakażeniem grzybiczym często wykazują nadmierny apetyt na produkty mleczne i słodkie. Warto wnikliwie obserwować, czy objawy zakażeń pochwy nie nasilają się po spożyciu serów, twarogu czy jogurtów. Jeśli sięgamy po nabiał, starajmy się wybierać produkty wysokiej jakości, najlepiej niepasteryzowane jogurty, sprawdzając, czy nie zawierają one sztucznie dodanego mleka w proszku.

Dieta intymna powinna opierać się na pełnoziarnistych produktach zbożowych, warzywach, chudym mięsie, rybach, jajach oraz owocach o umiarkowanej ilości cukru (np. jagodowych). Warto spożywać prebiotyki wspierające rozwój flory. Ponadto, podczas walki z infekcjami intymnymi nie należy żałować sobie kiszonek – nie tylko ogórków, ale również buraków. Znakomitym wsparciem jest domowe, probiotyczne kimchi.

Ziołolecznictwo i fitoterapia

Kiedy pojawia się problem, natura oferuje bogaty arsenał środków. Zioła można i warto stosować zewnętrznie – do nasiadówek, jako dodatek do kąpieli czy specjalnych płynów do podmywania, a także w formie gotowych preparatów, takich jak dopochwowe globulki. Leczenie stanów zapalnych powinno być określone przez lekarza, lecz metody domowe z użyciem ziół łagodzą pierwsze dolegliwości, wspomagają leczenie i są wysoce skuteczne w profilaktyce.

Kora dębu szypułkowego (*Quercus robur*) i bezszypułkowego (*Quercus sessilis*)

W europejskiej medycynie ludowej stosowana od średniowiecza. Kora dębu jest niezwykle bogata w garbniki, które wykazują potężne właściwości ściągające, antywirusowe, antybakteryjne, przeciwgrzybicze oraz przeciwzapalne. Dodatkowo wykazuje ona niewielkie działanie znieczulające, co przynosi ulgę przy świądzie. Badania potwierdzają jej aktywność przeciwdrobnoustrojową, która pozostaje wysoka nawet po całkowitym wysuszeniu surowca, co ma ogromne znaczenie przy robieniu odwarów do kąpieli, okładów czy nasiadówek[5]. Nasiadówki z kory dębu idealnie sprawdzają się w leczeniu łagodnych stanów zapalnych narządów płciowych oraz okolic odbytu. *Przeciwwskazania:* Kory dębu nie należy stosować przy rozległych uszkodzeniach skóry i nadciśnieniu o dużym nasileniu[6]. *Przygotowanie:* Zalej 2-3 łyżki rozdrobnionej kory litrem

eprasa.pl 0d8596adff

> Najlepszą pożywką dla wszelkich chorobotwórczych drobnoustrojów jest cukier. Badania jednoznacznie wskazują, że w dietach kobiet cierpiących na nawracające infekcje intymne królują produkty o wysokim indeksie glikemicznym.

wody, gotuj przez 5 min, a następnie odcedź. Dolej do wanny z wodą i stosuj kąpiel codziennie przez tydzień. Aby zintensyfikować efekt, rób z odwaru nasiadówki (mniejsza ilość wody w misce). Należy pamiętać, że nasiadówek z ziół nie stosujemy podczas miesiączki.

Szałwia lekarska (*Salvia officinalis*) Jej liście są popularnym składnikiem leków przeciwzapalnych. Oprócz olejku eterycznego (zawierającego m.in. kamforę i tujon) oraz flawonoidów i garbników, zawiera także witaminy B1, PP, A i C. Zestaw tych substancji decyduje o jej bardzo silnym działaniu ściągającym i przeciwzapalnym. Wystudzony napar idealnie nadaje się do płukania gardła oraz jako dodatek do terapii intymnej, ale nie należy stosować jej w nadmiarze, gdyż szałwia silnie wysusza śluzówkę.

Krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*) Starożytni Persowie wykorzystywali kwiaty krwawnika w medycynie jako środki tonizujące, przeciwzapalne i przeciwskurczowe przy krwotokach czy gojeniu ran[7]. Współczesne badania fitochemiczne potwierdziły, że ekstrakty z tej rośliny są wysoce bioaktywne. Sprawdzona skuteczność krwawnika przy infekcjach intymnych wynika bezpośrednio z jego aktywności wobec różnych bakterii i grzybów. Wiąże się to z obecnością w jego składzie szerokiego wachlarza metabolitów roślinnych: flawonoidów, kwasów fenolowych, kumaryn, a także związków takich jak terpenoidy i sterole[8]. Terapia krwawnikiem, poza bardzo nielicznymi alergiami kontaktowymi, nie wykazuje skutków ubocznych. W odwarach do kąpieli i nasiadówek można z powodzeniem łączyć krwawnik z naparem z rumianku, aby uzyskać silniejsze działanie kojące.

Jasnota biała (*Lamium album*) Znana także jako biała pokrzywa, jest rośliną wyjątkowo przyjazną kobietom. Kwiat jasnoty białej jest powszechnie wykorzystywa-

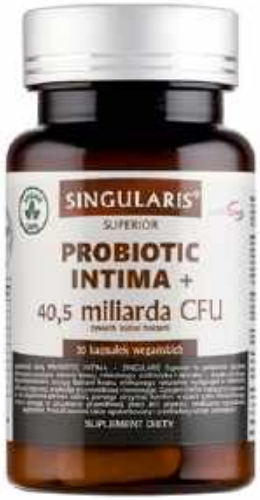
REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

PROBIOTIC INTIMA + 40,5 MLD CFU

Ten preparat to połączenie specjalnie dobranych szczepów bakterii kwasu mlekowego, prebiotyku i ekstraktu z dzięgla chińskiego. Wyselekcjonowane szczepy bakterii kwasu mlekowego, naturalnie występujące w mikroflorze jelitowej i intymnej, wspierają jej prawidłową równowagę. Zawarty w suplemencie dzięgiel chiński, tradycyjnie stosowany w celu wspierania zdrowia kobiet, pomaga utrzymać komfort w czasie cyklu miesiączkowego. Inulina ułatwia prawidłową pracę jelit poprzez zwiększenie częstotliwości wypróżnień. Produkt zawiera także opatentowany i przebadany szczep Lactospore.

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



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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP7-15
Kod ważny do: 31.07.2026 r.

eprasa.pl 0d8596adff

ny przez zielarzy i naturoterapeutów m.in. przy nadmiernych krwawieniach, upławach, a także w stanach zapalnych pochwy i szyjki macicy. Ze względu na unikalne właściwości powlekające, doskonale sprawdza się stosowana zewnętrznie w infekcjach intymnych.

Poza tym zawiera cenne związki silnie hamujące procesy zapalne (flawonoidy, irydoidy, sekoirydoidy)[9]. Podmywanie się rozcieńczonym naparem z jasnoty białej jest szczególnie zalecane, kiedy wyniki cytologii wskazują na uogólniony stan zapalny, a także na infekcje o podłożu bakteryjnym. Naukowcy dowiedli, że jasnota jest niezwykle skuteczna w chorobach, u przyczyn których leży przewlekły stan zapalny[10].

Oczar wirginijski (*Hamamelis virginiana*)
Przy stanach zapalnych narządów rodnych wykorzystuje się wyciągi pozyskiwane zarówno z jego liści, jak i kory. Ekstrakty te wykazują potężne działanie przeciwzapalne, które zawdzięczają swojemu głównemu składnikowi – hamamelitaninie, a także innym związkom fenolowym. Mają one również potwierdzone naukowo działanie przeciwbakteryjne, za co odpowiadają m.in. gallokatechiny i epigalokatechiny. Stosowanie odwaru z oczaru przy różnego rodzaju upławach bardzo skutecznie łagodzi uciążliwe swędzenie i dodatkowo wzmacnia naczynia krwionośne pochwy[11].

Nagietek lekarski (*Calendula officinalis*)
Jego pomarańczowe kwiaty są powszechnie znane z ajurwedy, jak i naszych ogrodów. Sława *Calendula officinalis* obejmuje cały świat ze względu na to, że niezmiernie skutecznie łagodzi on stany zapalne skóry, wspomagając procesy gojenia. Ma bardzo silne działanie wysoce antyseptyczne oraz przeciwgrzybicze. Właśnie przy uciążliwych upławach wywołanych przez obecność grzybów, zaleca się stosowanie mocnego naparu z koszyczków lub kwiatów nagietka jako głównego składnika płynu do przemywania i podmywania. Na rynku aptecznym z powodzeniem można również nabyć gotowe, skuteczne globulki dopochwowe z *Calendula*[12].

Zrób to sama

Kojąco-antybakteryjny Spray (40 ml) Ten delikatny roztwór idealnie nadaje się do odświeżania i zewnętrznego łagodzenia objawów. Skład bazy: 10 ml wody z róży damasceńskiej, 10 ml wody mirtowej, oraz woda lawendowa jako dopełnienie. Czynne olejki eteryczne: 10 kropli olejku manuka, 7 kropli olejku palmarozowego, 5 kropli olejku tymiankowego z chemotypem linalolowym, 5 kropli olejku z trawy cytrynowej oraz 5 kropli olejku niaouli.

Silnie terapeutyczna mieszanka do nasiadówek Połączenie ciepła, zakwaszającego octu i potężnych olejków przeciwzapalnych. Baza: 200 ml ciepłej wody oraz 2 łyżki stołowe naturalnego octu jabłkowego. Skład esencji (z której należy dodać tylko 5 kropli do przygotowanej bazy): 30 kropli olejku z palmarozy, 15 kropli olejku manuka, 10 kropli olejku z drzewa herbacianego, 20 kropli olejku tymiankowego, 10 kropli olejku z werbeny egzotycznej, 10 kropli olejku styraksowego w ekstrakcie alkoholowym 60% oraz 5 kropli luksusowego olejku z róży damasceńskiej.

eprasa.pl 0d8596adff

> Badania potwierdzają przeciwdrobnoustrojową aktywność kory dębu. Pozostaje ona wysoka nawet po całkowitym wysuszeniu surowca, co ma ogromne znaczenie przy robieniu odwarów do kąpieli, okładów czy nasiadówek.

Czosnek (*Allium*) To doskonale znany, najpotężniejszy naturalny antybiotyk, który rewelacyjnie sprawdza się w infekcjach intymnych. Może być stosowany w użyciu doustnym – warto wzbogacić codzienną dietę o potrawy doprawione surowym czosnkiem, takie jak dipy czy sałatki. Świetnie działa również zewnętrznie w postaci tzw. „wody czosnkowej" do podmywania (w tym celu należy zalać kilka ząbków czosnku letnią wodą, odstawić na kilka godzin, a następnie używać płynu do mycia okolic intymnych).

Uwaga: Stanowczo nie zaleca się wprowadzania i wkładania ząbków czosnku bezpośrednio do wnętrza pochwy, ponieważ takie działanie może drastycznie podrażnić delikatne błony śluzowe i wywołać niezwykle bolesne i niebezpieczne reakcje alergiczne[13]. Głównym aktywnym związkiem w czosnku odpowiadającym za jego działanie jest allicyna.

Olej z czarnuszki siewnej (*Nigella sativa*) Roślina ta, zwana także czarnym kminkiem, bywa nazywana złotem faraonów i traktowana jest jako lek uniwersalny. Pozyskiwany z niej tłoczony na zimno olej wykazuje nadzwyczaj silne właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Dzięki temu rewelacyjnie sprawdza się w trudnych do wyleczenia infekcjach wywołanych nawet przez oporne bakterie oraz groźne szczepy grzybów. Czarnuszka działa ponadto przeciwzapalnie i bardzo silnie detoksykująco na cały organizm, dlatego warto spożywać ją regularnie w postaci płynnego oleju lub wygodnej, sproszkowanej w kapsułkach[14].

Zaawansowana aromaterapia kliniczna w infekcjach dróg rodnych

Olejki eteryczne zyskują coraz większe uznanie w medycynie dzięki swojej potężnej aktywności biologicznej. Zastosowanie klinicznej aromaterapii w leczeniu infekcji intymnych opiera się na starannie dobranych aromatogramach. Aromatogram to odpowiednik antybiogramu – profil oporności i stref zahamowania wzrostu drobnoustrojów chorobotwórczych (takich jak *Escherichia coli* czy grzyby z rodzaju *Candida sp.*) pod wpływem działania naturalnych olejków eterycznych.

Badania wykazują ogromną, potwierdzoną laboratoryjnie (wielkie strefy zahamowania wzrostu) wrażliwość patogenów na olejki pozyskiwane z takich roślin jak:

- Tymianek pospolity (*Thymus vulgaris*) – niezwykle silny przeciw drobnoustrojom.
- Drzewo herbaciane (*Melaleuca alternifolia*) – mocne działanie przeciwgrzybicze i antyseptyczne.

Pomocne będą też olejki z pelargonii pachnącej, geranium (*Pelargonium graveolens*), niaouli (*Melaleuca quinquenervia*), kolendry siewnej (*Coriandrum sativum*) oraz róży damasceńskiej (*Rosa x damascena*).

Aromaterapia kliniczna oferuje precyzyjnie skomponowane receptury na preparaty działające miejscowo, które hamują rozwój zakażeń kanału rodnego, redukują świąd, pieczenie i zaczerwienienia, a jednocześnie pozytywnie wpływają na stan emocjonalny pacjentki.

BIBLIOGRAFIA

1. Biotechnol Adv 2009; 27(1): 76-83
2. Frontiers in Microbiology, 2016, Jan; Volume 6; article1528
3. Am J Obstet Gynecol. 2019 Apr; 220 (4):324-335
4. Phytother Res. 2015 Oct;29(10):1628-33
5. Molecules. 2015 Sep; 20(9): 17093-17108
6. Int. Food Microbiol. 2004; 92:181-187
7. Fitoterapia. 2004; 75 :733
8. Fitoterapia. 2009; 80 :313-319
9. J. Pharm. Sci. 2006; 31 :43-53
10. J. Ethnobiol. Etnomed. 2008; 4:4
11. Curr. Opin. Biotechnol. 2012; 23 :174-181
12. Biochem Syst Ecol. 2010; 38: 865–74
13. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol 2013; 167(2): 132-136
14. Journal of HerbMed Pharmacology, 2018; 7 (1):1-7

eprasa.pl 0d8596adff

U dentysty pod narkozą

Z lek. dent. Anetą Świstak-Piekut, chirurg stomatologiczną z placówki LUX MED Stomatologia w Warszawie rozmawiamy o tym, komu potrzebne jest znieczulenie ogólne.

OCL: Pani doktor, w jakich sytuacjach i dla kogo znieczulenie ogólne podczas wizyty w gabinecie stomatologicznym jest najlepszym rozwiązaniem?

Lek. dent. Aneta Świstak-Piekut: Znieczulenie ogólne w stomatologii jest szczególnie pomocne w sytuacjach, gdy leczenie w tradycyjny sposób jest trudne lub niemożliwe. Stosuje się je przede wszystkim u osób z silnym lękiem przed stomatologiem, u małych dzieci oraz pacjentów, którzy nie są w stanie współpracować podczas zabiegu. Dla wielu osób dentofobia, czyli strach przed wizytą u lekarza dentysty, sprawia, że leczenie jest odkładane aż do momentu ostrego bólu, wymagającego szybkiej i niekiedy radykalnej pomocy.

OCL: Czy oprócz lęku i braku współpracy pacjenta istnieją inne, bardziej praktyczne lub medyczne wskazania do zastosowania narkozy?

Lek. dent. Aneta Świstak-Piekut: Oczywiście! Współczesna stomatologia oferuje leczenie w znieczuleniu ogólnym nie tylko dla osób bojących się dentysty. Zabieg pod narkozą sprawdza się przy rozległym leczeniu, gdy wiele procedur

eprasa.pl 0d8596adff

można wykonać podczas jednej wizyty (np. usuwanie kilku zębów oraz leczenie zachowawcze), a także w przypadku bardzo nasilonego odruchu wymiotnego lub nieskuteczności znieczulenia miejscowego. Dzięki temu leczenie może przebiegać sprawnie i bez stresu dla pacjenta. Znieczulenie ogólne w stomatologii umożliwia lekarzowi skupienie się na precyzyjnym wykonaniu wszystkich niezbędnych zabiegów w jednym czasie, co znacząco skraca cały proces leczenia i poprawia jego efektywność.

OCL: Jak dokładnie wygląda proces przygotowania do takiego zabiegu?
Lek. dent. Aneta Świstak-Piekut: Przed leczeniem stomatologicznym w znieczuleniu ogólnym konieczne jest odpowiednie przygotowanie pacjenta, które zapewnia bezpieczeństwo całej procedury. Pacjent musi przejść kwalifikację zarówno przez stomatologa, jak i anestezjologa – lekarze oceniają ogólny stan zdrowia, zakres planowanego leczenia oraz ewentualne przeciwwskazania do narkozy.

OCL: Czy pacjent musi przed zabiegiem wykonać jakieś dodatkowe badania medyczne?
Lek. dent. Aneta Świstak-Piekut: Niezbędne jest również wykonanie zaleconych badań, takich jak badania krwi czy EKG, aby upewnić się, że organizm jest odpowiednio przygotowany do znieczulenia. Dopiero po pozytywnej kwalifikacji możliwe jest bezpieczne przeprowadzenie leczenia w warunkach znieczulenia ogólnego.

OCL: Jak odbudowa uzębienia wpływa na codzienne funkcjonowanie i ogólne zdrowie pacjentów, zwłaszcza tych, którzy przez lata unikali stomatologa?
Lek. dent. Aneta Świstak-Piekut: Leczenie w znieczuleniu ogólnym pomaga nie tylko odzyskać zdrowy uśmiech, ale także poprawić ogólne samopoczucie i jakość życia, ponieważ pacjent eliminuje aktywne ogniska, jakie mogą stanowić zniszczone próchnicowo zęby, przez co wpływa na poprawę ogólnego stanu zdrowia. Leczenie zębów to nie tylko kwestia estetyki. To decyzja, która realnie wpływa na jakość całego życia. Są pacjenci, którzy latami nie odwiedzali gabinetu stomatologicznego, stan ich zębów czy dziąseł wymaga natychmiastowej interwencji. Często zmagają się oni nie tylko z bólem i trudnościami w jedzeniu, ale także z obniżonym komfortem życia, stresem i wycofaniem z relacji społecznych. W takich przypadkach skuteczne leczenie oznacza nie tylko poprawę stanu jamy ustnej, ale też realną zmianę w codziennym funkcjonowaniu pacjenta. Problemy z zębami mogą także wpływać na inne części ciała: od stanów zapalnych po ogólne osłabienie. Wiadomo również, że zdrowie jamy ustnej pozostaje w związku z ogólnym stanem zdrowia, m.in. w kontekście chorób przyzębia, cukrzycy czy chorób sercowo-naczyniowych, choć nie zawsze oznacza to prostą zależność przyczynowo skutkową.

OCL: Na koniec zapytam o kwestie czasu i wydatków. Czym skutkuje odkładanie decyzji o leczeniu?
Lek. dent. Aneta Świstak-Piekut: Jest jeszcze jeden ważny element: czas i pieniądze. Im szybciej pacjent zareaguje, tym leczenie jest prostsze, krótsze i tańsze. Odkładanie wizyty często kończy się bardziej skomplikowanymi zabiegami.

OCL: Dziękuję za rozmowę.

Narkoza (znieczulenie ogólne) jest bardzo bezpieczna, ale może wywołać przemijające skutki uboczne. Do najczęstszych należą mdłości i wymioty, senność, zawroty głowy i ból głowy. Zazwyczaj objawy te ustępują samoistnie w ciągu kilkunastu godzin.

Najczęstsze skutki uboczne i sposoby radzenia sobie z nimi:
- **Mdłości i wymioty:** Dotykają wielu pacjentów, częściej kobiet, osób.
- **Senność i osłabienie:** Organizm potrzebuje czasu na metabolizm i wydalenie leków. Przez pierwsze 24 godz. należy unikać prowadzenia pojazdów i podejmowania ważnych decyzji.
- **Bóle i zawroty głowy:** Mogą wynikać z odwodnienia organizmu lub samej reakcji na leki. Pomaga picie dużej ilości płynów.

Rzadsze powikłania:
- **Zaburzenia poznawcze: U osób starszych mogą wystąpić przejściowe zaburzenia orientacji, niepokój lub problemy z pamięcią trwające od kilku dni do tygodni.**
- **Reakcje alergiczne:** Rzadkie uczulenia na leki, które objawiają się m.in. wysypką, obrzękiem czy trudnościami w oddychaniu.
- **Niewyraźne widzenie lub drżenie mięśni**.
- Problemy sercowo-naczyniowe: W trakcie znieczulenia ogólnego pacjent może doświadczyć nagłych zmian ciśnienia krwi lub rytmu serca. Ryzyko tych problemów jest szczególnie wysokie u osób z chorobami serca.

eprasa.pl 0d8596adff

Co kryją zielone liście?

Dla wielu osób sałata to jedynie dodatek do obiadu albo zielona dekoracja kanapki. Tymczasem różne odmiany sałat mogą dostarczać witamin, składników mineralnych i przeciwutleniaczy w ilościach, które pozytywnie zaskakują, jednocześnie przy minimalnej liczbie kalorii. Jedne wspierają wzrok, inne pracę jelit czy nawodnienie organizmu. Które sałaty warto jeść najczęściej i czym właściwie różnią się od siebie?

Warzywa liściaste należą do produktów o najwyższej tzw. gęstości odżywczej, co oznacza, że przy niewielkiej kaloryczności dostarczają dużych ilości witamin, minerałów i związków bioaktywnych. W przeciwieństwie do wielu warzyw korzeniowych zawierają mniej skrobi i cukrów, a więcej folianów, witaminy K, karotenoidów oraz antyoksydantów, które wspierają wzrok, układ odpornościowy i zdrowie naczyń krwionośnych. Są też zwykle bogate w wodę, dzięki czemu pomagają utrzymać prawidłowe nawodnienie organizmu. Nie oznacza to oczywiście, że marchew, buraki czy pietruszka powinny zniknąć z talerza – wręcz przeciwnie. Dietetycy podkreślają jednak, że w codziennym jadłospisie wciąż jemy zbyt mało zielonych warzyw liściastych, mimo że mogą one wspierać trawienie, pomagać kontrolować masę ciała, wspierać serce i dostarczać składników, których często brakuje w diecie[1]. Co ważne, różne rodzaje sałat różnią się składem bardziej, niż mogłoby się wydawać: jedne są bogate w beta-karoten, inne w wapń, żelazo lub naturalne prebiotyki wspierające mikrobiotę jelitową. Poznaj te, które szczególnie warto zaprosić na talerz.

Sałata rzymska

Wyróżnia się wysoką zawartością witamin A i K oraz folianów, dlatego jest jedną z najbardziej wartościowych odmian sałat. Obecne w niej luteina i zeaksantyna należą do karotenoidów wspierających zdrowie oczu i pomagających chronić siatkówkę przed działaniem światła niebieskiego oraz stresem oksydacyjnym. Witamina K odgrywa natomiast ważną rolę w utrzymaniu zdrowych kości i prawidłowego krzepnięcia krwi. Jest także dobrym źródłem folianów, ważnych dla układu nerwowego i szczególnie istotnych u kobiet planujących ciążę[2]. Dzięki chrupiącej strukturze dobrze sprawdza się nie tylko w sałatkach, ale też jako zamiennik pieczywa w lekkich wrapach czy dodatkach do kanapek.

Rukola

To niepozorna bomba składników mineralnych. Ma charakterystyczny, lekko pieprzny smak i imponującą zawartością składników odżywczych. To jedno z najlepszych źródeł witaminy K, wspierającej zdrowie kości i prawidłowe krzepnięcie krwi, a także witaminy C, która pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym i wspiera odporność. Dostarcza również wapnia i żelaza, choć w przypadku tego drugiego warto pamiętać, że jest to forma niehemowa,

eprasa.pl 0d8596adff

lepiej przyswajalna w towarzystwie witaminy C. Na uwagę zasługują także obecne w rukoli azotany roślinne, które organizm może przekształcać w tlenek azotu wspierający rozszerzanie naczyń krwionośnych. Dieta bogata w naturalne azotany może korzystnie wpływać na ciśnienie tętnicze i wydolność organizmu. Zawiera także glukozynolany, związki badane pod kątem działania antyoksydacyjnego i potencjalnej ochrony komórek przed uszkodzeniami[3]. Dzięki intensywnemu smakowi nawet niewielki dodatek rukoli może całkowicie zmienić charakter sałatki, kanapki czy makaronu.

Roszponka

Ma łagodny, lekko orzechowy smak, ale pod względem wartości odżywczych zdecydowanie jest warta uwagi. To bardzo dobre źródło beta-karotenu, z którego organizm wytwarza witaminę A wspierającą wzrok, odporność i kondycję skóry. Dostarcza także potasu, pomagającego regulować ciśnienie krwi, oraz żelaza, ważnego dla transportu tlenu i walki ze zmęczeniem. To źródło związków aktywnych o działaniu przeciwnowotworowym na komórki raka jelita grubego[4]. W porównaniu z bardziej wyrazistymi sałatami roszponka jest wyjątkowo delikatna dla przewodu pokarmowego i dobrze komponuje się z owocami, serami czy orzechami. Dzięki zawartości przeciwutleniaczy może wspierać organizm w ochronie przed stresem oksydacyjnym, który sprzyja starzeniu komórek. Zawiera też sporo chlorofilu i naturalnych związków fenolowych, dlatego warto traktować ją nie jako pełnoprawny składnik codziennej diety.

Sałata masłowa

Delikatna i miękka sałata masłowa często bywa niedoceniana, tymczasem może być dobrym wsparciem dla naszego trawienia. Zawiera błonnik pokarmowy, który wspomaga perystaltykę jelit, zwiększa objętość treści pokarmowej i może pomagać zapobiegać zaparciom. Ma dobroczynny wpływ na mikrobiotę jelitową, która uczestniczy w metabolizmie składników odżywczych i indukuje odporność[5]. Dzięki wysokiej zawartości wody jest lekka, niskokaloryczna i dobrze sprawdza się w diecie osób dbających o masę ciała. Dostarcza także folianów i witaminy K, a jej delikatne liście są zwykle dobrze tolerowane nawet przez osoby z wrażliwym przewodem pokarmowym. Nie zawiera tak dużych ilości składników mineralnych jak rukola czy roszponka, ale może być świetną bazą codziennej diety bogatej w warzywa. Jej łagodny smak sprawia, że dobrze komponuje się niemal ze wszystkim – od kanapek po lekkie sałatki obiadowe.

Sałata lodowa

Często bywa przedstawiana jako najmniej wartościowa spośród sałat, jednak ma kilka innych zalet. Składa się w ponad 95% z wody, dzięki czemu dobrze wspiera nawodnienie organizmu i może być pomocna szczególnie latem lub u osób, które piją zbyt mało płynów[6]. Jest też bardzo niskokaloryczna, a jednocześnie chrupiąca i sycąca objętościowo, dlatego często pojawia się w dietach redukcyjnych. Choć zawiera mniej witamin niż sałata rzymska czy rukola, nadal dostarcza pewnych ilości witaminy K, folianów i potasu, a także błonnika wspierającego pracę jelit. Jej dużą zaletą jest trwałość, dłużej zachowuje świeżość niż bardziej delikatne odmiany i dobrze znosi przechowywanie. Dzięki neutralnemu smakowi świetnie sprawdza się jako baza sałatek, dodatek do burgerów, wrapów czy kanapek.

Radicchio

Włoska czerwona sałata pełna antyoksydantów, o charakterystycznych czerwono-fioletowych liściach i lekko gorzkim smaku. Zawdzięcza swój kolor antocyjanom – silnym przeciwutleniaczom obecnym również w jagodach czy czerwonej kapuście. Związki te pomagają neutralizować wolne rodniki, chronić układ sercowo-naczyniowy oraz działają przeciwzapalnie[7]. Charakterystyczna goryczka radicchio wynika z obecności substancji pobudzających wydzielanie soków trawiennych i żółci, dlatego sałata ta może wspierać trawienie cięższych posiłków. Zawiera również witaminę K, błonnik oraz polifenole, które mogą wspierać mikrobiotę jelitową i zdrowie naczyń krwionośnych[8]. Choć jej smak nie każdemu przypada do gustu, dobrze komponuje się z cytrusami, serami i orzechami. Krótkie grillowanie lub pieczenie łagodzi goryczkę i wydobywa naturalną słodycz liści.

Cykoria

Wyróżnia się lekko gorzkim smakiem, który nie wszystkim od razu przypada do gustu, ale to właśnie w nim kryje się część jej zdrowotnego potencjału. Liście i korzeń cykorii zawierają inulinę – naturalny prebiotyk, który stanowi pożywkę dla korzystnych bakterii jelitowych[9]. Badania pokazują, że regularne spożycie inuliny może wspierać mikrobiotę, poprawiać rytm wypróżnień i korzystnie wpływać na metabolizm. Gorzkie substancje obecne w cykorii pobudzają wydzielanie soków trawiennych i żółci, dlatego warzywo to tradycyjnie wykorzystywano jako wsparcie przy uczuciu ciężkości po posiłku. Dostarcza także folianów, witaminy K oraz przeciwutleniaczy, a przy tym pozostaje bardzo niskokaloryczna. Najlepiej smakuje w połączeniu ze słodszymi dodatkami, np. jabłkiem, pomarańczą lub orzechami, które równoważą jej naturalną goryczkę.

Endywia

Należy do tej samej rodziny co cykoria, ale ma delikatniejszy smak i chrupiące, lekko postrzępione liście. Jest bogata w foliany, ważne dla układu nerwowego i prawidłowego podziału komórek, a także w witaminę K, wspierającą kości i układ krzepnięcia. Dostarcza również błonnika, który pomaga utrzymać prawidłową pracę jelit i uczucie sytości[10]. Podobnie jak inne lekko gorzkie warzywa liściaste, endywia zawiera związki pobudzające trawienie oraz przeciwutleniacze wspierające ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym. Jest niskokaloryczna, a jednocześnie sycąca, dlatego dobrze sprawdza się w lekkich posiłkach. Choć w Polsce wciąż pozostaje mniej popularna niż klasyczna sałata, warto dać jej szansę, szczególnie w sałatkach z owocami, serem lub pieczonymi warzywami.

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Epidemiol. 2017 Jun 1;46(3):1029-1056
2. Br J Nutr. 2014 Oct 14;112(7):1214-25
3. Chem Biodivers. 2019 Aug;16(8):e1900183
4. Plant Foods Hum Nutr. 2016 Jun;71(2):197-203
5. World J Gastrointest Pathophysiol. 2014 Feb 15;5(1):18-32
6. Nutr Rev. 2010 Aug;68(8):439-58
7. J Food Sci. 2019 May;84(5):990-1001
8. Nutrients. 2023 Mar 8;15(6):1322
9. Nutrients. 2013 Apr 22;5(4):1417-35
10. Nutr Rev. 2009 Apr;67(4):188-205

eprasa.pl 0d8596adff

Cytrusowe kuracje

Te owoce wprost kojarzą się ze słońcem, świeżością i energią. Ich zapach poprawia nastrój, a wysoka zawartość witaminy C sprzyja wspieraniu urody.

eprasa.pl 0d8596adff

Jedni przecierają nimi skórę, inni dodają kilka kropli soku do maseczki albo zaczynają dzień od wody z cytryną. Cytrusowe kuracje nie zastąpią leczenia dermatologicznego, ale w wielu przypadkach mogą być rozsądnym dodatkiem do pielęgnacji, szczególnie jeśli opierają się na przebadanych składnikach. W cytrusach znajduje się imponujący zestaw substancji biologicznie aktywnych, takich jak witamina C, flawonoidy, hesperydyna, naringina, limonoidy, olejki eteryczne, pektyny i związki przeciwutleniające. Działają one na różnych poziomach, pomagają neutralizować stres oksydacyjny, wspierają produkcję kolagenu, mogą wpływać na mikrokrążenie i chronić komórki skóry przed uszkodzeniami wywołanymi promieniowaniem UV.

Czy cytrusowe kuracje naprawdę działają?

Badania pokazują, że witamina C, flawonoidy i liczne związki przeciwutleniające rzeczywiście odgrywają ważną rolę w zdrowiu skóry[1]. Warto pamiętać o zasadzie, której często brakuje w poradach internetowych – naturalne nie zawsze oznacza bezpieczne. Sok z cytryny może podrażniać, olejki eteryczne uczulać, a limonka pozostawiona na skórze przed opalaniem prowadzić do przebarwień trudniejszych do usunięcia niż te, którym chcieliśmy zapobiec. Z drugiej strony rozsądne włączenie cytrusów do diety i stosowanie dobrze skomponowanych kosmetyków z antyoksydantami mogą wesprzeć regenerację tkanki. Piękna skóra nie zaczyna się wyłącznie w łazience. Zaczyna się w codziennych wyborach, diecie, śnie, poziomie stresu i odrobinie konsekwencji. A cytrusy mogą być jednym z małych sprzymierzeńców tej drogi, dodatkiem pachnącym słońcem, który przypomina, że czasem prostota działa zaskakująco dobrze.

Cytryna – klasyka domowych kuracji

To ona od lat jest królową domowych sposobów na urodę. Zawiera duże ilości witaminy C, kluczowej dla syntezy kolagenu, czyli białka odpowiadającego za jędrność i elastyczność skóry[2]. Gdy organizm ma jej za mało, skóra może wyglądać na bardziej zmęczoną, mniej napiętą i wolniej się regenerować. Witamina C pełni również funkcję silnego przeciwutleniacza, pomagając neutralizować wolne rodniki odpowiedzialne za przyspieszone starzenie[3]. Jednak bezpośrednie nakładanie soku z cytryny na twarz nie zawsze jest dobrym pomysłem. Dermatolodzy ostrzegają, że kwaśne pH może podrażniać skórę, naruszać jej barierę ochronną i wywoływać zaczerwienienie, szczególnie u osób wrażliwych. Co więcej, cytrusy zawierają związki fotouczulające, które pod wpływem słońca mogą powodować przebarwienia lub reakcje przypominające oparzenie. To zjawisko nazywa się fitofotodermatozą. Nie oznacza to jednak, że cytryna nie pomaga w pielęgnacji. Bezpieczniej dodać klika kropli soku do maseczki.

Pomarańcza – więcej niż witamina C

Choć często pozostaje w cieniu cytryny, pod względem pielęgnacyjnym może być równie interesująca. Szczególnie cenna okazuje się nie tylko soczysta część owocu, ale również skórka. To właśnie w niej znajduje się wysokie stężenie flawonoidów oraz olejków eterycznych. Niektóre związki obecne w pomarańczach rzeczywiście mogą działać przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie. Szczególnie dużo uwagi poświęca się hesperydynie – flawonoidowi, który wspiera mikrokrążenie, może poprawiać stan naczyń krwionośnych i działa przeciwutleniająco[4].

To może pomóc osobom z cerą naczynkową lub skłonnością do zaczerwienień. Oczywiście wypicie szklanki soku pomarańczowego nie sprawi, że pajączki znikną, ale regularne spożywanie produktów bogatych w antyoksydanty może wspierać kondycję skóry i naczyń.

Zapach pomarańczy również ma znaczenie. Badania psychologiczne sugerują, że aromaty cytrusowe pomagają obniżać napięcie i poprawiać samopoczucie. A mniej stresu oznacza często lepszą kondycję skóry. Przewlekły stress nasila bowiem stany zapalne i może przyspieszać starzenie.

Grejpfrut – pomoc czy pułapka dla wrażliwych?

Olejki z liści i skórki grejpfruta wykazują potencjał przeciwdrobnoustrojowy i przeciwgrzybiczy[5]. Zawiera on dużą ilość witamin C, B i A oraz likopen. Składniki te pomagają w zwalczaniu stanów zapalnych spowodowanych uszkodzeniami wolnymi rodnikami w organizmie[6]. Na szczególną uwagę zasługuje naringina, czyli flawonoid odpowiedzialny za charakterystyczny gorzkawy smak, wspierająca walkę z procesami zapalnymi i stresem oksydacyjnym. Wolne rodniki nie tylko przy-

Maseczka rozświetlająca z cytryną

2 łyżki jogurtu naturalnego połącz z łyżeczką świeżo wyciśniętego soku z cytryny i łyżeczką miodu. Nałóż cienką warstwę na oczyszczoną skórę twarzy, omijając okolice oczu, pozostaw na ok. 10 min, a następnie zmyj letnią wodą. Jogurt delikatnie wygładza naskórek dzięki zawartości kwasu mlekowego, miód wspiera nawilżenie, a witamina C obecna w cytrynie pomaga przywrócić skórze świeży wygląd i promienność.

eprasa.pl 0d8596adff

Peeling kumkwatowo-owsiany wygładzający cerę

Drobno posiekaj lub rozgnieć 2-3 owoce razem ze skórką i połącz z łyżką drobno zmielonych płatków owsianych oraz łyżeczką miodu. Delikatnie masuj wilgotną skórę twarzy przez minutę, po czym pozostaw mieszankę jeszcze na 5 min i spłucz letnią wodą. Kumkwat dostarcza antyoksydantów i witaminy C, płatki owsiane łagodzą podrażnienia, a miód wspiera regenerację i pomaga utrzymać miękkość skóry.

spieszają starzenie organizmu, lecz także wpływają na kondycję skóry, zwiększając skłonność do utraty jędrności i nierównego kolorytu. Grejpfrut często pojawia się w kosmetykach przeznaczonych do skóry tłustej i mieszanej. Wynika to z przekonania, że pomaga odświeżać cerę i ograniczać nadmierne wydzielanie sebum. Należy pamiętać, że czysty sok stosowany bezpośrednio na twarz może działać drażniąco, szczególnie u osób z osłabioną barierą hydrolipidową.

Co ciekawe, zapach grejpfruta bywa wykorzystywany w aromaterapii jako naturalny sposób poprawy nastroju i redukcji zmęczenia psychicznego. Nie jest to bez znaczenia dla urody. Przewlekły stres zwiększa poziom kortyzolu, a ten potrafi odbić się na skórze wyjątkowo szybko, pojawia się szarość cery, większa podatność na wypryski i wolniejsza regeneracja.

Grejpfrut ma jednak swoją mniej znaną stronę, o której mówi się zdecydowanie za rzadko. Niektóre substancje zawarte w tym owocu mogą wpływać na metabolizm leków, zwiększając lub zmniejszając ich działanie. Dotyczy to między innymi części leków na nadciśnienie, statyn czy preparatów psychiatrycznych[7]. Z punktu widzenia urody ma to znaczenie pośrednie, organizm funkcjonujący w równowadze zwykle szybciej regeneruje skórę, ale nie warto eksperymentować z codziennymi „detoksami grejpfrutowymi", jeśli przyjmujemy leki.

Limonka – mały cytrus o dużym potencjale

Jest często niedoceniana i pomijana, choć to owoc wyjątkowo bogaty w związki biologicznie aktywne. Pod względem zawartości antyoksydantów limonka przypomina cytrynę, ale wyróżnia ją wyższe stężenie niektórych olejków eterycznych. W naturalnych rytuałach pielęgnacyjnych wykorzystywano ją przede wszystkim do odświeżania skóry i poprawy jej kolorytu[8]. Współczesna dermatologia podchodzi do takich praktyk ostrożniej. Bezpośredni kontakt soku z limonki ze skórą, szczególnie przed ekspozycją na słońce, może prowadzić do silnych przebarwień. To właśnie limonka jest jednym z najczęstszych winowajców fitofotodermatozy, czyli reakcji skóry wywołanej połączeniem substancji roślinnych i promieni UV. Paradoksalnie, to właśnie składniki odpowiedzialne za tę wrażliwość budzą zainteresowanie laboratoriów kosmetycznych. W odpowiednio przygotowanych formulacjach ekstrakty z limonki mogą wspierać działanie antyoksydacyjne kosmetyków i pomagać ograniczać wpływ stresu środowiskowego na skórę. Osoby lubiące naturalną pielęgnację często sięgają po wodę z limonką jako element porannego rytuału. Odpowiednie nawodnienie rzeczywiście ma znaczenie dla kondycji skóry. Odwodniona cera częściej wygląda na zmęczoną, mniej sprężystą i bardziej podatną na podrażnienia.

Mandarynka – łagodniejsza siostra pomarańczy

W porównaniu z bardziej kwaśnymi kuzynkami działa łagodniej, dlatego ekstrakty z mandarynki bywają stosowane w kosmetykach dla skóry wrażliwej i zmęczonej. Bogactwo witaminy C i karotenoidów sprawia, że mandarynki mogą wspierać naturalny blask skóry. Nie chodzi o efekt natychmiastowy, ale raczej subtelną poprawę wyglądu wynikającą z regularnej podaży przeciwutleniaczy. Badacze zwracają uwagę na potencjalne działanie ochron-

Kąpiel dla dłoni wzmacniająca skórę

Do miseczki z ciepłą wodą dodaj sok wyciśnięty z połowy mandarynki, łyżeczkę miodu oraz kilka kropli oleju kokosowego lub oliwy z oliwek. Zanurz dłonie na ok. 10 min, a następnie delikatnie wmasuj pozostałość preparatu w skórę i paznokcie.

eprasa.pl 0d8596adff

Maseczka odżywiająca zmęczoną skórę

Rozgnieć ćwiartkę dojrzałego awokado i dodaj pół łyżeczki soku z limonki oraz łyżeczkę miodu. Nałóż cienką warstwę na twarz na 8-10 min i dokładnie spłucz. Awokado wspiera odbudowę bariery lipidowej skóry, limonka dodaje świeżości i dostarcza antyoksydantów, a miód działa łagodząco. Ze względu na obecność cytrusów nie stosuj maseczki tuż przed ekspozycją na słońce.

ne wobec komórek skóry narażonych na stres oksydacyjny wywołany zanieczyszczeniem środowiska i promieniowaniem UV[9]. W tradycyjnych domowych kuracjach wykorzystywano również suszoną skórkę mandarynki. Zawiera ona olejki eteryczne i związki aromatyczne, które mogą działać relaksująco. To ważny, choć często pomijany aspekt urody, ponieważ sen i obniżenie napięcia emocjonalnego pozostają jednymi z najbardziej niedocenianych „kosmetyków".

Bergamotka – sekretny składnik

Olejek z tej rośliny ceniony jest za właściwości odświeżające, relaksujące i wspierające równowagę skóry tłustej. Obecność polifenoli i związków przeciwutleniających może pomagać ograniczać stres oksydacyjny – jeden z głównych czynników przyspieszających starzenie skóry[10]. Niektóre eksperymenty sugerują także potencjalne działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne ekstraktów bergamotowych, co może tłumaczyć ich popularność w kosmetykach do skóry problematycznej.

W przypadku bergamotki szczególnie ważna jest jednak ostrożność. Naturalny olejek zawiera bergapten, substancję silnie fotouczulającą. Zastosowanie preparatu z dużą ilością olejku bergamotowego przed wyjściem na słońce może skończyć się przebarwieniami lub podrażnieniem. Dlatego współczesne kosmetyki często wykorzystują specjalnie oczyszczone wersje ekstraktów pozbawione najbardziej problematycznych składników. Mniej oczywisty aspekt bergamotki to wpływ zapachu na emocje. Chroniczny stres pozostaje jednym z największych wrogów urody. Zaburza sen, zwiększa poziom stanu zapalnego i może wpływać na pogorszenie kondycji skóry. Delikatny aromat cytrusowy bywa pomocny jako element wieczornego rytuału wyciszenia.

Yuzu – azjatycki sekret promiennej skóry

Jeszcze kilkanaście lat temu niewiele osób w Europie słyszało o yuzu. Dziś ten aromatyczny cytrus coraz częściej pojawia się nie tylko w restauracjach, ale także w kosmetykach premium. Japońskie rytuały pielęgnacyjne od dawna przypisują mu właściwości odmładzające i rozświetlające[11]. Yuzu jest szczególnie bogate w witaminę C oraz związki przeciwutleniające. Badanie wykazują jego potencjalny wpływ na ochronę komórek przed uszkodzeniami powodowanymi przez wolne rodniki. Co ciekawe, ekstrakty z yuzu bywają pomocne we wspieraniu bariery ochronnej skóry i ograniczaniu utraty wody przez na-

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Vernikabon
suplement diety w syropie

Vernikabon w kapsułkach
suplement diety

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

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

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

eprasa.pl 0d8596adff

Parówka oczyszczająca z pomarańczą i miętą

Do miski z gorącą wodą dodaj skórkę z połowy pomarańczy, garść świeżej mięty lub łyżkę suszonej oraz plasterek cytryny. Nachyl twarz nad miską i przykryj głowę ręcznikiem na ok. 3-5 min, zachowując ostrożność, aby para nie była zbyt gorąca. Taka parówka może pomóc zmiękczyć naskórek i dać uczucie odświeżenia.

skórek. W Japonii istnieje nawet tradycja kąpieli z dodatkiem tych owoców podczas przesilenia zimowego. Pomaga rozgrzać organizm, poprawić nastrój i zadbać o kondycję skóry. Choć trudno mówić o spektakularnych efektach potwierdzonych klinicznie, sam rytuał relaksacyjny połączony z przyjemnym aromatem może mieć pozytywne znaczenie dla dobrostanu psychicznego.

Kumkwat – mały owoc, który warto jeść w całości

Przypomina miniaturową pomarańczę, mieści się w dłoni. Tymczasem ten owoc jako jeden z nielicznych cytrusów najczęściej spożywany jest razem ze skórką. To ważne, ponieważ właśnie w skórce kumkwatu znajduje się duża ilość związków biologicznie aktywnych, w tym flawonoidów i naturalnych przeciwutleniaczy wspierających ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym. W praktyce oznacza to potencjalne wsparcie dla skóry narażonej na działanie smogu, promieniowania UV czy przewlekłego zmęczenia. Kumkwat zawiera także witaminę C, która odgrywa ważną rolę w procesach regeneracyjnych i syntezie kolagenu odpowiedzialnego za jędrność skóry[12]. Choć nie należy traktować go jako cudownego „owocu młodości", może być ciekawym elementem diety wspierającej zdrowy wygląd. Zwłaszcza że jego słodko-gorzki smak sprawia, iż łatwo zastąpić nim mniej korzystne przekąski, a czasem właśnie drobne codzienne wybory najbardziej odbijają się na kondycji skóry.

Skórki cytrusowe – kosmetyczny skarb

Największym paradoksem cytrusowych kuracji może być to, że najwięcej wartościowych substancji często znajduje się nie w miąższu, lecz w często pomijanej skórce. To właśnie tam koncentrują się flawonoidy, olejki eteryczne i liczne związki aromatyczne[13]. Naukowcy podkreślają również rolę flawonoidów obecnych w skórkach cytrusowych w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. W praktyce może to oznaczać subtelne wsparcie dla skóry narażonej na zanieczyszczenia środowiska, smog i promieniowanie UV[14].

Miód i jogurt – spokojniejsza strona cytrusowych kosmetyków

Naturalne kuracje cytrusowe rzadko opierają się wyłącznie na samym soku z owoców. Znacznie częściej łączy się go z łagodzącymi dodatkami, które chronią skórę przed przesuszeniem i podrażnieniem. Najpopularniejsze to miód i jogurt naturalny. Miód od dawna cieszy się opinią składnika kojącego i wspierającego regenerację. Współczesne badania wskazują na jego właściwości przeciwbakteryjne i zdolność do wspierania procesów gojenia[16]. Jogurt z kolei zawiera kwas mlekowy, który działa łagodniej niż agresywne domowe eksperymenty z sokiem cytrynowym. Pomaga delikatnie wygładzać naskórek, nie powodując silnego podrażnienia. Połączenie niewielkiej ilości cytrusów z bardziej kojącą bazą wydaje się dużo rozsądniejsze niż nakładanie skoncentrowanego soku bezpośrednio na twarz. Zwłaszcza że współczesna dermatologia coraz mocniej podkreśla znaczenie bariery hydrolipidowej, kiedy ją uszkodzimy, skóra szybciej się odwadnia, staje się reaktywna i bardziej podatna na zaczerwienienia.

Pomarańczowo-kokosowy peeling

Wymieszaj 3 łyżki drobnego cukru trzcinowego z łyżką oleju kokosowego i drobno startą skórką z połowy pomarańczy. Wmasuj w wilgotną skórę ciała kolistymi ruchami przez 2-3 min, szczególnie w miejsca przesuszone lub szorstkie, następnie spłucz ciepłą wodą. Naturalny peeling pomaga usuwać martwy naskórek, olej kokosowy wspiera miękkość skóry, a aromat pomarańczy działa odświeżająco i relaksująco.

Mgiełka cytrusowo-miętowa dla zmęczonej skóry

Zaparz mocny napar z mięty i pozostaw do ostudzenia. Dodaj łyżeczkę hydrolatu lub bardzo niewielką ilość świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy i przelej do buteleczki z atomizerem. Przechowuj w lodówce i stosuj jako odświeżającą mgiełkę do twarzy w ciągu dnia. Mięta daje uczucie świeżości, a delikatny dodatek cytrusów może poprawiać wrażenie rozświetlenia skóry. Preparat najlepiej zużyć w ciągu 2-3 dni i unikać stosowania na skórę podrażnioną.

BIBLIOGRAFIA

1. Food Chem. 2016 Apr 1:196:885-96
2. J Nutr. 2007 Oct;137(10):2171-84
3. Nutrients. 2017 Aug 12;9(8):866
4. Crit Rev Food Sci Nutr. 2022;62(14):3833-3854
5. J. Agric. Food Chem. 2014; 6:3011-3033
6. Biol. Chem. Pharm. 1992; 44:205-215
7. CMAJ. 2013 Mar 5;185(4):309-316
8. J Ethnobiol Ethnomed. 2016 Nov 29;12:55
9. Food Chem. 2016 Apr 1:196:885-96
10. An Bras Dermatol. 2017 May-Jun;92(3):356-362
11. Molecules. 2017 Dec 11;22(12):2198
12. Clin Dermatol. 2010; 28:400–8
13. Orient. Pharm. Exp. Med. 2018, 18, 9-20
14. Dermatoendocrinol. 2012 Jul 1;4(3):298-307
15. J Cosmet Dermatol. 2013 Dec;12(4):306-13

eprasa.pl 0d8596adff

Przyjmuj lecytynę

Oto 5 powodów, dla których warto włączyć suplementy tego cennego składnika odżywczego w codziennej diecie

Lecytyna to naturalnie występująca substancja tłuszczowa, którą powszechnie odnajdujemy zarówno w licznych tkankach naszego własnego organizmu, jak i w wielu codziennie spożywanych przez nas pokarmach. Pod kątem chemicznym lecytyna to fascynujący kompleks, składający się w głównej mierze z kwasów tłuszczowych oraz ważnych dla zdrowia fosfolipidów. Jej unikalną, fizykochemiczną cechą jest to, że działa jako skuteczny emulgator, co oznacza w praktyce, że potrafi utrzymywać w zawieszeniu różnorodne tłuszcze oraz oleje i precyzyjnie zapobiegać ich niekontrolowanemu mieszaniu się z innymi substancjami lub płynami. Poza funkcją emulgatora substancja ta zawiera istotną, witaminopodobną frakcję zwaną choliną, która jest fundamentalna i wprost nieodzowna do zachowania optymalnego zdrowia i pełni sił. Ponadto w lecytynie znajduje się niezwykle szerokie spektrum pożytecznych frakcji fosfolipidowych, z których nauka wyróżnia przede wszystkim fosfatydyloetanoloaminę, fosfatydyloinozytol czy fosfatydylocholinę.

1 Reguluje poziom cholesterolu i wspiera zdrowie serca

Zdecydowanie najbardziej znanym, szeroko opisywanym przez dietetyków atutem tej substancji jest jej potwierdzona badaniami zdolność do regulowania parametrów lipidowych, w tym obniżania krytycznego poziomu cholesterolu we krwi pacjentów. Naukowcy dokładnie przeanalizowali ten mechanizm i odkryli, że lecytyna wytwarzana z ziaren soi niezwykle efektywnie przyczynia się do redukcji krążącego „złego" cholesterolu LDL, a jednocześnie równolegle może promować wzrost stężenia tak zwanego „dobrego" cholesterolu HDL, chroniąc nas przed miażdżycą. Z drugiej strony, pożądana frakcja HDL[1] pełni w ciele ludzkim funkcję w pełni oczyszczającą – sprawnie wyłapuje i odtransportowuje szkodliwy nadmiar złego cholesterolu LDL i nagromadzonych złogów prosto z powrotem do tkanki wątroby, gdzie ulegają one metabolicznemu przetworzeniu, chroniąc w ten sposób cały układ i minimalizując szanse na pojawienie się śmiertelnie groźnych zatorów lub blokad. W przypadku lecytyny wyekstrahowanej z samej soi dochodzi tu do zjawiska tak zwanego dodatkowego wsparcia (extra boost), gdzie zawarte obok białka sojowe dostarczają zmagającym się z hipercholesterolemią chorym innych prozdrowotnych, ochronnych składników. Analizując niewielkie, ale obiecujące badania przeprowadzone z udziałem konkretnych pacjentów, wykazano jednoznacznie, że spożywanie dietetycznych pokarmów sojowych połączonych ściśle z addytywną lecytyną radykalnie poprawia u takich osób wydolność i ogólne zdrowie domeny sercowo-naczyniowej, co stanowi doskonałą profilaktykę i pomoc dla tych jednostek, u których powszechnie ocenia się wzmożone lub ostre ryzyko borykania się z wysokim ciśnieniem albo niewydolnością pompy sercowej[2].

2 Zabezpiecza jelita i optymalizuje komfort trawienia

W toku eksperymentów lecytyna wykazała potencjał powlekający i regulacyjny dla funkcjonowania układu pokarmowego. Jako emulgator przyczynia się do wyzwolenia konkretnej reakcji łańcuchowej, która w krótkim czasie regeneruje i polepsza śluz jelitowy we wnętrzu układu. Finalnie ułatwia to i znacząco usprawnia wszelkie trwające procesy rozkładu oraz trawienia treści żołądkowych, stwarzając silną i odporną mechaniczną zaporę osłaniającą cienką, nad wyraz delikatną wyściółkę całego traktu. Badania z udziałem pacjentów, którzy od dawna cierpieli z powodu wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, przyniosły widoczne sygnały obiektywnej poprawy w funkcjonowaniu i minimalizacji dyskomfortu chorych[3].

eprasa.pl 0d8596adff

3. Ułatwia utratę wagi

Ciekawym doniesieniem w kwestii kontroli ogólnej wagi ludzkiej jest to, że lecytyna wraz z innymi rozbudowanymi produktami na bazie pełnej soi należy do grupy wyrobów wyjątkowo złożonych i bardzo mocno opornych na szybkie, prędkie trawienie, co sprawia, że nasz naturalny system trawienny zużywa o wiele więcej roboczego czasu, aby poddać je kompleksowemu, całkowitemu rozbiciu. To spowolnienie owocuje jednym, nieprawdopodobnie zbawiennym dla dietetyków efektem znacząco opóźnia wyrzuty głodu i kreuje trwałe uczucie obiektywnej sytości następującej w godzinach po skonsumowaniu zbilansowanych dań. Co więcej, lecytyna zwiększa spalanie tłuszczu[4].

4. Gwarantuje zdrowie tkanek wątrobowych

Ukryta w niej cholina determinuje poprawne, stabilne odnawianie się naszych tkanek. Biologia wskazuje, że pozbawienie żyjących komórek organizmu dostępu do właściwej podaży choliny momentalnie i drastycznie pociąga je do aktywacji apoptozy, czyli śmierci biologicznej komórki. Istnieje wprawdzie u ludzi wrodzony mechanizm chemicznej biosyntezy, na którym bazując nasz ustrój potrafi – jak udowodniono już w 1961 r. – tworzyć niezależnie nikłe strzępki naturalnej choliny z fosfatydyloetanoloaminy, jednak jest on chwiejny i silnie zdeterminowany dostępnością witamin np. B12 czy folianów. Oznacza to, że rzadko kiedy jesteśmy w stanie wytworzyć tyle choliny, ile potrzebujemy. Tymczasem jej niedobór prowadzi do rozwoju wyniszczających procesów rozkładu struktury miąższu w wątrobie, co objawia się wzrostem poziomu enzymu ALT[5].

5. Zapobiega problemom podczas laktacji

Lecytyna jest często polecana przez ekspertów od spraw laktacji jako środek zapobiegający nawracającym zastojom pokarmu u kobiet karmiących. Zablokowane kanaliki mlekowe powodują ból, obrzęk i zaczerwienienie piersi, a nieleczone mogą prowadzić do rozwoju zapalenia piersi oraz ogólnoustrojowych infekcji objawiających się gorączką. Uważa się, że suplementacja lecytyną zmniejsza lepkość mleka matki, co ułatwia jego przepływ i minimalizuje ryzyko tworzenia się bolesnych zatorów. Zgodnie z zaleceniami Canadian Breastfeeding Foundation, w celach profilaktycznych sugeruje się przyjmowanie 1200 mg lecytyny (ok. jednej łyżki stołowej) 4 razy dziennie[6]. Należy jednak pamiętać, że suplement ten nie służy do leczenia już powstałych zastojów. W przypadku zablokowania kanalików należy sięgnąć po tradycyjne metody leczenia, takie jak ciepłe okłady, masaże, dodatkowe odciąganie pokarmu laktatorem oraz dbać o bardzo dokładne opróżnianie piersi. Wszelkie objawy przypominające grypę powinny być szybko skonsultowane z lekarzem.

6. Wspiera funkcje poznawcze i pamięć

Dzięki dużej zawartości choliny usprawnia komunikację między komórkami nerwowymi. Niektóre badania kliniczne wskazują, że dieta bogata w lecytynę wpływa korzystnie na ostrość pamięci i wspomaga pacjentów z chorobą Alzheimera[7]. Związki lipidowe zawierające ten składnik mogą poprawiać funkcjonowanie poszczególnych szlaków nerwowych[8]. Warto jednak zaznaczyć, że środowisko naukowe jest podzielone w kwestii zastosowania lecytyny w medycynie układu nerwowego. Choć z analizy opublikowanych m.in. przez bazę Cochrane wynika, że dowody na jej skuteczność jako leku łagodzącego objawy demencji są niewystarczające. Niemniej jednak, eksperci nie wykluczają jej potencjału i wciąż prowadzą badania w celu ostatecznego określenia przydatności lecytyny w zwalczaniu problemów z pamięcią.

BIBLIOGRAFIA

1. Nutrients. 2017 Mar 24;9(4):324
2. Eating Behaviors January 2014, 15(1): 68-71, doi: 10.1016/j.eatbeh.2013.10.00
3. Dig Dis (2013) 31 (3-4): 388-390
4. Int J Mol Med. 2009 Apr;23(4):449-54
5. Pediatr Res. 2007 Feb;61(2):185-90
6. www.canadianbreastfeedingfoundation.org/basics/lecithin.shtml
7. Am J Clin Nutr. 2011 Nov 9;94(6):1584-1591
8. CCLM https://doi.org/10.1515/cclm-2012-0559
9. ACS Omega. 2024 Feb 20;9(9):9865-9885

eprasa.pl 0d8596adff

KENAY®

ZESKANUJ QR KOD
WWW.KENAY.COM.PL

PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

ODDECH DLA MÓZGU

NATURA

INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW

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

kenay.poland

EKOLOGICZNE SZKLANE OPAKOWANIE

BEZ GMO

POTWIERDZONY CERTYFIKAT JAKOŚCI

DOSTĘPNE SUPLEMENTY DIETY UZUPEŁNIAJĄCE NIEDOBORY KLUCZOWYCH DLA ZDROWIA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

MAGNEZ ATA,
FOSFATYDYLOSERYNA,
BAKOPA, OLEJ Z KRYLA

R ZAREJESTROWANE **SKŁADNIKI ODŻYWCZE**

eprasa.pl 0d8596adff

Rekonstrukcja piersi po mastektomii

Jak wygląda zabieg rekonstrukcji piersi i co się z nim wiąże, odpowiada chirurg lek. Klaudiusz Czerniawski, Kierownik Centrum Kompetencji Raka Piersi w Szpitalu św. Wincentego LUX MED Onkologia

OCL: Jak wygląda zabieg rekonstrukcyjny i od czego zależy czas jego trwania?
Lek. Klaudiusz Czerniawski: Rekonstrukcja piersi przeprowadzana jest w znieczuleniu ogólnym. Czas trwania operacji zależy od wybranej metody oraz stopnia skomplikowania zabiegu. W przypadku rekonstrukcji z użyciem implantów procedura trwa zazwyczaj ok. 2-3 godz. Natomiast przy wykorzystaniu tkanek własnych operacja jest znacznie bardziej czasochłonna i może trwać nawet do 12 godz.

OCL: Jakie metody są dostępne i czy lepiej wybrać implanty, czy tkanki własne?
Lek. Klaudiusz Czerniawski: Rekonstrukcje mogą być wykonywane z użyciem tkanek własnych, implantów lub ekspanderów. Wybór tkanek własnych jest często uznawany za rozwiązanie dające bardzo dobre efekty, jednak należy pamiętać, że sam zabieg operacyjny jest dużo dłuższy, wymaga użycia mikroskopu oraz niesie za sobą ryzyko wystąpienia powikłań, m.in. dot. ukrwienia przeniesionej tkanki – jeśli naczynia krwionośne nie podejmą pracy, tkanka może obumrzeć. Zastosowanie implantów lub ekspanderów jest dla pacjentki mniej traumatyzujące, co wiąże się z szybszą rekonwalescencją, choć również przy tym typie zabiegów mogą zdarzyć się powikłania.

OCL: Jakie metody rekonstrukcji oferuje Szpital św. Wincentego?
Lek. Klaudiusz Czerniawski: W naszym szpitalu wykonujemy rekonstrukcje piersi z wykorzystaniem implantów oraz ekspanderów. Wykonujemy rekonstrukcje także sposobem endoskopowym, więc małoinwazyjnie, co wiąże się z małymi nacięciami skóry (ok. 3-4 cm) zazwyczaj ukrytymi w dole pachowym lub fałdzie podpiersiowym, mniejszym bólem pooperacyjnym i szybszym powrotem do sprawności.

OCL: Kiedy najlepiej wykonać zabieg: od razu czy później? Od czego zależy ewentualne odroczenie rekonstrukcji?
Lek. Klaudiusz Czerniawski: Z punktu widzenia estetyki oraz dobrostanu psychicznego pacjentki, optymalne rezultaty osiągamy zazwyczaj podczas rekonstrukcji jednoczasowej, czyli wykonywanej w trakcie tej samej operacji co mastektomia. Pozwala to na zachowanie naturalnej powłoki skórnej

i uzyskanie najlepszego efektu wizualnego. Odroczenie rekonstrukcji staje się konieczne w sytuacjach, gdy nadrzędnym priorytetem jest sprawne wdrożenie leczenia onkologicznego. Jeśli istnieje ryzyko, że rozszerzenie zakresu operacji o etap odtwórczy mogłoby opóźnić podanie chemioterapii lub utrudnić planowaną radioterapię, lekarz prowadzący podejmuje decyzję o przesunięciu rekonstrukcji na późniejszy, bezpieczniejszy dla zdrowia pacjentki termin.

OCL: Jeśli rekonstrukcja dotyczy tylko jednej piersi, to czy możliwe jest uzyskanie symetrii z piersią naturalną? Czy będą do siebie podobne?
Lek. Klaudiusz Czerniawski: Osiągnięcie satysfakcjonującej symetrii jest jednym z głównych celów planowania przedoperacyjnego. W wielu przypadkach, dzięki precyzyjnemu doborowi implantu pod kątem jego objętości, projekcji oraz kształtu, jesteśmy w stanie zminimalizo-

eprasa.pl 0d8596adff

wać asymetrię do poziomu niemal niezauważalnego. Należy jednak pamiętać, że pierś rekonstruowana oraz pierś naturalna to dwie różne struktury tkankowe, które z czasem mogą w różny sposób reagować na procesy starzenia czy siłę grawitacji. W sytuacjach, gdy różnica w wielkości lub kształcie piersi jest znacząca, pacjentkom proponujemy zabieg tzw. symetryzacji. Polega on na chirurgicznej korekcie piersi zdrowej (np. poprzez jej podniesienie, zmniejszenie lub powiększenie), aby uzyskać optymalny i harmonijny efekt estetyczny całej sylwetki.

OCL: Co z brodawką i otoczką sutkową? Czy odtwarza się je od razy przy rekonstrukcji?
Lek. Klaudiusz Czerniawski: W nowoczesnej chirurgii rekonstrukcyjnej, o ile pozwalają na to względy onkologiczne, dążymy do zachowania naturalnych struktur pacjentki. Bardzo często zabieg wykonywany jest metodą oszczędzającą, która pozwala na pozostawienie własnego kompleksu brodawka-otoczka. W sytuacjach, gdy ze względów bezpieczeństwa medycznego konieczne jest jego usunięcie, rekonstrukcję tego elementu planuje się zazwyczaj jako oddzielny, końcowy etap odtwarzania piersi, co pozwala na uzyskanie najbardziej precyzyjnego i estetycznego efektu.

OCL: Jak długo trwa rekonwalescencja po rekonstrukcji piersi?
Lek. Klaudiusz Czerniawski: Jeśli po zabiegu nie ma powikłań, to zwykle rekonwalescencja trwa ok. 2-4 tygodnie. W powrocie do pełnej sprawności pacjentce może pomóc również mobilizacja blizn oraz rehabilitacja. Nasze Centrum Kompetencji Raka Piersi kieruje Pacjentki po mastektomiach na rehabilitację w ramach NFZ. To szczególnie ważne, gdy podczas operacji usuwane były węzły chłonne, ponieważ wtedy istnieje ryzyko zastoju chłonki i powstania obrzęku ręki, pachy czy po operowanej stronie.

OCL: Czy rekonstrukcja piersi po operacji onkologicznej wyklucza podjęcie rehabilitacji?
Lek. Klaudiusz Czerniawski: Absolutnie nie. Przebycie zabiegu rekonstrukcji piersi nie stanowi przeszkody w podejmowaniu jakiejkolwiek formy rehabilitacji. Co więcej, odpowiednio dobrana fizjoterapia jest często zalecanym elementem procesu rekonwalescencji, pomagającym pacjentce w powrocie do pełnej sprawności fizycznej.

OCL: Czy w zrekonstruowanej piersi wróci czucie?
Po zabiegu mastektomii podskórnej z jednoczasową rekonstrukcją czucie w obrębie skóry oraz brodawek najczęściej ulega zmianie. Wynika to bezpośrednio z faktu, że podczas procedury amputacji podskórnej dochodzi do przecięcia nerwów czuciowych zaopatrujących skórę piersi. Warto jednak zaznaczyć, że choć pierwotne czucie zazwyczaj nie powraca w pełni, dla większości pacjentek nie stanowi to istotnego problemu w codziennym funkcjonowaniu.

OCL: Czy po obustronnej mastektomii kobieta traci możliwość karmienia piersią?
Lek. Klaudiusz Czerniawski: Tak, po przebyciu mastektomii podskórnej karmienie piersią nie jest możliwe.

Wynika to bezpośrednio z charakteru zabiegu, podczas którego dochodzi do całkowitego usunięcia gruczołu piersiowego, odpowiedzialnego za produkcję pokarmu.

OCL: Czy rekonstrukcja utrudnia wykrycie nawrotu choroby? Jak wygląda monitoring wyników leczenia raka piersi w przypadku posiadania implantów piersi?
Lek. Klaudiusz Czerniawski: Rekonstrukcja piersi nie stanowi przeszkody w skutecznej kontroli onkologicznej i wykrywaniu ewentualnego nawrotu choroby. Po przebytej mastektomii z rekonstrukcją standardowo wykonuje się badania obrazowe, takie jak USG oraz rezonans magnetyczny. Należy jednak zaznaczyć, że w tej grupie pacjentek nie przeprowadza się już mammografii, co wynika z faktu całkowitego usunięcia tkanki gruczołowej podczas zabiegu amputacji. Dobór odpowiednich metod diagnostycznych zapewnia pełne bezpieczeństwo i możliwość precyzyjnego monitorowania stanu zdrowia.

OCL: Czy Pacjentki z rekonstrukcją implantem muszą wymieniać implant? Jak często?
Lek. Klaudiusz Czerniawski: Współcześnie stosowane implanty, wykorzystywane zarówno w chirurgii rekonstrukcyjnej, jak i plastycznej, mają dożywotnią gwarancję producenta. Oznacza to, że w przypadku stwierdzenia mechanicznego uszkodzenia implantu, firma dostarcza nowy egzemplarz do placówki medycznej w ramach świadczeń gwarancyjnych. W praktyce klinicznej przyjmuje się, że po upływie ok. 15 lat można rozważyć wymianę implantów, jednak nie jest to procedurą obligatoryjną. Potrzeba reoperacji wynika najczęściej z naturalnych procesów zachodzących w ciele kobiety wraz z upływem czasu. W naszym szpitalu stosujemy wyłącznie implanty najnowszej generacji, co zapewnia pacjentkom najwyższy poziom bezpieczeństwa i trwałości efektu zabiegowego.

OCL: Dziękuję za rozmowę.

eprasa.pl 0d8596adff

Jak chronić organizm przed wakacyjnymi wyzwaniami?

Urlop kojarzy nam się z odpoczynkiem, ale dla naszego organizmu często oznacza całą serię wyzwań – szczególnie, w przypadku egzotycznych wycieczek. Kilka godzin lotu wystarczy, abyśmy znaleźli się w zupełnie innych warunkach niż te, do których przywykliśmy przez większość roku.

Większość z nas skrupulatnie planuje podróż i starannie pakuje walizkę. Niestety znacznie rzadziej przygotowujemy własne ciało na wyższą niż zwykle temperaturę, intensywniejsze słońce, zmianę rytmu dnia czy nową dietę. Tymczasem kilka prostych działań podjętych z odpowiednim wyprzedzeniem może uchronić nas od nieprzyjemnych niespodzianek zdrowotnych podczas wakacyjnych wojaży.

Skóra pamięta każde wakacje

Dla wielu osób nieodłącznym symbolem udanego urlopu jest brązowa opalenizna. To dobrze wygląda na zdjęciach, ale z punktu widzenia organizmu opalenizna stanowi reakcję obronną na uszkodzenia skóry wywołane przez promieniowanie ultrafioletowe.

Skutki nadmiernej ekspozycji na słońce nie zawsze są widoczne od razu. Oparzenie słoneczne pojawia się szybko, ale część zmian rozwija się przez lata. Dlatego dermatolodzy od dawna jak mantrę powtarzają słowa, że promieniowanie UV przyspiesza starzenie skóry, sprzyja powstawaniu przebarwień i zwiększa ryzyko nowotworów skóry. Apelują, aby regularnie używać kremów z wysokim filtrem SPF, osłaniać ciało przed słońcem i zakładać nakrycia głowy, a w godzinach największego nasłonecznienia chować się w cieniu, a najlepiej w ogóle nie wychodzić z domu. Te rady niezbyt jednak przystają do urlopowych rytuałów – wielu z nas nie wyobraża sobie uda-

eprasa.pl 0d8596adff

> Oparzenie słoneczne pojawia się szybko, ale część zmian rozwija się przez lata. Dlatego dermatolodzy od dawna jak mantrę powtarzają słowa, że promieniowanie UV przyspiesza starzenie skóry, sprzyja powstawaniu przebarwień i zwiększa ryzyko nowotworów skóry.

nych wakacji bez choćby jednego dnia beztroskiego wylegiwania się na plaży.

Skoro tak, to warto zadbać nie tylko o krem z odpowiednim filtrem, ale też o ochronę skóry od środka.

Badania wskazują, że niektóre karotenoidy mogą zwiększać odporność skóry na działanie promieniowania UV. Najlepiej przebadanym związkiem z tej grupy jest beta-karoten. Analiza badań wykazała, że jego regularne przyjmowanie przez kilka tygodni może ograniczać nasilenie rumienia wywołanego promieniowaniem UV[1].

Podobne obserwacje dotyczą likopenu, naturalnego barwnika obecnego przede wszystkim w pomidorach i ich przetworach. Osoby spożywające większe ilości likopenu w badaniach wykazywały mniejszą wrażliwość skóry na działanie promieniowania słonecznego[2].

Podobne obserwacje dotyczą też kilku innych antyoksydantów, takich jak astaksantyna, luteina, zeaksantyna czy polifenole obecne w warzywach i owocach[3]. Pomagają one ograniczać stres oksydacyjny wywołany promieniowaniem UV, co nie oznacza, że po ich uzupełnieniu będziemy całkowicie odporni na zagrożenia płynące z nadmiernej ekspozycji na słońce.

Zdradliwy upał i rola elektrolitów

Upały mało komu kojarzą się z komfortem. Gdy termometry pokazują ponad 30°C, organizm włącza tryb alarmowy i uruchamia mechanizmy odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej temperatury ciała. Najważniejszym z nich jest pocenie. Wraz z potem tracimy nie tylko wodę, ale również elektrolity, przede wszystkim sód. Im dłużej przebywamy w upale, tym większe znaczenie ma ich uzupełnianie[4].

Nikogo nie trzeba przekonywać o konieczności nawadniania organizmu w upalne dni. Problem polega na tym, że brak pragnienia nie jest idealnym wskaźnikiem właściwego nawodnienia. Uczucie pragnienia pojawia się zwykle wtedy, gdy organizm zdążył już utracić sporą część płynów. Dlatego podczas wielogodzinnego zwiedzania, trekkingu czy pobytu na plaży warto regularnie pić wodę, nawet jeśli nie odczuwamy jeszcze wyraźnej potrzeby.

Trzeba przy tym zaznaczyć, że przy dużym wysiłku fizycznym połączonym z bardzo intensywnym poceniem sama woda nie zawsze wystarcza. W takim wypadku lepiej radzą sobie preparaty elektrolitowe zawierające składniki, które ułatwiają wchłanianie płynów i pomagają wyrównać straty wynikające z pocenia. Jak we wszystkim, w nawadnianiu także warto zachować zdrowy rozsądek. Znane są przypadki hiponatremii, czyli niebezpiecznego spadku stężenia sodu we krwi, spowodowanego spożywaniem bardzo dużych ilości samej wody bez odpowiedniego uzupełniania elektrolitów[5]. To pokazuje, że nawodnienie nie sprowadza się wyłącznie do liczby wypitych litrów wody.

Wakacyjna kuchnia z niespodziankami

Jedzenie bywa jedną z największych atrakcji podróżowania, a lokalne specjały pozwalają nam poznać kulturę odwiedzanego kraju równie dobrze, jak zabytki czy muzea. Niestety nasz układ pokarmowy nie zawsze podziela ten entuzjazm.

eprasa.pl 018596adff

Biegunka pozostaje najczęstszym problemem zdrowotnym zgłaszanym przez osoby odwiedzające kraje o odmiennych warunkach sanitarnych. Przyczyną nie jest wyłącznie zła jakość żywności. Znaczenie mają również lokalne szczepy bakterii, do których organizm nie jest przyzwyczajony, inny skład wody i odmienne metody przechowywania produktów spożywczych. Dlatego w krajach o podwyższonym ryzyku warto kierować się zasadą: „ugotuj, obierz albo zrezygnuj", wybierać wodę butelkowaną zamiast kranówki i unikać napojów z dodatkiem lodu niewiadomego pochodzenia.

Dodatkowym zabezpieczeniem przed niesławną „zemstą Faraona" może być odpowiednie uzbrojenie mikrobioty jelitowej. Niektóre probiotyki, szczególnie zawierające drożdżaki *Saccharomyces boulardii*, wykazywały w badaniach zdolność zmniejszania ryzyka biegunki podróżnych[6]. Nie zapewnią całkowitej ochrony, ale mogą stanowić sensowny element przedwyjazdowej profilaktyki.

Kluczowy może okazać się sposób odżywiania w pierwszych dniach pobytu. Pokusa spróbowania wszystkiego od razu bywa trudna do odparcia, jednak gwałtowne przejście z rodzimej diety na egzotyczne potrawy może skończyć się nieprzyjemnie. Układ pokarmowy, podobnie jak reszta organizmu, potrzebuje czasu na adaptację. Dlatego początek urlopu warto potraktować nieco ostrożniej, a kulinarne eksperymenty rozłożyć na cały pobyt.

Jak optymalnie przygotować organizm do wakacji?

Czas przed wyjazdem	Co warto zrobić?
4-8 tygodni	Zadbać o regularny sen, aktywność fizyczną oraz dietę bogatą w warzywa i owoce.
2-4 tygodnie	Rozpocząć suplementację wspierającą zdrowie skóry i przygotowanie organizmu do zwiększonej ekspozycji na słońce (jeśli jest wskazana).
7 dni	W przypadku podróży do krajów o podwyższonym ryzyku problemów żołądkowo-jelitowych rozważyć rozpoczęcie przyjmowania probiotyku.
1-2 dni	Przygotować apteczkę podróżną, filtry przeciwsłoneczne, elektrolity i leki przyjmowane na stałe.
Dzień wyjazdu	Dobrze się nawodnić, unikać zarwanej nocy i ograniczyć alkohol.

Jeśli mimo wszystko nie uda nam się uniknąć biegunki, trzeba koniecznie pamiętać o nawadnianiu organizmu. Utrata płynów i elektrolitów jest zwykle większym zagrożeniem niż sama infekcja. Szczególną ostrożność należy zachować u dzieci, osób starszych oraz przewlekle chorych. Wysoka gorączka, krew w stolcu lub objawy odwodnienia powinny skłonić do natychmiastowego kontaktu z lekarzem[7].

Jet lag – zmora dalekich podróży

Osoby podróżujące między kontynentami często przekonują się, że organizm nie uznaje godzin wyznaczanych przez lokalny zegar. Gdy w odwiedzanym miejscu zaczyna się dzień, nasz wewnętrzny rytm biologiczny nadal funkcjonuje według czasu kraju, który opuściliśmy kilkanaście godzin wcześniej. Efektem są problemy z zasypianiem, senność w ciągu dnia, spadek koncentracji, rozdrażnienie i uczucie zmęczenia. Zjawisko to określa się mianem jet lagu.

Trudniejsze są zwykle podróże na wschód, ponieważ organizm znacznie łatwiej wydłuża dobę, niż ją skraca, a przestawienie się na wcześniejsze zasypianie wymaga więcej czasu. Aby przyspieszyć adaptację, warto jak najszybciej – najlepiej już w trakcie podróży – dostosować się do rytmu dnia obowiązującego w miejscu docelowym.

Najczęstsze błędy podczas opalania

- stosowanie filtra tylko raz dziennie;
- przekonanie, że wysoki SPF pozwala dowolnie długo przebywać na słońcu;
- rezygnacja z ochrony podczas zachmurzenia;
- opalanie między godziną 11 a 15;
- traktowanie suplementów jako zamiennika filtrów przeciwsłonecznych.

eprasa.pl 0d8596adff

> Uczucie pragnienia pojawia się zwykle wtedy, gdy organizm zdążył już utracić sporą część płynów. Dlatego podczas wielogodzinnego zwiedzania, trekkingu czy pobytu na plaży warto regularnie pić wodę, nawet jeśli nie odczuwamy jeszcze wyraźnej potrzeby.

Sygnały ostrzegawcze odwodnienia

- ciemny kolor moczu;
- suchość w ustach;
- bóle głowy;
- zawroty głowy;
- przyspieszone bicie serca;
- wyraźny spadek wydolności fizycznej.

Chodzi nie tylko o regulację godzin snu, ale też o pory posiłków. W walce z jet lagiem pomaga aktywność fizyczna oraz ekspozycja na światło dzienne, które jest najważniejszym sygnałem regulującym rytm dobowy człowieka. Dlatego nawet krótki spacer na słońcu po przylocie często przynosi więcej korzyści niż kolejna filiżanka kawy.

Jeśli chodzi o suplementy, najlepiej przebadanym wsparciem w tym przypadku pozostaje melatonina – stosowana po przekroczeniu kilku stref czasowych może wyraźnie łagodzić objawy jet lagu. Badania sugerują, że najlepsze efekty uzyskuje się wtedy, gdy melatonina jest przyjmowana wieczorem według czasu obowiązującego w miejscu docelowym, co wspomaga adaptację rytmu dobowego do nowej strefy czasowej[8].

Kłopot z (a)klimatyzacją

Upał nie jest jedynym zagrożeniem związanym z letnimi temperaturami. Wiele osób źle znosi przebywanie w mocno klimatyzowanych pomieszczeniach – na pokładzie samolotu, autokaru czy w hotelowym pokoju. To właśnie tam często pojawiają się dolegliwości, które potrafią znacząco obniżyć komfort podróży.

Sama klimatyzacja nie wywołuje infekcji. Może jednak wysuszać błony śluzowe dróg oddechowych, które stanowią jedną z pierwszych linii obrony przed drobnoustrojami. Gdy śluzówka traci odpowiednie nawilżenie, gorzej wychwytuje i usuwa zanieczyszczenia oraz mikroorganizmy dostające się do dróg oddechowych. Dodatkowym obciążeniem dla organizmu są duże różnice temperatur między upalnym otoczeniem a klimatyzowanym pomieszczeniem.

Podczas podróży samolotem problemem jest nie tylko sama klimatyzacja, ale również bardzo niska wilgotność powietrza w kabinie. Bywa ona kilkukrotnie niższa niż w typowych warunkach domowych, co sprzyja wysychaniu

Kiedy wystarczy odpoczynek, a kiedy potrzebna jest specjalistyczna pomoc?

Objaw	Wystarczy obserwacja i samodzielne łagodzenie objawów	Warto skonsultować się z lekarzem
Oparzenie słoneczne	Niewielkie zaczerwienienie skóry, przejściowa tkliwość	Rozległe oparzenia, pęcherze, silny ból, gorączka
Biegunka podróżnych	Krótkotrwała, bez odwodnienia i gorączki	Krew w stolcu, wysoka gorączka, objawy odwodnienia
Odwodnienie	Pragnienie, suchość w ustach, niewielkie osłabienie	Omdlenia, zaburzenia świadomości, silne zawroty głowy
Jet lag	Senność, zmęczenie i problemy ze snem przez kilka dni	Długotrwałe zaburzenia snu utrzymujące się po powrocie lub znacząco utrudniające codzienne funkcjonowanie
Infekcja dróg oddechowych	Łagodne objawy przeziębienia	Duszność, wysoka gorączka, ból w klatce piersiowej, pogarszający się stan ogólny
Ukąszenie owada lub zwierzęcia	Niewielki miejscowy obrzęk i świąd	Narastający obrzęk, objawy alergiczne, gorączka lub podejrzenie kontaktu ze zwierzęciem mogącym przenosić wściekliznę.

eprasa.pl 0d8596adff

śluzówek nosa i gardła oraz uczuciu podrażnienia dróg oddechowych.

Jak się przed tym chronić? Najlepiej unikać siedzenia bezpośrednio pod nawiewem, mieć pod ręką lekkie okrycie i pamiętać o regularnym piciu płynów. W przypadku wielogodzinnych lotów pomocne może być także stosowanie soli fizjologicznej lub preparatów nawilżających do nosa.

Trzeba pamiętać o tym, że objawy takie jak drapanie w gardle, chrypka, zatkany nos czy kaszel nie zawsze oznaczają rozwijającą się infekcję. Często są one skutkiem podrażnienia błon śluzowych przez suche powietrze i ustępują po odpowiednim nawodnieniu oraz powrocie do środowiska o wyższej wilgotności[9].

To nie jest skomplikowane

Wakacyjna profilaktyka zdrowotna nie polega na kompletowaniu walizki pełnej suplementów ani poszukiwaniu cudownych środków na każdą możliwą dolegliwość. Aby uniknąć kłopotów, na ogół wystarczy odpowiednia ochrona skóry przed słońcem, regularne nawadnianie, przestrzeganie podstawowych zasad higieny, rozsądek przy próbowaniu lokalnych potraw oraz zadbanie o zdrowy sen.

Warto pamiętać, że wokół budowania wakacyjnej odporności narosło wiele mitów. Niektóre preparaty reklamowane jako sposób na szybkie rozwiązanie problemów mają słabe potwierdzenie w badaniach naukowych. Dotyczy to między innymi srebra koloidalnego (nanosrebra), którego skuteczność w zapobieganiu infekcjom nie została wiarygodnie potwierdzona w badaniach klinicznych[10].

Wakacje są nie tylko czasem zasłużonego odpoczynku, ale również obciążeniem dla naszego ciała. Im lepiej przygotujemy organizm do podróży, tym większa szansa na urlop wolny od kłopotów ze zdrowiem.

> W krajach o podwyższonym ryzyku warto kierować się zasadą: »ugotuj, obierz albo zrezygnuj«, wybierać wodę butelkowaną zamiast kranówki i unikać napojów z dodatkiem lodu niewiadomego pochodzenia

Ozonowana oliwa – ratunek na oparzenia słoneczne

Nadmierna ekspozycja na słońce często kończy się bolesnymi oparzeniami i uszkodzeniem naskórka. W takich sytuacjach doskonale sprawdza się nieoczekiwane połączenie natury z nauką – oliwa z oliwek nasycona ozonem, który dzięki takiemu nośnikowi zyskuje aż 18-miesięczną trwałość.

Jak działa na skórę podrażnioną słońcem?

Błyskawiczna ulga poparta badaniami Ozonowana oliwa zdecydowanie łagodzi podrażnienia termiczne oraz posłoneczne. Badania aplikacyjne wykazały, że przynosi ona wyraźną ulgę u 86% do nawet 100% osób zmagających się z tego typu zmianami. Skutecznie zmniejsza również dokuczliwe uczucie świądu.

Dogłębna i szybsza regeneracja Dzięki oleistej postaci i stopniowemu uwalnianiu ozonu, preparat szybko przenika do głębokich warstw skóry, gdzie działa przez długi czas. Ozon poprawia miejscowe ukrwienie tkanek, pobudza procesy ziarninowania i naskórkowania, co znacząco przyspiesza gojenie się ran i oparzeń.

Tarcza antyoksydacyjna Ozonowana oliwa jest silnym antyoksydantem, który neutralizuje niszczące działanie wolnych rodników wywołanych promieniowaniem UV. Co więcej, ozon stymuluje syntezę białek, w tym kolagenu i elastyny, pomagając zrewitalizować zniszczoną słońcem skórę i wspierając rozjaśnianie przebarwień.

Działanie ochronne i przeciwdrobnoustrojowe Preparat działa silnie przeciwzapalnie i zapobiega wtórnym zakażeniom uszkodzonej skóry. Wykazuje szerokie właściwości aseptyczne – niszczy grzyby, bakterie (w tym uciążliwego gronkowca złocistego) i inaktywuje wirusy, ponieważ większość mikroorganizmów nie jest w stanie wytworzyć odporności na ozon.

Wsparcie w innych wakacyjnych problemach To idealny element podróżnej apteczki. Oprócz leczenia oparzeń oliwa doskonale radzi sobie z łagodzeniem otarć naskórka (np. po długich wędrówkach), odparzeniami oraz dokuczliwymi ukąszeniami owadów. Świetnie sprawdza się również na podrażnienia po wakacyjnej depilacji czy goleniu.

Komfort stosowania Mimo oleistej postaci preparat bardzo dobrze wchłania się w skórę (przenikając do jej głębokich warstw) i pozostawia delikatny film ochronny, który nie powoduje uczucia lepkości ani ściągania naskórka.

BIBLIOGRAFIA

1. Photochem Photobiol. 2008 Mar-Apr;84(2):284-8
2. Am J Clin Nutr. 2012 Nov;96(5):1179S-84S.
3. Nutrients . 2018 Jun 25;10(7):817
4. J Int Soc Sports Nutr. 2021 Mar 15;18(1):22
5. Clin J Sport Med. 2015 Jul;25(4):303-20
6. World J Gastroenterol. 2010 May 14;16(18):2202-22
7. National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). Complementary Health Approaches for Travelers. 2023.
8. Cochrane Database Syst Rev. 2002:(2):CD001520
9. Lancet. 2005;365(9463):989-996
10. National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). Colloidal Silver: What You Need To Know.

eprasa.pl 0d8596adff

POPARZENIA SŁONECZNE?

UKOJENIE I REGENERACJA DLA TWOJEJ SKÓRY

PRZED
poparzenie słoneczne

- Skóra zaczerwieniona, ciepła, bolesna
- Może wystąpić uczucie pieczenia i swędzenia
- Skóra odwodniona i wrażliwa
- Ryzyko uszkodzeń i długotrwałych skutków

PO
pielęgnacji i regeneracji

- Skóra ukojona, zregenerowana
- Nawilżona, miękka i elastyczna
- Wzmocniona bariera ochronna skóry
- Gotowa na kolejne słoneczne dni

Grupa
OZONELLA®
(NIE)Zwykła pielęgnacja olejami z ozonem po słońcu

FORMUŁA MEDYCZNA

- ✔ Koi i łagodzi podrażnienia
- ✔ Nawilża i wspiera regenerację skóry
- ✔ Wzmacnia barierę ochronną
- ✔ Do codziennej pielęgnacji po słońcu

PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE

Jak odzyskać zdrowie układu pokarmowego?

Jeżeli od lat zmagasz się z zespołem jelita drażliwego, wzdęciami, bólami brzucha, zgagą czy przewlekłym zmęczeniem po posiłku – a lekarze po wykonaniu rutynowych badań rozkładają ręce, sugerując podłoże psychosomatyczne, ten tekst jest dla Ciebie.

Zapewne nieraz słyszałeś, że jesteś tym, co jesz. Jednak w świetle najnowszych odkryć naukowych, należałoby to stwierdzenie nieco zmodyfikować: jesteś tym, co Twoje mitochondria są w stanie prawidłowo przetworzyć.

Medycyna konwencjonalna często dzieli pacjenta na części, przypisując poszczególne objawy różnym specjalistom[1]. Tymczasem, jak udowadnia dr Bodo Kuklinski w swojej przełomowej książce pt. „Mitochondria. Diagnostyka uszkodzeń mitochondrialnych i skuteczne metody terapii", organizm nie choruje z braku leków, lecz z powodu zaburzeń biochemicznych na poziomie komórkowym[2]. Kluczem do zrozumienia i wyleczenia pozornie niepowiązanych ze sobą chorób współistniejących są mitochondria – miniaturowe elektrownie komórkowe, od których zależy nie tylko Twój poziom energii, ale i integralność całego układu trawiennego[3].

Niezwykła więź, czyli jak mitochondria komunikują się z jelitami

Aby zrozumieć, dlaczego terapia mitochondrialna jest tak skuteczna w schorzeniach układu pokarmowego, musimy cofnąć się o miliony lat. Mitochondria ewolucyjnie wywodzą się od prastarych bakterii (spokrewnionych ze szczepem *Rickettsia*), co sprawia, że mają one niezwykle wiele wspólnego z mikrobiomem zasiedlającym Twoje jelita[4]. Ten wspólny rodowód sprawia, że mitochondria i bakterie jelitowe potrafią się ze sobą komunikować – proces ten naukowcy nazywają zjawiskiem crosstalk.

Twoja flora jelitowa to nie tylko pasażerowie na gapę. Te biliony mikroorganizmów pełnią rolę potężnej fabryki biochemicznej. Bakterie jelitowe metabolizują niestrawione resztki pokarmowe (np. błonnik), produkując bezcenne substancje sygnałowe, w tym krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, z których najważniejszy jest kwas masłowy (maślan)[5]. Kwas masłowy jest absolutnie kluczowym źródłem energii dla kolonocytów, czyli komórek nabłonka jelitowego. Ale to nie wszystko – maślan, podobnie jak urolityna A (związek produkowany przez bakterie z kwasu elagowego obecnego np. w orzechach czy malinach), bezpośrednio stymuluje biogenezę nowych mitochondriów i wspiera mitofagię, czyli usuwanie tych uszkodzonych[4].

Gdy Twoja dieta jest uboga lub gdy stosowałeś agresywną antybiotykoterapię, dochodzi do dysbiozy. Zmniejsza się ilość bakterii produkujących kwas masłowy (co obserwuje się m.in. w chorobie Leśniowskiego-Crohna), a Twoje komórki jelitowe zaczynają głodować. Uszkodzone mitochondria w nabłonku jelit produkują wówczas ogromne ilości wolnych rodników tlenowych (ROS), co napędza stan zapalny i uszkadza barierę jelitową, prowadząc do zjawiska „nieszczelnego jelita". Przez te nieszczelności toksyny i patogeny przenikają do krwiobiegu, wywołując ogólnoustrojowe stany zapalne, alergie oraz nietolerancje pokarmowe.

eprasa.pl 0d8596adff

Wrogowie z zewnątrz

Dr Kuklinski wielokrotnie podkreśla, że dzisiejsze środowisko pożywienie poddają nasze mitochondria ekstremalnej próbie. Zasadniczym problemem nowoczesnego człowieka jest nadmierna konsumpcja węglowodanów i to tych najgorszej jakości – tzw. szybkoprzyswajalnych (biała mąka, cukier rafinowany). Zjedzony cukier przekształcany jest w organizmie w pirogronian. Aby mógł on zostać spalony w mitochondriach z wytworzeniem energii (ATP), niezbędny jest enzym dehydrogenaza pirogronianowa (PDH)[2]. Do prawidłowego działania PDH organizm potrzebuje koktajlu mikroskładników: witaminy B1, kwasu alfaliponowego, magnezu, witaminy B2 oraz B3.

Tymczasem współczesna żywność jest skrajnie wyjałowiona. Badania tabel wartości odżywczych przeprowadzone między 1985 a 1996 r. pokazują drastyczny spadek zawartości witamin i minerałów w owocach i warzywach – na przykład dzisiejsze zielone banany dojrzewające w transporcie są niemal całkowicie pozbawione witaminy B6[6]. Jeśli w Twoim organizmie brakuje witamin, pirogronian z węglowodanów nie może wniknąć do mitochondriów. Zamiast czystej energii, ulega fermentacji do kwasu mlekowego. Skutek? Kwasica mleczanowa, która objawia się atakami wilczego głodu, wzdęciami, zgagą, potwornym zmęczeniem poposiłkowym (tzw. śpiączką węglowodanową) i bólami mięśni. Tyjesz, chociaż wcale nie jesz dużo tłuszczu – to właśnie nadmiar niespalonych węglowodanów, a nie naturalne tłuszcze jak masło czy smalec, jest główną przyczyną otyłości i stłuszczenia wątroby.

Polska znajduje się jednak w o tyle dobrej sytuacji, że nadal mamy dostęp do wysokiej jakości żywności ekologicznej z lokalnych upraw i własnych ogródków, która nie jest tak obciążona pestycydami jak ta z rolnictwa przemysłowego. Jednak mimo to w Polsce statystyki dotyczące zapadalności na choroby układu pokarmowego, takie jak zespół jelita drażliwego (IBS), stale rosną i obejmują już kilkanaście procent społeczeństwa. To dowód na to, że nawet przy dostępie do lepszej żywności, nasz pędzący styl życia, stres i nadużywanie leków zbierają swoje żniwo.

Oprócz złego jedzenia, największymi niszczycielami mitochondriów są stres oksydacyjny oraz nitrozacyjny. Tlenek azotu (NO) to gaz pełniący w organizmie ważne funkcje sygnałowe, lecz w nadmiarze staje się bezlitosnym zabójcą. Nadmierny psychostres, stany zapalne w jelitach, toksyny, a nawet niektóre leki (np. inhibitory pompy protonowej nagminnie przepisywane na zgagę) powodują masywny wyrzut NO. Gaz ten trwale blokuje enzymy mitochondrialnego łańcucha oddechowego, wiążąc się z żelazem, miedzią i selenem. W ten sposób komórki układu pokarmowego zostają odcięte od dostaw energii (ATP), co skutkuje upośledzeniem motoryki jelit (zaparcia na przemian z biegunkami), brakiem regeneracji śluzówki i stanami zapalnymi.

Diagnostyka mitochondriopatii

Jeżeli dotykają Cię wspomniane problemy, klasyczne badania krwi (morfologia, podstawowe próby wątrobowe) mogą wyjść idealnie. Dr Kuklinski proponuje zupełnie inny panel badań, precyzyjnie namierzający uszkodzenia komórkowe: **Analiza cytruliny w moczu** Cytrulina to aminokwas, a jej prawidłowy poziom zależy od sprawnej śluzówki jelit. Jeżeli wynosi

REKLAMA

GRANGO

Dusza Mitochondriów

Więcej naturalnej energii komórkowej dzięki polifenolom z granatu

DER 40:1

Odkryj nutraceutyki i nutraceutyczne kosmetyki z najwyższym na rynku stężeniem punikalaginy z granatu (aż 40%)

2 =15 soku z granatu

Zadbaj o mitochondria z GRANGO® i poczuj...

- więcej naturalnej energii
- efektywniejsze spalanie kalorii
- kontrolę stresu i lepszy sen
- silniejsze mięśnie i szybszą regenerację
- poprawę kondycji serca i krążenia
- rozkwit życia intymnego
- wolniejsze starzenie skóry i zdrowy glow
- odporność organizmu
- lepszą koncentrację
- ...że naprawdę ŻYJESZ!

Odwiedź GRANGO.PL i zrób zakupy!

Z kodem OCL –10% na wszystko

eprasa.pl 0c8596adff

poniżej 2,9 mg/g kreatyniny, świadczy to o przewlekłych zakłóceniach w funkcjonowaniu jelit i stresie nitrozacyjnym. **Kwas metylomalonowy w moczu lub poziom Holo-TC w surowicy** Pozwala to na realną ocenę niedoboru witaminy B12 w komórkach. Witamina B12 (zawierająca kobalt) jest naturalnym „wymiataczem" toksycznego tlenku azotu. Zwykłe badanie B12 we krwi bywa bezużyteczne, bo nie mierzy puli aktywnej. **Mleczan i pirogronian we krwi (z fluorkiem sodu) lub moczu** Podwyższony stosunek mleczanu do pirogronianu jednoznacznie wskazuje na blokadę enzymu PDH i przerzucenie organizmu na awaryjne zasilanie fermentacyjne. **Analiza pierwiastków w przestrzeni wewnątrzkomórkowej** Badanie cynku, magnezu czy potasu w zwykłej surowicy to błąd – np. we krwi krąży zaledwie 1-2% całego cynku. Pomiary muszą obejmować krew pełną z heparyną. Zbyt niski potas czy magnez to bezpośredni powód bolesnych skurczów jelit i zaburzeń rytmu serca[2].

Terapia mitochondrialna w regeneracji układu pokarmowego

Celem terapii mitochondrialnej nie jest zamaskowanie bólu, lecz odbudowa struktur komórkowych, redukcja stresu nitrozacyjnego i przywrócenie syntezy energii. Jak pisze dr Kuklinski: „organizm nie choruje z braku leków". Terapia ta opiera się na kilku potężnych filarach.

Krok 1: Przełomowa zmiana paliwa, czyli dieta

Zapomnij o klasycznej piramidzie żywieniowej opierającej się na pieczywie i makaronach. Twoje mitochondria potrzebują ewolucyjnie sprawdzonego paliwa. Zalecana jest dieta typu LOGI lub dieta paleo – bogata w zdrowe tłuszcze, wysokojakościowe białko i antyoksydanty z warzyw, a drastycznie uboga w węglowodany. Pozbycie się tzw. pustych kalorii (ciastka, chleb, lody) odciąża szlak pirogronianowy[1].

Co istotne, ewolucja przystosowała nas do cyklicznego głodu. Sirtuiny – wyjątkowe enzymy naprawcze mitochondriów – uaktywniają się właśnie w okresach postu (np. przerywanego)[6]. Dlatego warto zachowywać minimum kilkunastogodzinne przerwy

nocne w jedzeniu, dając układowi trawiennemu czas na głębokie sprzątanie i regenerację. Kiedy jesz rzadziej, wyrzut insuliny jest niski, a zapalenie w jelitach zaczyna gasnąć.

Krok 2: Odbudowa mikrobiomu

Ścisła relacja łącząca bakterie z mitochondriami nakazuje traktowanie jelit jako fundamentu odporności. Po jakichkolwiek kuracjach antybiotykowych niezbędna jest celowana probiotykoterapia (preparaty wieloszczepowe). Aby probiotyki przetrwały, musisz dostarczyć im pożywienia w postaci błonnika (prebiotyków) – takich jak inulina czy skrobia oporna.

W tym miejscu nie sposób nie wspomnieć naszym rodzimym superfoods – domowych kiszonkach. Prawdziwa kiszona kapusta czy ogórki (nie te pasteryzowane ze sklepu, które są martwe, lecz żywe, z domowej spiżarni) to potężne źródło naturalnych bakterii probiotycznych z grupy *Lactobacillus plantarum*[4]. Z kolei kefir dostarcza unikalnych szczepów, które wspierają komunikację na osi jelita-mózg-mitochondria. Kiszonki te dodatkowo obfitują w witaminy K2 oraz C, fundamentalne dla zdrowia kości i neutralizacji wolnych rodników tlenowych. Należy również bezwzględnie usunąć z diety ewentualne ukryte alergeny i nietolerancje (często jest to gluten lub kazeina), które niczym ogień podsycają produkcję NO w nabłonku.

Krok 3: Złote standardy suplementacji mitochondrialnej (czyli mitoceutyki)

Kiedy w jelitach i mitochondriach „szaleje pożar", sama dieta to za mało. Wymagane są precyzyjnie dobrane mikroskładniki, celujące w konkretne enzymy.

- **Witamina B12:** Absolutny fundament. Jako substancja zawierająca kobalt, wyłapuje toksyczny tlenek azotu (NO), hamując stres nitrozacyjny. W ciężkich przypadkach dr Kuklinski zaleca dawki rzędu 2000 μg dziennie (wraz z biotyną i kwasem foliowym)[2].
- **Witamina D3:** Moduluje układ odpornościowy i zapobiega chorobom autoimmunologicznym jelit. Jej poziom we krwi powinien być utrzymywany w granicach 80-150 nmol/l.
- **Kompleks witamin z grupy B (B1, B2, B3, B6):** Odkorkowują one szlaki metaboliczne (szczególnie enzym PDH), pozwalając organizmowi zamieniać pożywienie w życiodajne ATP. Witamina B2 dodatkowo wspiera reduktazę glutationową – kluczowy enzym wymiatający wolne rodniki.
- **Magnez, potas i cynk:** Przewlekły stres czy stosowanie środków przeczyszczających całkowicie wypłukują organizm z tych minerałów, co blokuje perystaltykę jelit. Cynk (szczególnie dla enzymów SOD-1 i SOD-3) bezpośrednio gasi stres oksydacyjny.
- **Koenzym Q10:** Działa jak mikroskopijna ciężarówka, przewożąca elektrony wewnątrz błony mitochondrialnej. Bez niego oddychanie komórkowe zostaje przerwane.
- **Kwasy Omega-3 i fosfolipidy:** Membrany Twoich mitochondriów oraz komórek jelitowych zbudowane są z kwasów tłuszczowych. Kwasy omega-3 (najlepiej z wysokiej jakości oleju rybiego lub alg) uszczelniają jelita, a cholina przyspiesza regenerację tkanek.

BIBLIOGRAFIA

1. Kuklinski B., van Lunteren I. „Odżywianie mitochondrialne. Jak powstrzymać wolne rodniki, choroby cywilizacyjne i starzenie się". Wydawnictwo Vital, Białystok 2017.
2. Kuklinski B. „Mitochondria. Diagnostyka uszkodzeń mitochondrialnych i skuteczne metody terapii". Wydanie 1. Gorzów Wielkopolski, 2017.
3. Gerontol Pol. 2025; 33; 46-52
4. Grodzicka S. „Pogawędki" czyli komunikacja mitochondriów z komórkami jelitowymi. Mito-med.
5. InnerBuddies. Odkrywanie związku między mitochondriami, zdrowiem jelit a energią: głęboki wgląd w mikrobiom jelitowy i zmęczenie.
6. Kanał mito-pharma.pl. „Czy zdrowe jedzenie jeszcze istnieje? Odpowiada dr Bodo Kuklinski". YouTube

eprasa.pl 0d8596adff

> Witamina B12 jako substancja zawierająca kobalt, wyłapuje toksyczny tlenek azotu, hamując stres nitrozacyjny. W ciężkich przypadkach dr Kuklinski zaleca dawki rzędu 2000 µg dziennie (wraz z biotyną i kwasem foliowym).

Krok 4: Styl życia, ruch i głęboki sen

Terapia mitochondrialna zwraca ogromną uwagę na otoczenie. Nadmiar toksyn środowiskowych, pestycydy i wszechobecne chemikalia (ksenobiotyki) zmuszają wątrobę i jelita do morderczej pracy odtruwającej. Zadbaj o filtrację wody i ekologiczne środki czystości. Nie zapominaj o ruchu. Umiarkowany sport na świeżym powietrzu pobudza termogeninę i aktywuje tzw. brązową tkankę tłuszczową (wspieraną również przez kwas oleinowy z oliwy z oliwek). To dosłownie zmusza mitochondria do namnażania się i spalania nadmiaru energii w postaci ciepła, chroniąc narządy i pomagając w zrzuceniu kilogramów. Fundamentalny jest również regeneracyjny sen w całkowitej ciemności, wspierający naturalny biorytm i naprawę mikrouszkodzeń DNA.

Zmiana paradygmatu w myśleniu o zdrowiu

Medycyna mitochondrialna to nie zbiór krótkotrwałych trików, ale gruntowna zmiana spojrzenia na biochemię ludzkiego życia. Twoje jelita nie są odizolowaną rurą trawiącą jedzenie, lecz niezwykle skomplikowanym ekosystemem, uzależnionym od zdrowia mikroskopijnych, przypominających dawne bakterie, mitochondriów. Zaniedbując te drobne struktury poprzez jedzenie śmieciowego pokarmu, życie w permanentnym stresie psychicznym i połykanie garści przeciwbólowych tabletek uszkadzających glutation, skazujesz swój organizm na postępujący rozpad energetyczny[1].

Masz jednak potężne narzędzia, by odwrócić ten proces. Wdrożenie zasad diety paleo/LOGI, inteligentna diagnostyka laboratoryjna oparta na parametrach wewnątrzkomórkowych i mądra probiotykoterapia mogą zdziałać cuda tam, gdzie standardowe leczenie ponosi klęskę. Obserwuj swój organizm, słuchaj jego sygnałów i nie bój się szukać specjalistów, którzy zamiast kolejnej pigułki tłumiącej objaw, zaproponują Ci odbudowę Twoich wewnątrzkomórkowych elektrowni. Nie ma chorób nieuleczalnych – jest tylko brak odpowiedniej energii do przeprowadzenia samonaprawy.

REKLAMA

Inkas Czaga ALIVIO

suplement diety

Z głębi amazońskich lasów i z surowych obszarów Syberii pochodzą dwa wyjątkowe dary natury: vilcacora (Uncaria tomentosa) i huba brzozowa (Inonotus obliquus), od wieków cenione w tradycyjnej wiedzy zielarskiej wspierającej zdrowie.

Nasze bezprecedensowe połączenie obu tych składników w jednym preparacie zaowocowało wyjątkowo silnym potencjałem synergii. Znalazł on potwierdzenie w badaniach prowadzonych na Wydziale Biologii Uniwersytetu Warszawskiego oraz w innych międzynarodowych opracowaniach naukowych.

Mocne strony Inkas Czaga ALIVIO

- wspiera odporność i procesy immunomodulacyjne
- wspomaga układ pokarmowy i funkcje wątroby
- wzmacnia organizm w okresach infekcji i osłabienia
- wspiera ochronę komórek przed zmianami nowotworowymi*
- pomaga chronić skórę przed skutkami promieniowania UV, PEM i przedwczesnym starzeniem
- wspiera ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym i wpływem współczesnych czynników środowiskowych

* Badania cytogenetyczne przeprowadzone na WB UW, obejmujące m.in. linie komórkowe HeLa oraz linie komórkowe raka prostaty PC3.

Przeciwwskazaniami do stosowania preparatu są: ciąża i laktacja, zaburzenia krzepnięcia krwi, cukrzyca i choroby immunosupresyjne.

CENTRUM ZIOŁOLECZNICTWA WILCACCORA

Łomianki, ul. Warszawska 71 A, www.unadegato.pl, apteka@unadegato.pl
tel. 22 751 65 07, 22 751 85 43

eprasa.pl 0d8596adff

Jak skutecznie wspierać metabolizm?

Zdrowie metaboliczne to znacznie więcej niż prawidłowa masa ciała. To przede wszystkim to, jak Twój organizm radzi sobie z dostarczaną energią: czy potrafi sprawnie wykorzystać glukozę z jedzenia, czy utrzymuje stabilny poziom cukru we krwi oraz, czy dobrze zarządza tłuszczami? W uregulowaniu gospodarki mogą pomóc odpowiednio dobrane suplementy.

Powszechnie uważa się, że szczupła sylwetka oznacza zdrowy metabolizm. Niestety, nie zawsze jest to prawda. Coraz więcej badań pokazuje, że insulinooporność, niekorzystny profil lipidowy czy przewlekły stan zapalny mogą rozwijać się także u osób, które nie mają problemów z nadwagą. Dobra wiadomość jest taka, że na wiele parametrów metabolicznych można skutecznie wpływać poprzez dietę, aktywność fizyczną i codzienne nawyki. Wsparciem mogą być również niektóre suplementy, choć ich skuteczność bywa bardzo różna. Które składniki rzeczywiście mają potwierdzone działanie, a które wciąż pozostają obiektem naukowych dyskusji?

Więcej niż liczba na wadze

Zdrowie metaboliczne opisuje sposób, w jaki organizm wykorzystuje energię dostarczaną z pożywieniem, reguluje poziom glukozy we krwi, gospodaruje tłuszczami oraz kontroluje procesy zapalne. Jeszcze do niedawna o jego dobrym lub złym stanie wnioskowano przede wszystkim na podstawie masy ciała. Tymczasem coraz wyraźniej widać, że jest to tylko jeden z elementów znacznie bardziej złożonej układanki.

Problem nie jest błahy, bowiem zaburzenia metaboliczne stanowią podłoże wielu chorób cywilizacyjnych – od cukrzycy typu 2, przez miażdżycę i nadciśnienie tętnicze, aż po niealkoholowe stłuszczenie wątroby. Co istotne, problemy te mogą rozwijać się przez wiele lat bez wyraźnych objawów.

Skalę zjawiska dobrze pokazuje analiza danych amerykańskiego programu NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey) z lat 2009–2016. Autorzy oceniali nie tylko pojedyncze parametry, ale jednoczesne spełnienie rygorystycznych kryteriów zdrowia metabolicznego, obejmujących m.in. prawidłowy obwód talii, glikemię, ciśnienie tętnicze, stężenie triglicerydów i HDL oraz brak stosowania leków wpływających na te parametry.

Kryteria optymalnego zdrowia metabolicznego spełniało zaledwie 12,2% z 8721 dorosłych uczestników badania[1]. Co więcej, nawet wśród osób o prawidłowej masie ciała metabolicznie zdrowa była mniej niż jedna trzecia badanych. Jeszcze bardziej niepokojące są nowsze analizy NHANES. Głośna publikacja z 2022 r. wykazała, że przy bardziej rygorystycznych kryteriach, obejmujących jednocześnie masę ciała, glikemię, lipidy, ciśnienie tętnicze i brak chorób sercowo-naczyniowych, optymalne zdrowie kardiometaboliczne miało tylko 6,8% dorosłych Amerykanów[16].

Jak działa zdrowy metabolizm?

Centralną rolę w zdrowiu metabolicznym odgrywa insulina – hormon odpowiedzialny za transport glukozy z krwi do komórek. Po posiłku działa niczym biologiczny sygnał informujący organizm, że pojawiła

eprasa.pl 0d8596adff

Najważniejsze wskaźniki zdrowia metabolicznego

Parametr	Co pokazuje?
Glukoza na czczo	Aktualny poziom cukru we krwi
Insulina na czczo	Wczesny sygnał rozwijającej się insulinooporności
HOMA-IR	Wskaźnik insulinooporności obliczany z glukozy i insuliny
HbA1c	Średni poziom glukozy z około 3 miesięcy
Trójglicerydy	Marker zaburzeń lipidowych związanych z insulinoopornością
HDL	„Dobry" cholesterol, zwykle obniżony przy zaburzeniach metabolicznych
hs-CRP	Marker przewlekłego stanu zapalnego
Obwód talii	Pośredni wskaźnik ilości tłuszczu trzewnego

się nowa porcja energii do wykorzystania lub zmagazynowania.

Problem pojawia się wtedy, gdy komórki zaczynają słabiej reagować na ten sygnał. Organizm próbuje to kompensować, produkując coraz większe ilości insuliny. W ten sposób powstaje insulinooporność – stan, który może rozwijać się przez wiele lat, zanim poziom glukozy przekroczy normę.

Insulinooporność rzadko występuje w izolacji. Nadmiar energii zaczyna odkładać się w wątrobie i tkance tłuszczowej, rosną stężenia trójglicerydów, a organizm stopniowo wchodzi w stan przewlekłego, niskonasilonego zapalenia. Dlatego zdrowie metaboliczne warto postrzegać jako połączenie trzech wzajemnie powiązanych filarów: gospodarki glukozowo-insulinowej, profilu lipidowego oraz stanu zapalnego.

Jak ocenić zdrowie metaboliczne?

Pojedynczy wynik laboratoryjny rzadko daje pełny obraz sytuacji. Znacznie więcej można wyczytać z zestawu parametrów ocenianych łącznie.

Szczególnie interesującym parametrem jest HOMA-IR. Oblicza się go na podstawie stężenia glukozy i insuliny na czczo. Wskaźnik ten może pomóc wykryć pogarszającą się wrażliwość na insulinę jeszcze przed pojawieniem się nieprawidłowości glikemii. Nie stanowi on jednak złotego standardu diagnostyki insulinooporności i powinien być interpretowany w kontekście innych wyników badań oraz obrazu klinicznego pacjenta[2].

Warto pamiętać, że zdrowie metaboliczne nie jest stanem „wszystko albo nic". To raczej kontinuum, po którym można przesuwać się w obie strony – zarówno ku większej insulinooporności, jak i w stronę poprawy parametrów dzięki zmianom stylu życia.

Zdrowe fundamenty

Redukcja nadmiaru tkanki tłuszczowej, regularna aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu, dieta bogata w błonnik, ograniczenie wysoko przetworzonej żywności – to właśnie z tych elementów składa się środowisko, w którym organizm może odzyskiwać prawidłową wrażliwość na insulinę.

Szczególną rolę odgrywają mięśnie, które są największym magazynem glukozy w organizmie. Im większa jest aktywna masa mięśniowa i im częściej jest wykorzystywana podczas wysiłku, tym łatwiej utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi.

Co najskuteczniej poprawia zdrowie metaboliczne?

Działanie	Siła dowodów
Regularna aktywność fizyczna	Bardzo wysoka
Redukcja tkanki tłuszczowej trzewnej	Bardzo wysoka
Dieta bogata w błonnik	Wysoka
Odpowiednia ilość snu	Wysoka
Rzucenie palenia	Wysoka
Suplementacja	Zależna od składnika

Filar I – gospodarka glukozą i insuliną

Celem większości działań wspierających zdrowie metaboliczne jest poprawa wrażliwości komórek na insulinę oraz ograniczenie gwałtownych wzrostów poziomu glukozy po posiłkach. To właśnie w tym obszarze

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

WĄTROBA TOTAL BERBERYNA

Ten suplement diety zawiera opatentowany i przebadany kompleks LIVLONGA® firmy Sabinsa, zawierający oryginalny Curcumin C3 Complex®, Citrin® oraz Bioperine® Produkt zawiera także opatentowany ekstrakt z korzenia berberysu REBERSA®. Kurkuma i berberyna wspierają utrzymanie zdrowia wątroby. Kurkumina zapobiega gromadzeniu się tłuszczów i ułatwia ich usuwanie przez wątrobę oraz wspomaga pracę serca i krążenie krwi. Ponadto pomaga zmniejszyć stan zapalny i stres oksydacyjny. Ekstrakt z korzenia berberysu pomaga kontrolować poziom glukozy we krwi, obniżać poziom trójglicerydów we krwi oraz wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu. Suplement diety zawiera przebadany składnik, Phosphocomplex®, który ma lepszą dostępność biologiczną niż standaryzowany wyciąg sylimaryny i wyższą aktywność przeciwutleniającą. Preparat polecany szczególnie osobom dorosłym, których wątroba może być obciążona ciężkostrawną dietą, alkoholem, lekami.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP7-15
Kod ważny do: 31.07.2026 r.

REKLAMA

eprasa.pl 0d8596adff

najlepiej przebadano działanie wielu składników suplementacyjnych.

Jednym z nich jest berberyna, należąca do najlepiej poznanych substancji wspierających kontrolę glikemii. Metaanaliza obejmująca 46 randomizowanych badań klinicznych wykazała, że może ona obniżać poziom hemoglobiny glikowanej (HbA1c), glukozy na czczo oraz wskaźnik HOMA-IR[3]. Uważa się, że jej działanie wiąże się przede wszystkim z aktywacją enzymu AMPK, określanego czasem mianem komórkowego „czujnika energii". Co ciekawe, ten sam szlak metaboliczny jest aktywowany również podczas regularnego wysiłku fizycznego.

Warto jednak zachować ostrożność w interpretacji wyników. Chociaż badania nad berberyną przynoszą obiecujące rezultaty, różnią się jakością metodologiczną, dlatego potrzebne są kolejne duże badania prowadzone w różnych populacjach.

Dobrze przebadanym składnikiem jest również morwa biała. Zawarta w niej 1-deoksynojirimycyna (DNJ) spowalnia rozkład części węglowodanów w przewodzie pokarmowym. Dzięki temu poziom glukozy po posiłku wzrasta łagodniej. Największe korzyści obserwuje się wtedy, gdy preparat przyjmowany jest bezpośrednio przed posiłkiem bogatym w węglowodany[4].

Istotną rolę odgrywa także magnez. Jego niedobory należą do najczęściej spotykanych niedoborów żywieniowych, a liczne badania wskazują na związek między niskim spożyciem magnezu a wyższym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2[5]. U osób z niedoborem uzupełnienie tego pierwiastka może wspierać prawidłową kontrolę glikemii, a dodatkowo korzystnie wpływać na funkcjonowanie układu nerwowego i mięśni.

Nieco mniej przekonujące, choć nadal interesujące, są wyniki badań dotyczących cynamonu, kwasu alfa-liponowego (ALA), chromu i resweratrolu. W przypadku cynamonu obserwowano obniżenie poziomu glukozy na czczo, jednak jego wpływ na hemoglobinę glikowaną nie był już tak jednoznaczny[6]. Z kolei kwas alfa-liponowy może poprawiać wrażliwość na insulinę, a jednocześnie działa jako przeciwutleniacz[7].

W części badań odnotowano również korzyści związane ze stosowaniem chromu i resweratrolu, jednak ich efekty są zwykle umiarkowane i mniej przewidywalne niż w przypadku berberyny[8]. Chrom pomagał przede wszystkim osobom z zaburzeniami gospodarki glukozowej lub niewystarczającą podażą tego pierwiastka. W populacji ogólnej wyniki badań pozostają natomiast niejednoznaczne[15].

Składniki wspierające gospodarkę glukozowo-insulinową

Składnik	Główne działanie	Siła dowodów
Berberyna	Poprawa insulinowrażliwości, obniżenie HbA1c	Wysoka
Morwa biała	Ograniczenie skoków glukozy po posiłku	Umiarkowana
Magnez	Wsparcie gospodarki glukozowej przy niedoborach	Wysoka
ALA	Poprawa insulinowrażliwości	Umiarkowana
Cynamon	Obniżenie glukozy na czczo	Umiarkowana
Chrom	Niewielka poprawa kontroli glikemii	Umiarkowana
Resweratrol	Potencjalny wpływ na HOMA-IR	Umiarkowana / niejednoznaczna

Filar II – lipidy i cholesterol

Zaburzenia gospodarki glukozowej bardzo często idą w parze z nieprawidłowym profilem lipidowym. Charakterystyczny obraz obejmuje podwyższone stężenie trójglicerydów, obniżony poziom cholesterolu HDL oraz wzrost liczby małych, gęstych cząstek LDL, które łatwiej uczestniczą w rozwoju miażdżycy.

Wśród składników suplementacyjnych najsilniejsze działanie w tym obszarze wykazuje monakolina K pozyskiwana z czerwonego ryżu drożdżowego. Substancja ta działa podobnie do lowastatyny – jednego z leków stosowanych w leczeniu hipercholesterolemii. Badania wskazują, że może obniżać poziom cholesterolu całkowitego i frakcji LDL[10]. Warto jednak pamiętać, że nie jest to „zwykły suplement". Ze względu na możliwe działania niepożądane Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) ograniczył dopuszczalne dawki monakoliny K w suplementach diety.

Coraz większe zainteresowanie budzą również polifenole z bergamoty. Badania sugerują, że mogą one korzystnie wpływać na poziom cholesterolu LDL, trójglicerydów oraz wybrane

Składniki wspierające profil lipidowy

Składnik	Główne działanie	Siła dowodów
Omega-3 (EPA/DHA)	Obniżenie trójglicerydów	Wysoka
Monakolina K	Obniżenie LDL i cholesterolu całkowitego	Wysoka
Bergamota	Poprawa profilu lipidowego	Umiarkowana
Karczoch	Wsparcie kontroli cholesterolu	Umiarkowana
L-karnityna	Możliwy korzystny wpływ na lipidy	Umiarkowana

eprasa.pl 0d8596adff

markery stanu zapalnego[11]. Efekty są zwykle mniej spektakularne niż w przypadku leków, ale mogą stanowić wartościowe wsparcie dla osób z łagodnymi zaburzeniami lipidowymi.

Do najlepiej przebadanych składników należą także kwasy omega-3 EPA i DHA. Ich działanie jest szczególnie dobrze udokumentowane w odniesieniu do obniżania stężenia trójglicerydów. Efekt jest zależny od dawki – najwyraźniejsze korzyści obserwuje się przy spożyciu przekraczającym 2 g EPA i DHA dziennie[12].

Nieco słabsze, choć obiecujące dowody dotyczą ekstraktu z liści karczocha oraz L-karnityny. Badania sugerują, że mogą one wspierać prawidłowy profil lipidowy, jednak ich skuteczność jest mniej przewidywalna niż w przypadku omega-3 czy monakoliny K.

Filar III – stan zapalny i masa tłuszczowa

Przewlekły stan zapalny o niewielkim nasileniu jest jednym z mniej oczywistych elementów zdrowia metabolicznego. Nie powoduje gorączki ani wyraźnych objawów, ale może przez lata przyczyniać się do rozwoju insulinooporności, miażdżycy i innych chorób przewlekłych.

Istotną rolę odgrywa tutaj tkanka tłuszczowa trzewna, gromadząca się wokół narządów jamy brzusznej. Nie jest ona jedynie magazynem energii. Produkuje również liczne substancje wpływające na procesy zapalne i gospodarkę hormonalną organizmu.

Jednym z najlepiej przebadanych związków przeciwzapalnych jest kwercetyna – naturalny flawonoid występujący m.in. w cebuli, jabłkach i owocach jagodowych. Metaanalizy wykazały jej korzystny wpływ na niektóre markery stanu zapalnego oraz ciśnienie tętnicze[13].

Dużym zainteresowaniem cieszą się także katechiny zielonej herbaty, zwłaszcza EGCG. Choć nie należy traktować ich jako „spalacza tłuszczu", badania sugerują, że mogą w niewielkim stopniu wspierać redukcję tkanki tłuszczowej oraz poprawiać wybrane parametry metaboliczne[9].

Do grupy bardziej eksperymentalnych składników należy fukoksantyna – karotenoid występujący w brunatnicach. Wstępne badania wskazują na możliwy wpływ na redukcję tłuszczu trzewnego i poprawę wrażliwości na insulinę, jednak obecnie trudno uznać te dowody za rozstrzygające.

REKLAMA

Zmniejsz zmęczenie i znużenie

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

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

Oryginalny preparat Q10

Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej o produkcie.

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl 0d8596adff

Co działa na który filar metabolizmu?

Składnik	Glukoza i insulina	Lipidy	Stan zapalny
Berberyna	●●●	●	●
Morwa biała	●●●	–	–
Magnez	●●	–	–
Omega-3	●	●●●	●●●
Monakolina K	–	●●●	–
Bergamota	●	●●	●
Kwercetyna	–	●	●●
EGCG	●	●	●
Resweratrol	●	●	●

Legenda: ● niewielki wpływ, ●● umiarkowany wpływ, ●●● najlepiej udokumentowany wpływ.

Warto wspomnieć również o koenzymie Q10. Choć kojarzony jest głównie z produkcją energii w komórkach, może także wspierać profil lipidowy oraz ograniczać stres oksydacyjny. Szczególne zainteresowanie budzi jego stosowanie u osób przyjmujących statyny, u których czasami obserwuje się obniżenie stężenia koenzymu Q10 w organizmie. Nie zapominajmy też o jego udokumentowanym korzystnym wpływie na układ naczyniowo-sercowy. Przyjmowanie go zaleca się pacjentom przygotowującym się do operacji serca[14]. Jak wykazało 2-letnie badanie Q-SYMBIO, koenzym Q10 wyjątkowo dobrze sprawdza się w przypadku niewydolności serca, gdy mięsień nie daje rady prawidłowo pompować krwi.

W porównaniu do osób przyjmujących placebo ryzyko wystąpienia „poważnych działań niepożądanych w obrębie układu krążenia" u pacjentów z niewydolnością, którzy oprócz standardowych leków przyjmowali suplementy CoQ10, spadło o ponad 40%. Co więcej, o tyle samo obniżyło się ryzyko zgonu wywołanego chorobą serca i wszelkimi innymi schorzeniami[15].

Minerały i ciśnienie tętnicze

Zdrowie metaboliczne nie kończy się na glukozie i cholesterolu. Jednym z jego elementów jest również prawidłowe ciśnienie tętnicze.

Magnez, oprócz wpływu na gospodarkę glukozową, uczestniczy w regulacji napięcia naczyń krwionośnych i pracy śródbłonka. Z kolei potas pomaga utrzymywać prawidłowe ciśnienie tętnicze, zwłaszcza gdy jego zwiększone spożycie idzie w parze z ograniczeniem nadmiaru sodu w diecie.

To właśnie dlatego warzywa, owoce, rośliny strączkowe i produkty pełnoziarniste regularnie pojawiają się w zaleceniach dietetycznych dotyczących zdrowia sercowo-naczyniowego.

Bezpieczeństwo i zdrowy rozsądek

Suplementy mogą wspierać zdrowie metaboliczne, ale nie są pozbawione działań niepożądanych ani ryzyka interakcji.

Szczególnej ostrożności wymaga monakolina K. Ponieważ działa podobnie do statyn, może powodować działania niepożądane charakterystyczne dla tej grupy substancji, w tym bóle mięśniowe czy zaburzenia czynności wątroby[10].

Berberyna również nie jest obojętna dla organizmu. Może powodować dolegliwości żołądkowo-jelitowe oraz wpływać na metabolizm niektórych leków. Z kolei składniki obniżające poziom glukozy, takie jak berberyna, morwa biała czy kwas alfa-liponowy, wymagają ostrożności u osób stosujących leki przeciwcukrzycowe.

Znaczenie ma także jakość preparatu. 2 suplementy o tej samej nazwie mogą znacząco różnić się zawartością składników aktywnych. Efekt działania zależy nie tylko od obecności określonej substancji, ale również od jej dawki, standaryzacji i czystości.

Zdrowia metabolicznego nie da się ocenić wyłącznie na podstawie liczby na wadze czy pojedynczego wyniku laboratoryjnego. To złożony układ zależności obejmujący gospodarkę glukozowo-insulinową, profil lipidowy, ciśnienie tętnicze i poziom przewlekłego stanu zapalnego.

Odpowiednio dobrana suplementacja może wspierać zdrowie metaboliczne, ale największe znaczenie nadal mają dieta, aktywność fizyczna, sen i kontrola masy ciała. To właśnie one tworzą fundament, na którym można budować dalsze działania. Suplementacja może stanowić wartościowe wsparcie, ale nie zastąpi zdrowego stylu życia.

BIBLIOGRAFIA

1. Metab Syndr Relat Disord. 2019 Feb;17(1):46–52.
2. Hypertens Res. 2024;47(4):978-980
3. Oxid Med Cell Longev. 2021;2021:2074610
4. J Diabetes Investig. 2011 Aug;2(4):318-323
5. Diabetes Care. 2011 Sep;34(9):2116-2122
6. Ann Fam Med. 2013 Sep-Oct;11(5):452-459
7. Endocr Connect. 2022;11(10):e220322
8. Antioxidants (Basel). 2021;10(1):69
9. Am J Clin Nutr. 2013;97(4):750-762
10. EFSA J. 2018;16(8):5368
11. Crit Rev Food Sci Nutr. 2020;60(18):3133-3143
12. J Am Heart Assoc. 2023 Jun 6;12(11):e029512
13. J Am Heart Assoc. 2016 Jul 12;5(7):e003628
14. Alt Med Rev, 1996; 1: 168-75
15. Open Heart, 2015; 2: e000326
16. J Am Coll Cardiol. 2022 Jul 12;80(2):138-151
17. Nutr J. 2015;14:14.

eprasa.pl 0d8596adff

Męska rzecz

Liliann Kristinn Elmborg

Mężczyźni to na ogół twardziele, a przynajmniej sami tak twierdzą. Każda wizyta u lekarza wydaje im się zbyteczna. Zachowują się w myśl dewizy „samo przyszło, samo przejdzie". Dlatego też większość z nich podchodzi z rezerwą i niedowierzaniem do spraw oczyszczania organizmu. A szkoda, bo pożytku jest z tego więcej niż ewentualnych niedogodności. Także dla niedowiarków.

Kiedy ich partnerki przeprowadzają kuracje oczyszczające, oni często wykazują absolutny brak zainteresowania. Odmawiają też uczestnictwa we wspólnych zabiegach, co uniemożliwia ich partnerkom uzyskanie optymalnych wyników. Mówimy tu o aspektach nie tylko zdrowotnych, ale i emocjonalnych. Kiedy jest się razem, wspólne poczynania przyczyniają się do poczucia większej bliskości i wiążą partnerów mocniej. Panowie, odmawiając udziału w kuracji, rezygnują nie tylko z dobrodziejstw zabiegów, ale też z wzajemnego zaufania i intymności.

Poza tym obecne w ciele szkodliwe drobnoustroje mogą przenosić się na naszych najbliższych, a szczególnie na partnerów seksualnych. Kuracje oczyszczające, obok wzmocnienia organów wewnętrznych i zwalczania pasożytów, mają także pozytywne działanie uboczne, ważne zarówno dla mężczyzn jak i ich partnerek: stymulują i wzmacniają energię erotyczną.

Dobre na podniesienie

Kuracje oczyszczające mają na celu polepszenie krążenia krwi, wzmocnienie i odstresowanie organizmu, a tym samym podniesienie komfortu psychicznego i fizycznego. Po kuracji panowie powinni poczuć się sprawniejsi, silniejsi, odmłodzeni. Ma to (a w każdym razie może mieć) niebagatelne znaczenie dla ich możliwości. Nie chodzi tutaj o to, by imponować sobie i kolegom, że jest się erotycznym herosem, bo jest to niestety stan przejściowy. Jak wiadomo mężczyźni osiągają szczyt swoich możliwości seksualnych w wieku około lat 20. Z każdym następnym rokiem sprawność seksualna panów maleje, a u ich partnerek wzrasta, eksplodując wręcz, gdy mają one lat 30 i więcej. Myślę więc, że dobrze byłoby, gdyby panowie zadbali o przedłużenie swojej aktywności, by te rozbieżne linie czasowe choć trochę zbliżyły się do siebie.

Wiele badań naukowych wskazuje, że dzięki temu mężczyźni mogliby żyć dłużej i lepiej, i uniknąć niektórych schorzeń geriatrycznych. Jak wynika z testów medycznych aktywne życie seksualne ma niebagatelne znaczenie dla zachowania zdrowia i sił witalnych. Pozwala zredukować ryzyko zachorowań na serce, zmniejsza stany depresyjne, korzystnie wpływa na przemianę materii i zachowanie zgrabnej, wysportowanej sylwetki. Ponadto zapobiega powszechnym wśród panów kłopotom z prostatą, a tym samym i problemom z układem moczowym. Myślę, że wszystko to powinno zachęcić nawet najbardziej sceptycznych panów do przeprowadzenia kuracji oczyszczających. Może dzięki temu mniej byłoby niezadowolonych kobiet i sfrustrowanych mężczyzn.

Prosta ta męska kuracja

Wielu mężczyzn w wieku dojrzałym zaczyna mieć problemy z gruczołem krokowym czyli prostatą. U niektórych pierwsze niedogodności mogą pojawić się już w wieku 30-40 lat. Są one na ogół związane z osłabieniem przepływu krwi i limfy, zakłóceniami równowagi hormonalnej, wszelkiego rodzaju stresami czy niewłaściwym trybem życia.

Już Edgar Cayce (1877-1945), największy mistyk i wizjoner amerykański, doszukiwał się przyczyn problemów z prostatą w złym przyswajaniu i wydalaniu pożywienia, braku właściwej współpracy między wątrobą a nerkami oraz w ogólnym osłabieniu układu odpornościowego i witalności. Według medycyny chińskiej, która definiuje każdą chorobę jako naruszenie wzajemnej zależności między narządami wewnętrznymi, problemy z wątrobą i nerkami mogą też powodować przerost lub zapalenie gruczołu krokowego. Zanieczyszczona wątroba może być przyczyną słabego krążenia krwi, zmęczenia, senności i osłabionego popędu seksualnego do impotencji włącznie. Ona też może być źródłem kłopotów z prostatą i jądrami oraz prowadzić do zaburzeń równowagi hormonalnej. Psychicznymi objawami tego stanu mogą być negatywne emocje, agresja, depresja, zły humor, nadmierna drażliwość.

Nie ma żadnej gwarancji, że zawsze da się uniknąć dolegliwości związanych z prostatą, ale istnieją sposoby, by do nich nie dopuścić, a w każdym razie znacznie je opóźnić. Należy wybrać holistyczne podejście do problemu, skupiając się na przywróceniu równowagi całego organizmu, a nie tylko na konkretnym narządzie. Wewnętrzne oczyszczanie, usprawnianie naturalnych filtrów czyli wątroby i nerek, a wreszcie zdrowszy tryb życia i odpowiednia dieta mogą naprawdę pomóc.

Poniżej przedstawiam prostą kurację, która wielu panom może wskazać drogę do lepszego samopoczucia i poprawienia sprawności... ogólnej. Ta droga wymaga jedynie trzech kroków:
Oczyszczenie jelit. To podstawa, która pomaga usprawnić perystaltykę, pozbyć się szkodliwych bakterii, pasożytów, grzybów oraz usunąć złogi. Dzięki temu wszystkie następne kroki do oczyszczenia stają się skuteczniejsze, albowiem organizm szybciej reaguje na kolejne zabiegi i lepiej wchłania witaminy oraz minerały.
Oczyszczenie wątroby. Pozwala pozbyć się kamieni żółciowych w wątrobie i pęcherzyku żółciowym. Wpływa korzystnie na obniżenie poziomu cholesterolu. Neutralizuje toksyny, poprawia metabolizm i filtrację. Usprawnia trawienie i krwiobieg. Ponadto wzmacnia cały system immunologiczny.
Oczyszczenie nerek. Pomaga uwolnić organizm od złogów i kamieni, przywrócić równowagę kwasowo-zasadową, przyspieszyć wydalanie szkodliwych produktów przemiany materii. Reguluje ciśnienie tętnicze krwi i poziom płynów ustrojowych.

Życzę naprawdę męskiej wytrwałości i konsekwencji na tej drodze.

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

eprasa.pl 0d8596adff

Nowy niezbędny składnik odżywczy odkryty przez zajmujących się delfinami weterynarzy daje nadzieję na poprawę kondycji mózgu, serca, wątroby i innych ludzkich narządów. Celeste McGovern bada kwas tłuszczowy C15:0.

Brakujące ogniwo ludzkiego zdrowia odkryte u delfinów

eprasa.pl 0d8596adff

Kiedy w 2001 r. epidemiolog i weterynarz dr Stephanie Venn-Watson dołączyła do programu Marynarki Wojennej Stanów Zjednoczonych, nie mogła nawet przypuszczać, że jej zadanie, polegające na wydłużaniu życia i poprawie stanu zdrowia wyszkolonych delfinów na usługach armii, doprowadzi ją do zakwestionowania panującego od dekad żywieniowego dogmatu. Nie miała też pojęcia, że jej praca może doprowadzić do ponownego odkrycia długo niedostrzeganego składnika odżywczego, który rewolucjonizuje wiedzę na temat procesu starzenia, chorób i zdrowia metabolicznego człowieka.

Marynarka Wojenna Stanów Zjednoczonych szkoli delfiny od dziesięcioleci. Wykorzystuje te niezwykle inteligentne ssaki do wyszukiwania min podwodnych, odzyskiwania sprzętu i ratowania zaginionych nurków. Życie delfinów marynarki wojennej w zatoce San Diego jest godne pozazdroszczenia. Mogą one swobodnie pływać, bawić się i spotykać na otwartym oceanie, a wieczorami dobrowolnie wracają do swojej bazy marynarki wojennej, gdzie otrzymują stały posiłek w postaci świeżych ryb. Ten tryb życia przynosi korzyści zdrowotne. W porównaniu ze swoimi dzikimi kuzynami, którzy dożywają zazwyczaj 20-30 lat, delfiny butelkonose marynarki wojennej często żyją 40-50 lat. Wiek ten odpowiada w przybliżeniu 80 latom w przypadku człowieka.

Kiedy zespół dr Venn-Watson rozpoczął badanie tych długowiecznych delfinów, zauważył ciekawą prawidłowość: dla niektórych z nich starość jest łaskawa, podczas gdy u innych rozwijały się choroby podobne do tych, które występują u współczesnych seniorów.

– Delfiny starzeją się bardzo podobnie do ludzi. Rozwijają się u nich hipercholesterolemia, przewlekły stan zapalny, zapalenie stawów, a nawet charakterystyczne dla choroby Alzheimera zmiany w mózgu – mówi dr Venn-Watson. Oczywiste pytanie brzmiało: dlaczego tak się dzieje? W porównaniu ze zdrowo starzejącymi się osobnikami te chore „żyły w tej samej populacji i pod tą samą opieką, gdzie karmiono je tymi samymi rybami". „Co więc spowodowało różnicę?" – zastanawiała się dr Venn-Watson.

Molekularna zagadka

W 2015 r. jej zespół zastosował stosunkowo nową dziedzinę nauki – metabolomikę, zajmującą się badaniem tysięcy małych cząsteczek napędzających procesy życiowe – do analizy próbek krwi delfinów marynarki wojennej. Zidentyfikowano ok. 100 związków powiązanych ze zdrowszym starzeniem się, ale wyraźnie wyróżnił się tylko jeden z nich.

Początkowo naukowcy zakładali, że najzdrowsze delfiny zawdzięczają swoją odporność od dawna uznawanym za „korzystne" kwasom tłuszczowym omega-3 zawartym w rybach, które stanowiły podstawę ich diety.

– Jednak nie były to kwasy tłuszczowe omega-3. To był C15:0 – nasycony kwas tłuszczowy! – mówi dr Venn-Watson.

Cząsteczka C15:0 (kwasu pentadekanowego) jest znana od dziesięcioleci, ale przez większość czasu była lekceważona. Jej kluczowa rola w walce z chorobami przewlekłymi była szokująca.

eprasa.pl 0d8596adff

Wyjątkowe właściwości

Nie wystarczyło wykazać, że C15:0 ma związek z lepszym stanem zdrowia. Pytanie brzmiało, czy może być jego *przyczyną*. Aby to sprawdzić, zespół dr Venn-Watson przeprowadził serię eksperymentów na delfinach oraz laboratoryjnych modelach chorób człowieka. Odkrył, że C15:0 wielorako wpływa na funkcjonowanie i regenerację organizmu: wzmacnia błony komórkowe, naprawia mitochondria i usprawnia ich produkcję energii, a także aktywuje receptory metaboliczne, które regulują stan zapalny, nastrój i metabolizm.

W modelach cukrzycy typu 2 i stłuszczenia wątroby związek ten obniżał poziom glukozy, cholesterolu oraz tłumił stan zapalny, a jednocześnie łagodził anemię, poprawiał funkcjonowanie wątroby i ograniczał bliznowacenie tkanek.

– Nie tylko wiązał się z lepszym stanem zdrowia, lecz faktycznie był jego siłą napędową. Kiedy delfinom w gorszej kondycji podawaliśmy bogate w C15:0 pokarmy rybne, ich stan się poprawiał – opowiada dr Venn-Watson. Dzięki takiej diecie we krwi zwierząt dochodziło do normalizacji poziomów markerów, wzmocnienia czerwonych krwinek oraz stabilizacji funkcji metabolicznych.

Wyniki swoich badań zespół podsumował w przełomowej publikacji z 2020 r. Autorzy wywnioskowali, że C15:0 spełnia kryteria niezbędnego kwasu tłuszczowego – składnika odżywczego, którego ludzki organizm nie jest w stanie syntetyzować samodzielnie i musi go otrzymywać wraz z dietą[1]. Tym samym kwas pentadekanowy stał się pierwszym niezbędnym kwasem tłuszczowym odkrytym od ponad 90 lat, czyli od czasu identyfikacji kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6.

– To w zasadzie odkrycie nowej witaminy – powiedziała dr Venn-Watson podczas wystąpienia na konferencji naukowej.

Publikacja ta zapoczątkowała intensyfikację prac badawczych. W ciągu 18 miesięcy ustalenia zespołu dr Venn-Watson potwierdzono w ponad 20 badaniach: wyższy poziom C15:0 korelował ze zdrowszym starzeniem się, lepszym profilem metabolicznym oraz niższym ryzykiem rozwoju chorób. Obecnie kilka niezależnych grup naukowców zgadza się co do tego, że kwas pentadekanowy jest niezbędny do utrzymania wyjściowego stanu zdrowia[2].

„C15:0 to nasycony kwas tłuszczowy – a więc przedstawiciel grupy związków, które sektor zdrowia publicznego demonizuje od dziesięcioleci. Okrzyknięto je winowajcami odpowiedzialnymi za rozwój chorób serca."

Zły tłuszcz?

Odkrycia zespołu dr Venn-Watson budzą zdumienie nie tylko ze względu na ich potencjał terapeutyczny, lecz także na fakt, że C15:0 to nasycony kwas tłuszczowy – a więc przedstawiciel grupy związków, które sektor zdrowia publicznego demonizuje od dziesięcioleci. Kwasy te stały się głównym celem wojny z tłuszczem, okrzyknięte winowajcami odpowiedzialnymi za rozwój chorób serca. „Wybieraj odtłuszczone mleko", „unikaj masła" czy „margaryna jest zdrowa dla serca" – wszystkie te hasła stały się zasadami ekspertów z dziedziny zdrowia publicznego w latach 70. XX w. Konsekwentnie promowali oni dietę niskotłuszczową i do dziś niewiele się w tej kwestii zmieniło.

– W 164-stronicowych wytycznych żywieniowych dla Amerykanów (na lata 2020-2025), opracowanych przez Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych, o ograniczeniu spożycia tłuszczów nasyconych wspomniano aż 161 razy. Również Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne zaleca, aby nie więcej niż 5-6% dziennego zapotrzebowania kalorycznego pochodziło z tłuszczów nasyconych – mówi dr Venn-Watson. Podobnie jest w Wielkiej Brytanii, gdzie organizacja HEART UK twierdzi, że „ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych obniża ryzyko rozwoju chorób układu krążenia", a National Health Service rekomenduje: „najlepiej zmniejszyć ogólną podaż tłuszczów oraz zastąpić tłuszcze nasycone nienasyconymi".

Organizacje te rekomendują wyłącznie mleko niskotłuszczowe, beztłuszczowe lub sojowe. Pełnotłuste masło, kwaśna śmietana i serki śmietankowe – które, jak się okazuje, są głównymi źródłami C15:0 – są na cenzurowanym. Efekt? W ciągu ostatnich 4 dekad z diety niemal całkowicie zniknęły bogate w kwas pentadekanowy masło i pełnotłusty nabiał. Zastąpiono je niskotłuszczowymi i beztłuszczowymi wodnistymi produktami mlecznymi, sztucznymi utwardzanymi tłuszczami roślinnymi do smarowania pieczywa oraz zamiennikami nabiału.

Prawda i jej konsekwencje

W ciągu 20 lat od wprowadzenia „niskotłuszczowej rewolucji" w zaleceniach żywieniowych przeciętne dzienne spożycie pełnotłustego mleka spadło w USA o ponad 75% – z 283 do 65 ml[3].

eprasa.pl 0d8596adff

Wytyczne, krytykowane zarówno wtedy, jak i później za błędy merytoryczne, miały na celu ograniczenie liczby zawałów serca u mężczyzn w średnim wieku, przyniosły jednak tragiczne skutki.

– Jako populacja wcale nie staliśmy się zdrowsi. Wręcz przeciwnie – jesteśmy coraz bardziej schorowani. Wzrosła częstość występowania cukrzycy typu 2, chorób serca i stłuszczenia wątroby – szczególnie wśród osób młodszych – zauważa dr Venn-Watson.

18-letnie badanie podłużne z udziałem ponad 25 tys. dzieci wykazało, że te pijące pełnotłuste mleko były mniej narażone na wystąpienie otyłości niż te spożywające mleko 1-procentowe lub „odtłuszczone”[4]. Liczne analizy ujawniły również zależności między wyższym spożyciem pełnotłustego nabiału a niższym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 i chorób układu krążenia[5]. Choć istnieje wiele potencjalnych przyczyn obecnej epidemii zaburzeń metabolicznych wśród coraz młodszych ludzi, wzrost częstości ich występowania postępujący wraz z upowszechnianiem się diet niskotłuszczowych jest niezaprzeczalny.

Zbiegiem okoliczności dieta delfinów marynarki wojennej również uległa gwałtownej zmianie. W latach 90. XX w. populacja ryb, którymi rutynowo je karmiono – olakonów – drastycznie spadła. Kiedy olakon trafił na listę gatunków zagrożonych, zniknął z jadłospisu delfinów i został zastąpiony gromadnikiem. Była to ryba o stosunkowo niskiej zawartości tłuszczu i śladowej ilości C15:0. U delfinów, w przypadku których podaż w kwasu pentadekanowego była niższa, zaczęły rozwijać się zespół metaboliczny (insulinooporność), anemia i stłuszczenie wątroby. Wszystkie te dolegliwości ustąpiły dziesiątki lat później, gdy zdiagnozowano problem, a do ich diety wróciły ryby o wysokiej zawartości C15:0[6].

„Suplementacja czystego C15:0 skutecznie obniżyła poziom glukozy, cholesterolu i markerów stanu zapalnego. Złagodziła również anemię, przeciążenie wątroby żelazem oraz hamowała postęp choroby wątroby.”

U ludzi, podobnie jak u delfinów, niski poziom C15:0 okazał się wspólnym mianownikiem kilku zaburzeń metabolicznych.

– Wiemy już, że w diecie istnieją „korzystne” i „niekorzystne” tłuszcze nasycone. Nasycone kwasy tłuszczowe o nieparzystej liczbie atomów węgla w łańcuchu (zwłaszcza C15:0) wykazały działanie przeciwzapalnie, przynoszą liczne korzyści zdrowotne, a w badaniach wielokrotnie wskazywano ich związek z niższym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 i chorób układu krążenia. Z kolei nasycone kwasy tłuszczowe o parzystej liczbie atomów węgla w łańcuchu (takie jak C16:0) w tych samych badaniach wykazują przeciwne właściwości – wyjaśnia dr Venn-Watson. – Problem polega na tym, że eksperci w dziedzinie zdrowia publicznego wrzucili je wszystkie do jednego worka jako „niezdrowe” tłuszcze nasycone. Tymczasem obecnie „przybywa dowodów na to, że spadek spożycia C15:0 w ciągu ostatnich 50 lat doprowadził do powstania zespołu niedoboru tego składnika w diecie” – twierdzi dr Venn-Watson. Ponad 100 recenzowanych publikacji naukowych z ostatnich lat wskazuje na to, że kwas pentadekanowy ma kluczowe znaczenie dla spowalniania procesów degradacji organizmu postępujących z wiekiem.

C15:0 a NAFLD

Związek między kwasem pentadekanowym a stłuszczeniem wątroby (patrz ramka pt. „Stłuszczenie wątroby”) zauważony został niemal przypadkowo. W 2008 r. weterynarze marynarki wojennej zauważyli, że u garstki pozornie zdrowych delfinów sporadycznie występowały nieznacznie podwyższone poziomy enzymów wątrobowych. Zwierzęta nie spożywały alkoholu. Wykluczono obecność pasożytów, a następnie infekcje wirusowe i bakteryjne. Problemu nie wyjaśniał również wpływ toksyn.

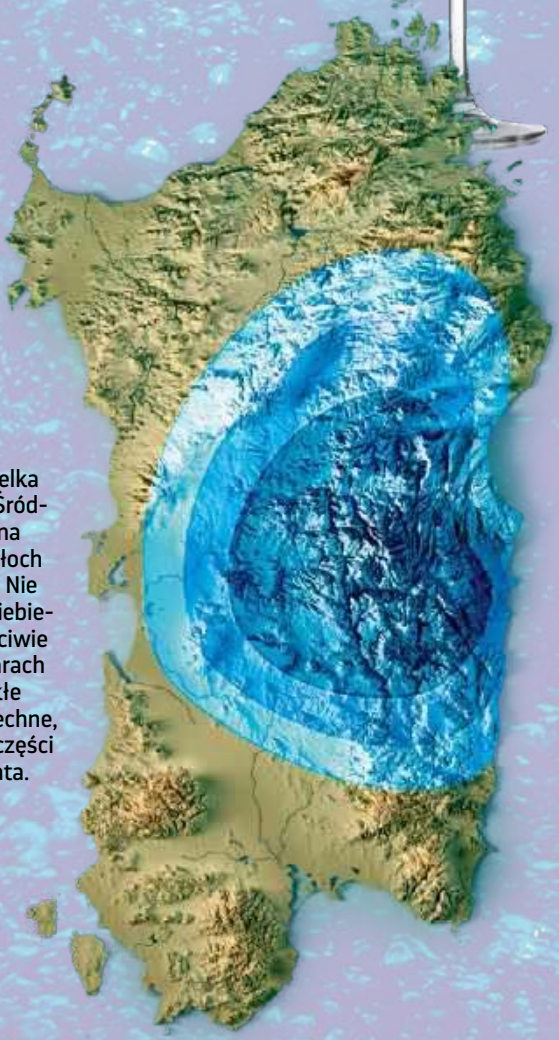
Stłuszczenie wątroby

Choroba ta zyskuje coraz większą uwagę jako narastająca globalna epidemia zdrowia publicznego. Po raz pierwszy zdiagnozowano je w latach 80. ubiegłego wieku u zaledwie 20 niepijących alkoholu pacjentów z zapaleniem wątroby w Klinice Mayo w Minnesocie w USA. Obecnie choroba ta dotyka co trzecią osobę na świecie, w tym, co 10. dziecko.

Stłuszczenie wątroby może początkowo dawać znikome lub niemal niezauważalne objawy, ale z czasem mogą pojawić się zmęczenie, ból w prawej górnej części jamy brzusznej oraz ogólnie złe samopoczucie. Jest to najszybciej rozwijająca się przyczyna raka wątroby oraz główny powód kwalifikacji do przeszczepu tego narządu.

W miarę postępu choroby wynikające z marskości wątroby uszkodzenia stają się wyraźniejsze – pojawiają się wówczas wodobrzusze i obrzęk nóg, świąd skóry, zaczerwienienie dłoni oraz zażółcenie skóry (żółtaczka). Stłuszczenie wątroby wiąże się z wysokim ryzykiem zgonu z powodu choroby serca oraz ogólnie wyższym ryzykiem przedwczesnej śmierci.

eprasa.pl 0d8596adff



Niebieska strefa

Sardynia to niewielka wyspa na Morzu Śródziemnym, położona na południe od Włoch kontynentalnych. Nie cała wyspa jest niebieską strefą – właściwie na wielu jej obszarach choroby przewlekłe są równie powszechne, jak w pozostałej części zachodniego świata.

Historia Sardynii

Jeden z najsilniejszych sygnałów wskazujących na rolę C15:0 w długowieczności człowieka pochodzi z dobrze zbadanego obszaru na włoskiej wyspie Sardynii – tzw. niebieskiej strefy – gdzie niewielka grupa odizolowanych mieszkańców górskich wiosek regularnie dożywa 100 lat i więcej. W 2024 r. na Sardynii mieszkało 606 stulatków, co stanowi ok. dziesięciokrotność zagęszczenia ludzi w tym wieku w pozostałej części Europy.

Długowieczność mieszkańców Sardynii przypisuje się ich swobodnemu trybowi życia, który nie zmienił się od stuleci, oraz tradycyjnej diecie, która obfituje w bogate w C15:0 mięso od zwierząt pastwiskowych oraz pełnotłuste produkty mleczne, zwłaszcza dojrzewające sery z mleka owiec i kóz pastwiskowych, takie jak pecorino. Wbrew twierdzeniom weganina Dana Buettnera, który spopularyzował ideę niebieskich stref, ich tradycja skupia się na hodowli owiec i świń, a w wywiadach często wspominają o jagnięcinie i pieczonym na rożnie prosięciu jako powszechnie spożywanych potrawach.

Sardyńczycy jedzą również domowy pełnoziarnisty chleb, rośliny strączkowe (fasolę, ciecierzycę, bób czy soczewicę), świeże warzywa i owoce oraz bottargę, czyli soloną ikrę rybią. Zbierają dzikie zioła, grzyby i owoce oraz piją słynne bogate we flawonoidy czerwone wino Cannonau – codziennie, lecz nigdy w nadmiarze. Niektórzy używają podobno również oleju z żywicy mastyksowej o bardzo wysokiej zawartości C15:0.

Badanie porównujące osoby w wieku 65-70 oraz powyżej 80 lat z sardyńskiej strefy długowieczności z tymi z obszaru o niskiej długości życia na tej samej wyspie wykazało uderzające różnice w poziomach C15:0. Sardyńczycy poniżej 70. r.ż. z niebieskiej strefy mieli najwyższe stężenie kwasu pentadekanowego we krwi: 0,64% całkowitej puli kwasów tłuszczowych. W populacjach innych krajów zachodnich odsetek ten oscyluje wokół 0,2% lub mniej. Nawet w przypadku Sardyńczyków powyżej 80. r.ż. z niebieskiej strefy średnie stężenie C15:0 utrzymywało się na poziomie 0,42% w porównaniu z zaledwie 0,29% w przypadku tych spoza niej[1]. Wygląda na to, że nawet ci ostatni są w lepszej sytuacji niż większość ludzi.

Choć warto zauważyć, że mieszkańcy Sardynii żyją dłużej prawdopodobnie ze względu na kombinację różnych czynników, analiza ich diety wydaje się sugerować powiązanie wyższego poziomu C15:0 w organizmie z długowiecznością. Poza tym dobrym pomysłem może być wypicie solidnego kieliszka czerwonego wina i zjedzenie odrobiny sera pecorino.

BIBLIOGRAFIA

1 Geroscience, 2021; 43(4): 1783–1798

eprasa.pl 0d8596adff

Jednak w ok. 1/3 protokołów patomorfologicznych pojawiało się pojęcie *hemosyderozy*. W tych przypadkach patolodzy zaobserwowali w wątrobach delfinów drobne ciemne punkty – złogi żelaza. Dokładniejsza analiza wykazała, że nie znajdowały się one w zdrowych hepatocytach, lecz w makrofagach, zwanych komórkami Kupffera.

– U ludzi rzeczywiście występuje specyficzne schorzenie związane z wypełnionymi żelazem komórkami Kupffera, tzw. zespół dysmetabolicznego przeciążenia żelazem (dysmetabolic iron overload syndrome, DIOS) – tłumaczy dr Venn-Watson. Proces zaczyna się od kruchych krwinek, które są wychwytywane przez komórki Kupffera, odpowiedzialne za odzyskiwanie zawartego w nich żelaza. Gdy obumiera zbyt duża liczba czerwonych krwinek, dochodzi do kumulacji żelaza. U ludzi DIOS jest powiązany z zaburzeniami metabolicznymi, insulinopornością oraz niealkoholowym stłuszczeniem wątroby.

Najbardziej obiecujący lek stosowany w terapii stłuszczenia wątroby – resmetirom – wprowadzono na rynek w 2024 r., ale według doniesień jest on skuteczny tylko w ok. 30% przypadków. Właśnie dlatego dr Venn-Watson twierdzi, że ludzkość czeka „tsunami" chorób wątroby. Z tego powodu jej zespół z takim entuzjazmem podszedł do badań nad stłuszczeniem wątroby u delfinów, obejmującym zarówno DIOS, jak i zespół metaboliczny. W ciągu kolejnych kilku lat odkryto, że delfiny z niższym poziomem C15:0 miały bardziej kruche czerwone krwinki, co wraz z wiekiem prowadziło do anemii. Dieta bogata w kwas pentadekanowy zwiększyła jego stężenie w błonach komórkowych erytrocytów, co wzmocniło komórki i całkowicie wyeliminowało problem anemii.

Suplementacja czystego C15:0 w delfinim modelu zespołu metabolicznego skutecznie obniżyła poziom glukozy, cholesterolu i markerów stanu zapalnego. Z kolei w modelu łączącym anemię, DIOS, stłuszczenie wątroby i zespół metaboliczny podawanie tego kwasu zredukowało poziom trójglicerydów i stan zapalny. Złagodziło również anemię, przeciążenie wątroby żelazem oraz hamowało postęp choroby wątroby u wielu gatunków. Wnioski były daleko idące: malejąca podaż C15:0 w ludzkiej diecie może być główną przyczyną obecnego gwałtownego wzrostu częstości występowania zaburzeń metabolicznych.

Delfiny jak dzieci

Mniej więcej w czasie, gdy publikacje dr Venn-Watson zyskiwały na popularności, otrzymała ona e-mail od dr. Jeffreya Schwimmera, gastroenterologa dziecięcego z amerykańskiego Szpitala Dziecięcego im. Rady'ego w San Diego i czołowego eksperta w dziedzinie stłuszczenia wątroby u dzieci. Uważał on, że schorzenie u delfinów marynarki wojennej prawdopodobnie różni się od tego, które obserwował u swoich małych pacjentów, jednak chciał zapoznać się z wynikami badań. Dr Venn-Watson przesłała mu zestaw utrwalonych preparatów mikroskopowych delfiniej wątroby i oboje byli zdumieni, kiedy odkryli, że obraz choroby był identyczny. Co więcej, u ludzi i delfinów u podstaw schorzenia zdawał się leżeć ten sam biologiczny ciąg zdarzeń: niedobór C15:0 w diecie, kruchość czerwonych krwinek, anemia i nadmiar żelaza w wątrobie, prowadzące do stłuszczenia wątroby i zespołu metabolicznego.

Zespół dr. Schwimmera wykazał następnie, że stłuszczenie wątroby miało związek z niedoborem C15:0 u 237 dzieci z tą chorobą – im wyższy był poziom kwasu pentadekanowego, tym niższa zawartość tłuszczu w wątrobie. Okazało się również, że im większe spożycie pełnotłustego nabiału, tym mniejszy stopień stłuszczenia narządu[7]. Był to pierwszy przypadek powiązania stłuszczenia wątroby z niedoborem C15:0 u dzieci, chociaż w wielu badaniach łączono te 2 zjawiska u dorosłych.

W ramach jednego z wczesnych badań zespół dr. Schwimmera zrekrutował 30 osób z nadwagą lub otyłością w wieku 18-22 lat. Przez 3 miesiące codziennie podawano im 200 mg czystego sproszkowanego C15:0 w kapsułkach lub mąkę ryżową jako placebo. U pacjentów przyjmujących suple-

C15:0 a kondycja skóry

Kiedy naukowcy zauważyli, że C15:0 pomaga zestresowanym komórkom regenerować się w przebiegu chorób serca, zaburzeń metabolicznych, nowotworów i problemów poznawczych, naturalnie pojawiło się kolejne pytanie. Jeśli związek ten może łagodzić proces starzenia organizmu, jaki wpływ może mieć na skórę?

W niedawnym randomizowanym badaniu klinicznym kontrolowanym placebo 49 kobiet w wieku 35-59 lat z suchą i wiotką skórą przez 12 tygodni codziennie przyjmowało kapsułkę preparatu olejowego wzbogaconego w C15:0, pozyskanego z japońskiego jednokomórkowego organizmu morskiego *Aurantiochytrium*. Naukowcy monitorowali zmiany w jędrności skóry, poziomie kolagenu, nawilżeniu i funkcjonowaniu bariery skórnej.

Pod koniec badania u kobiet suplementujących C15:0 zaobserwowano stopniową, ale wyraźnie zauważalną poprawę: większą elastyczność i lepsze nawilżenie skóry, większą gęstość kolagenu oraz mniejszą utratę wilgoci z powierzchni skóry. Natomiast w grupie placebo poprawa była niewielka, a u części uczestniczek odnotowano nawet spadek nawilżenia i elastyczności skóry.

BIBLIOGRAFIA
Shinryo to Shinyaku (Med Cons New-Remed), 2023; 60: 459–470

eprasa.pl 0d8596adff

ment diety stężenie kwasu pentadekanowego we krwi wzrosło bez żadnych objawów niepożądanych. U osób, które osiągnęły minimalny poziom we krwi wynoszący 5 μ/ml lub więcej, zaobserwowano również wymierną poprawę w zakresie aktywności enzymów wątrobowych i parametrów gospodarki żelazem, co wskazywało na lepsze funkcjonowanie wątroby[8]. Dr Venn-Watson przypuszcza, że suplementacja C15:0 trwająca dłużej niż 12 tygodni przyniosłaby dalsze pozytywne efekty i zmiany kliniczne.

Ferroptoza znakiem niedoboru C15:0

W 2025 r. naukowcy z Indii potwierdzili odkrycia dr. Schwimmera: suplementacja kwasu pentadekanowego skutecznie obniżała poziom enzymów wątrobowych (poprawiała funkcjonowanie wątroby), redukowała stan zapalny i stres oksydacyjny w wątrobie oraz hamowała szkodliwe przeciążenie narządu żelazem. W badaniach wykorzystano model szczurzy, który naśladował nowo opisany żywieniowy zespół niedoboru kwasu pentadekanowego, zwany zespołem kruchości komórkowej[9]. Te oraz liczne inne nowe analizy ugruntowują hipotezę, według której deficyt C15:0 jest kluczowym czynnikiem napędzającym ferroptozę – zależną od żelaza śmierć komórek, która prowadzi do ich przeciążenia tym pierwiastkiem.

Ferroptozę odkryli w 2012 r. naukowcy z amerykańskiego Uniwersytetu Columbia, a w bazie PubMed dostępnych jest obecnie ponad 66 tys. publikacji wyników badań na jej temat. Każdego dnia dodawane są kolejne, ponieważ ta forma programowanej śmierci komórkowej leży u podstaw większości przewlekłych związanych z wiekiem zaburzeń zdrowotnych, które ostatecznie prowadzą do śmierci, w tym chorób serca, nowotworów, cukrzycy typu 2 i stłuszczenia wątroby.

– Ferroptoza staje się wizytówką niedoboru C15:0 w diecie i zespołu kruchości komórkowej – pierwszego niedoboru żywieniowego stwierdzonego od 75 lat – mówi dr Venn-Watson[10].

A co z nowotworami?

C15:0 okazuje się kluczowym ogniwem w kontekście onkologii. Szeroko zakrojone badania populacyjne wykazały, że osoby z wyższym jego stężeniem we krwi są mniej narażone na wystąpienie raka jelita grubego[11]. Jednocześnie badania tkanki piersi ujawniły, że zdrowe komórki zawierają więcej kwasu pentadekanowego niż tkanka objęta procesem nowotworowym, co sugeruje, że w miarę rozwoju nowotworu organizm traci ten ochronny kwas tłuszczowy[12]. Naukowcy uważają, że może to wynikać z faktu, że C15:0 pomaga utrzymać komórki w stanie homeostazy i stabilności. Kwas ten redukuje przewlekły stan zapalny, wzmacnia strukturę błon komórkowych oraz wspiera prawidłowe funkcjonowanie mechanizmów odpowiedzialnych za syntezę białek.

Jak podnieść poziom kwasu pentadekanowego w organizmie?

Spożywanie pochodzących od zwierząt pastwiskowych produktów mlecznych – w tym sera, mleka i masła – to najpraktyczniejszy sposób na zwiększenie poziomu C15:0 w organizmie. Inne pokarmy, które się do tego przyczyniają, to niektóre tłuste ryby, takie jak sardela, sardynka, śledź i łosoś.

Ponadto bakterie jelitowe mogą wytwarzać niewielkie ilości C15:0 z inuliny (nie insuliny), czyli prebiotycznego błonnika pokarmowego. Jedno z badań wykazało, że osoby spożywające bardzo duże ilości inuliny (30 g na dobę) miały nawet o 17% wyższy poziom C15:0[1].

Problem z masłem

Masło zawiera ok. 1% C15:0, co jest wartością umiarkowaną, ale znaczącą dla osób pragnących zwiększyć spożycie tego korzystnego kwasu tłuszczowego. Jednak ok. 40% masła stanowią nasycone kwasy tłuszczowe o parzystej liczbie atomów węgla, takie jak kwas palmitynowy (C16:0), które działają prozapalnie i są powiązane ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia chorób układu krążenia oraz cukrzycy typu 2.

– Może to wyjaśniać, dlaczego setki badań nad tłuszczem mlecznym, w tym nad spożyciem masła, przyniosły sprzeczne wyniki – wskazuje badaczka C15:0 dr Stephanie Venn-Watson.

Kluczem do sukcesu jest umiar. Wybór wysokiej jakości masła od krów pastwiskowych może nieznacznie zwiększyć spożycie C15:0, a jednocześnie zminimalizować narażenie na prozapalne tłuszcze nasycone.

– Osobiście używam wysokiej jakości masła od krów pastwiskowych, ale z umiarem – mówi dr Venn-Watson.

Sery dojrzewające

Aby zmaksymalizować korzyści, warto łączyć masło z innymi produktami mlecznymi od zwierząt pastwiskowych oraz żywnością wspierającą poziom kwasu pentadekanowego. Na Sardynii we Włoszech, gdzie wiele osób dożywa setnych urodzin, podstawą diety jest wytwarzany z lokalnego mleka owczego ser pecorino, wyjątkowo bogaty w C15:0. Podobnie wysoką zawartością tego kwasu wyróżnia się wiele innych serów dojrzewających.

BIBLIOGRAFIA

1 Am J Clin Nutr, 2017; 105(6): 1544–1551

eprasa.pl 0d8596adff

Kiedy te systemy zawodzą, komórki są narażone na stres i stają się bardziej podatne na transformację nowotworową.

Podobne korelacje między wysokim stężeniem C15:0 a niskim ryzykiem nowotworowym stwierdzono w przypadku raka wątroby, gardła i krtani oraz pęcherza moczowego[13]. W 2025 r. dr Venn-Watson opublikowała wyniki badań, w których przetestowano wpływ różnych poziomów kwasu pentadekanowego na 94 ludzkich liniach komórek nowotworowych. Wykazały one, że C15:0 najskuteczniej hamuje wzrost guza w podgrupie chłoniaków z komórek B (nowotworów krwi) oraz w liniach komórkowych raka piersi, wątroby i płuc. Zaobserwowane „szerokie działanie przeciwnowotworowe" sugeruje, że optymalizacja poziomu kwasu pentadekanowego w organizmie może stać się nową metodą profilaktyki lub wspomagania leczenia raka[14].

Kwas pentadekanowy a choroba Alzheimera

Kolejne badania zaczynają analizować potencjalną rolę C15:0 w kontekście innego zaburzenia o skali globalnej – alzheimera. Niedawna próba z udziałem 19 delfinów butelkonosych marynarki wojennej wykazała, że rozwijają się u nich te same związane z wiekiem zmiany w mózgu, które obserwuje się u ludzi cierpiących na chorobę Alzheimera. Naukowcy odkryli typowe złogi beta-amyloidu oraz oznaki stanu zapalnego i aktywacji mikrogleju skoncentrowane w hipokampie – mózgowym ośrodku pamięci. Ten schemat zmian odzwierciedla procesy zachodzące w starzejącym się ludzkim mózgu, co ugruntowuje rolę delfinów jako naturalnego modelu w badaniach nad zaburzeniami funkcji poznawczych.

Te same badania ujawniły coś jeszcze bardziej uderzającego: C15:0 naturalnie blokował 2 zaangażowane w powstawanie neurozapalenia i rozpad dopaminy enzymy, które stanowią obecnie główne punkty uchwytu leków stosowanych w terapii chorób Alzheimera i Parkinsona. Oznacza to, że kwas pentadekanowy może pełnić funkcję ochronną i być niezbędny do zachowania sprawności w procesie starzenia[15].

Czas na rewizję zaleceń?

Odkrycia te są spójne z doniesieniami rosnącej liczby zespołów badawczych na całym świecie, które analizują rolę C15:0 w funkcjonowaniu ludzkiego organizmu i kwestionują zasadność utrwalonych zaleceń dotyczących diet niskotłuszczowych. Okazuje się, że całkowita eliminacja z jadłospisu nieprzetworzonych naturalnych tłuszczów może pozbawiać komórki niezbędnych składników odżywczych.

Odkrycie C15:0 sugeruje, że kluczowa jest równowaga, a nie eliminacja. Dzięki przywróceniu do diety odpowiednich tłuszczów można odbudować utraconą stabilność komórkową organizmu. Zgodnie z hipotezą stabilności komórkowej długowieczność człowieka zależy od trwałości budujących błony komórkowe kwasów tłuszczowych. Ponieważ C15:0 odgrywa istotną rolę w jej utrzymaniu, może mieć bezpośredni wpływ na wydłużanie ludzkiego życia.

Stężenie C15:0 w krwiobiegu na poziomie 0,2% lub niższym w stosunku do całkowitej puli kwasów tłuszczowych może odpowiadać stanowi niedoboru (zespołowi niedoboru żywieniowego C15:0 lub zespołowi kruchości komórkowej). Zwiększa on ryzyko wystąpienia ferroptozy, cukrzycy, chorób sercowo-naczyniowych i stłuszczenia wątroby. Z kolei – jak twierdzi dr Venn-Watson – poziomy powyżej 0,4%, a potencjalnie nawet 0,64%, są prawdopodobnie optymalne dla utrzymania długoterminowego dobrego stanu zdrowia[16].

Na szczęście odbudowa zasobów C15:0 nie wymaga radykalnych zmian. Dorośli potrzebują prawdopodobnie dawki 100-200 mg na dobę, czyli mniej więcej tyle, ile zawierały 2 szklanki pełnotłustego mleka przed nastaniem ery diety niskotłuszczowej. Jednak osiągnięcie tej ilości w dzisiejszych realiach może być trudne bez suplementacji lub umiarkowanego powrotu do pełnotłustych produktów mlecznych (w ramce pt. „Jak podnieść poziom kwasu pentadekanowego w organizmie?" przedstawiono zalety i wady nabiału oraz innych źródeł C15:0).

Aby pomóc w osiągnięciu tego celu, dr Venn-Watson i jej mąż, lekarz marynarki wojennej dr Eric Venn-Watson opracowali czysty i odpowiedni dla wegan suplement diety zawierający C15:0.

– Ludzki organizm nie wytwarza go w wystarczających ilościach. Dlatego, aby zachować zdrowie, zwłaszcza w miarę starzenia się, trzeba dostarczać go w odpowiednich dawkach wraz z pożywieniem – wyjaśnia dr Venn-Watson. Jej firma współpracuje obecnie ze światowymi ekspertami w dziedzinie zdrowia publicznego, aby rewidować wytyczne żywieniowe i przełamywać stereotypy dotyczące tłuszczu.

– Odczarujmy to pojęcie. Istnieją dobre i złe tłuszcze, a niektóre, np. C15:0, są po prostu niezbędne do życia – przekonuje dr Venn-Watson.

Znaczenie tych odkryć jest ogromne: zdrowsze starzenie się, silniejsza odporność oraz poprawa funkcjonowania wątroby i metabolizmu – a wszystko to dzięki cząsteczce, która przez lata pozostawała ukryta tuż przed naszymi oczami. Misja, która rozpoczęła się od chęci zapewnienia szczęśliwego i zdrowego życia ukochanym delfinom Marynarki Wojennej Stanów Zjednoczonych, może pomóc w zażeganiu globalnego tsunami chorób metabolicznych u ludzi.

– To pokazuje, że dzięki połączeniu empatii z innowacją w celu poprawy jakości życia innych gatunków możemy podnieść jakość życia nas wszystkich – przekonuje dr Venn-Watson, dodając motto swojego zespołu: „ratujmy delfiny, ratujmy świat".

BIBLIOGRAFIA

1. Sci Rep, 2020; 10: 8161
2. Biochimie, 2024; 227(B): 123–129; JAOCS, 2021; 98(8): 813–824
3. US Department of Agriculture, *NFCS 1977-78 Report No. I-1* (USDA, 1983); "Data Tables: Results from USDA's 1994–1996 Continuing Survey of Food Intakes by Individuals and 1996-96 Diet and Health Knowledge Survey," 1997, ars.usda.gov
4. Pediatr Obes, 2020; 15(5): e12612
5. Curr Cardiol Rep, 2020; 22(3):11; Diabetes Metab Syndr, 2019; 13(5): 2879–2887
6. PLoS One, 2020; 15(4): e0230769
7. J Pediatr Gastroenterol Nutr, 2021; 72(4): e90–e96
8. J Nutr, 2024; 154(9): 2763–2771
9. Naunyn Schmiedebergs Arch Pharmacol, 2025; 398(11): 15287–15306
10. Metabolites, 2024; 14(7): 355
11. Nutrients, 2023; 15(3): 730
12. BMC Genomics, 2012; 13: 334
13. Metabolites, 2024; 14(8): 462; Metabolomics, 2016; 12: 164; J Dairy Sci, 2024; 107(5): 2586–2605
14. Nutrients, 2025; 17(19): 3082
15. Int J Mol Sci, 2025; 26(8): 3746
16. Metabolites, 2024; 14(7): 355

eprasa.pl 0d8596adff

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.

Nerwica żołądka

Pytanie: Mam 32 lata i mogłabym powiedzieć, że cieszę się dobrym zdrowiem, gdyby nie moje reakcje na stres. Często muszę pracować pod presją czasu, czasem jestem też zmuszona występować przed większym audytorium, a wszelkie tego typu nerwowe sytuacje wywołują u mnie przykre objawy żołądkowe. Już na wiele godzin przed każdym większym wyzwaniem boli mnie brzuch, mam wrażenie, że wszystko wewnątrz mi się ściska, tracę apetyt, trudno mi nawet przełykać jedzenie, a czasem miewam mdłości i jestem bliska wymiotów. Do tego dochodzi biegunka (albo wręcz przeciwnie – zaparcie). W rezultacie martwię się nie tylko stresującym zadaniem w pracy, ale i moimi problemami trawiennymi, przez co jeszcze bardziej „nakręcam się" nerwowo. Bardzo proszę o rady, co mogę zrobić, by mój przewód pokarmowy nie reagował tak dotkliwie na stres. Jak łagodzić takie dolegliwości?

Odpowiedź: Opisane przez Panią objawy mieszczą się w kategorii zaburzeń czynnościowych przewodu pokarmowego (FGID), obecnie nazywanej często zaburzeniami interakcji jelito-mózg (DGBI). Są to na ogół przewlekłe dolegliwości przewodu pokarmowego, u których podłoża nie leżą przyczyny organiczne, takie jak stan zapalny, nowotwór, infekcja lub nieprawidłowość anatomiczna, lecz zaburzenia wzajemnych oddziaływań pomiędzy ośrodkowym a jelitowym układem nerwowym.

Do grupy tej należą, poza czynnościowym bólem brzucha, również takie schorzenia jak czynnościowa niestrawność, zespół jelita drażliwego (IBS), nadwrażliwość refluksowa, czynnościowe zaburzenia połykania i in.

Typowe objawy czynnościowych zaburzeń przewodu pokarmowego to ból brzucha, wzdęcia, mdłości, dyskomfort po posiłku i niestrawność, zaburzenia wydalania (biegunki lub zaparcia) oraz refluks kwasowy. Objawy te mogą występować w różnych konfiguracjach, a poszczególne schorzenia z grupy FGID mogą pojawiać się jednocześnie i nakładać na siebie. Mogą ulegać nasileniu pod wpływem czynników psychicznych lub diety. Nierzadko towarzyszą im też inne dolegliwości, takie jak zespół przewlekłego zmęczenia, fibromialgia oraz problemy ze snem.

Oś jelito-mózg

Terminem „oś jelito-mózg" określa się system dwukierunkowej komunikacji pomiędzy tymi dwoma narządami, odbywającej się za pośrednictwem nerwu błędnego. Może ona ulec rozregulowaniu pod wpływem różnych czynników, takich jak wywołane stresem zmiany poziomu hormonów, zaburzenia równowagi neuroprzekaźników, dysbioza jelitowa, stan zapalny niskiego stopnia oraz nieprawidłowości przekazywania sygnałów przez nerw błędny. Jednym z najważniejszych skutków tego rozregulowania jest nadwrażliwość trzewna, czyli nadmierna reaktywność zakończeń nerwowych układu pokarmowego, w znacznej mierze odpowiadająca za odczuwane objawy bólu i dyskomfortu.

Ostry stres pobudza oś podwzgórze-przysadka-nadnerza i uruchamia kaskadę zmian fizjologicznych, które w bardzo dużym stopniu oddziałują także na oś jelito-mózg. Jelitowy układ nerwowy, stanowiący złożoną sieć neuronów, reguluje takie funkcje jak skurcze żołądka, perystaltyka jelit czy wydzielanie śluzu. Neurony jelitowe wyposażone są w receptory hormonów stresu, których aktywacja wpływa bezpośrednio na aktywność jelitowego układu nerwowego. Wydzielanie hormonów stresu (głównie kortykosteroidów, takich jak kortyzol i kortykosteron, oraz katecholamin, takich jak adrenalina i noradrenalina) powoduje hamowanie perystaltyki jelit, zwiększenie odczuwania bólu trzewnego w wyniku aktywacji receptorów bólowych, zwiększenie przepuszczalności jelit oraz wzrost poziomu histaminy w krwiobiegu. Gdy stres staje się przewlekły, może upośledzać sygnalizację nerwu błędnego i funkcjonowanie jelitowego układu nerwowego, chronicznie zaburzać perystaltykę jelit i wywoływać ich nadpobudliwość. Zmniejsza się przy tym grubość warstwy śluzu, ochraniającej barierę jelitową, nasila się natomiast infiltracja komórek odpornościowych. Zmianom ulega także mikrobiom jelitowy: zmienia się zarówno jego skład, jak też stabilność i sposób funkcjonowania. Rośnie ilość bakterii o działaniu patogennym, podczas gdy kolonie dobroczynnych bakterii zmniejszają swą liczebność. Należy pamiętać, że nieprawidłowy skład mikrobiomu może nie tylko być przyczyną dyskomfortu, wzdęć i zaburzeń wydalania,

eprasa.pl 0d8596adff

ale może też wpływać negatywnie na perystaltykę jelit i ich przepuszczalność, wywoływać stan zapalny niskiego stopnia, a nawet upośledzać komunikację jelito-mózg, prowadząc m.in. do zaburzeń nastroju. Bakterie jelitowe odgrywają kluczową rolę w produkcji neuroprzekaźników – serotoniny, dopaminy, acetylocholiny i GABA. Ten ostatni związek – kwas gamma-aminomasłowy – ma szczególne znaczenie dla naszych zdolności radzenia sobie ze stresem, gdyż jest najważniejszym neuroprzekaźnikiem o działaniu hamującym pobudzenie nerwowe, wyciszającym organizm i redukującym lęk. W procesach metabolicznych bakterie jelitowe wytwarzają też krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA), które stymulują zakończenia czuciowe nerwu błędnego, zwiększają wydzielanie hormonów jelitowych, a także docierają bezpośrednio do mózgu, gdzie również stymulują produkcję neuroprzekaźników.

W mechanizmach zaburzeń czynnościowych przewodu pokarmowego bardzo ważną rolę odgrywa jego nieprawidłowa motoryka, czyli niewłaściwe skurcze i rozluźniania jego mięśni gładkich. I tak, na przykład, zbyt silny skurcz dolnego zwieracza przełyku może prowadzić do dysfagii, czyli trudności w połykaniu pokarmu, natomiast jego zbytnie rozluźnienie – do refluksu kwasowego. Niedostateczne rozluźnienie mięśni żołądka utrudnia jego akomodację podczas spożywania posiłków, co wywołuje dyskomfort i zbyt wczesne uczucie sytości, natomiast niedostateczne skurcze mięśni spowalniają opróżnianie żołądka, co może prowadzić do nudności i wymiotów. Słaba perystaltyka jelit sprzyja zaparciom, a nieprawidłowe lub zbyt nasilone skurcze mogą przyczyniać się do rozwoju nadwrażliwości trzewnej.

W farmakologicznym leczeniu pokarmowych zaburzeń czynnościowych stosuje się na ogół leki przeciwskurczowe, inhibitory pompy protonowej, leki przeciwbiegunkowe, a także małe dawki trójpierścieniowych leków przeciwdepresyjnych lub inhibitorów wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI).

Choroba naszych czasów

Czynnościowe zaburzenia przewodu pokarmowego stały się, niestety, jedną z chorób cywilizacyjnych. Przewlekły stres w połączeniu z niewłaściwym odżywianiem i siedzącym trybem życia sprawia, że w przybliżeniu jedna trzecia ogólnej populacji (na podstawie ankiety przeprowadzonej w USA, Kanadzie i Wielkiej Brytanii) spełnia kryteria diagnostyczne FGID[1]. Co gorsza, schorzenia te są trudne do zdiagnozowania ze względu na mnogość możliwych objawów, ich wzajemne nakładanie się na siebie, a także subiektywność ich oceny przez pacjenta. Nie istnieją w tym przypadku badania krwi lub kału, które jednoznacznie potwierdziłyby diagnozę.

W rezultacie nawet jedna trzecia pacjentów z zaburzeniami czynnościowymi przewodu pokarmowego przechodzi niepotrzebne zabiegi chirurgiczne z powodu objawów brzusznych. Analiza takich zabiegów wśród chorych na IBS pokazała, że trzykrotnie częściej wykonuje się u nich operacje usunięcia pęcherzyka żółciowego, dwukrotnie częściej – usunięcie wyrostka robaczkowego lub macicy i o 50% częściej – operacje pleców niż u osób bez IBS[2]. Częste są też u takich pacjentów operacje eksploracyjne, mające na celu jedynie zlokalizowanie źródła dolegliwości.

Zacznijmy od głowy

Ogromnie ważną rolę w rozwoju zaburzeń czynnościowych przewodu pokarmowego – jak sama Pani zauważa – odgrywają czynniki psychiczne: stres, depresja, a przede wszystkim lęk, Do takich czynników należy też zaliczyć zniekształcenia poznawcze, takie jak katastrofizacja, przesadny lęk o stan zdrowia lub hiperczujność i poszukiwanie potencjalnych zagrożeń, a także perfekcjonizm i stawianie sobie zbyt wygórowanych wymagań. Jeśli więc chcemy sięgnąć do korzeni problemu, powinniśmy skorzystać z którejś spośród licznych strategii radzenia sobie ze stresem.

REKLAMA

Terapia CBT

Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) jest formą psychoterapii prowadzoną zazwyczaj indywidualnie, ale czasem także w grupach. Skupia się raczej na obecnej sytuacji, powodującej występowanie objawów, niż na historii życia pacjenta. W toku 6-12 sesji terapia ta ma pomóc pacjentowi uświadomić sobie myśli dysfunkcjonalne i zachowania autodestrukcyjne, które wpływają negatywnie na jego funkcjonowanie, w tym także na dolegliwości fizyczne i samopoczucie psychiczne. Leczenie polega na uświadomieniu pacjentowi powiązania pomiędzy czynnikami stresującymi i wywoływanymi przez nie negatywnymi myślami a objawami fizycznymi, a także na nauczeniu go alternatywnych sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami poprzez zmianę utartych schematów myślenia i przyswojenie sobie zdrowszych zachowań. Terapia CBT wykazuje znaczną skuteczność w łagodzeniu czynnościowych objawów żołądkowo-jelitowych, a pozytywne efekty utrzymują się nawet do 12 miesięcy po jej zakończeniu[3]. Zmniejsza depresję, lęk, stres i poprawia jakość życia. Na polecenie zasługuje też terapia CBT wykonywana samodzielnie lub przy minimalnym udziale terapeutów, z wykorzystaniem podręczników drukowanych lub dostępnych online. Jest ona również skuteczna, a przy tym łatwo dostępna i niedroga.

Relaks, joga i tai-chi

Trening relaksacyjny, stosowany często równolegle z innymi terapiami psychologicznymi, ma za zadanie zmniejszyć pobudzenie współczulnego (mobilizującego do walki lub ucieczki) układu nerwowego i osłabić reakcje stresowe. Polega przede wszystkim na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych grup mięśniowych w celu uświadomienia pacjentowi kontrastu pomiędzy tymi stanami, co ułatwi mu pozbywanie się w przyszłości niepożądanego napięcia mięśniowego. Już po czterech 90-minutowych sesjach treningu relaksacyjnego odnotowano znaczne złagodzenie objawów czynnościowych zaburzeń przewodu pokarmowego (w tym przypadku – IBS), dostrzegalne także po 12 miesiącach od zakończenia terapii[4].

Łagodzenie objawów poprzez redukcję stresu i poprawę samopoczucia psychicznego mogą umożliwić też systemy ćwiczeń ruchowych o charakterze medytacyjnym, takie jak joga, qigong i tai-chi, w których ruch fizyczny połączony jest z ćwiczeniami oddechowymi i praktyką uważności. Regulują one aktywność autonomicznego układu nerwowego, stymulują funkcjonowanie nerwu błędnego, zwiększają świadomość własnego ciała, a nawet mogą zmniejszać skłonność do katastroficznego myślenia o własnych dolegliwościach bólowych[5]. Mogą poprawiać nastrój, a także zapobiegać zaparciom czynnościowym. Już po miesiącu uprawiania jogi pacjenci z czynnościową niestrawnością, oporną na leczenie konwencjonalne, odczuli znaczne złagodzenie objawów[6].

Terapia poliwagalna

Opracowana w latach 90. teoria poliwagalna opisuje reakcje naszego układu nerwowego na zagrożenie lub stres, zachodzące w sposób nieświadomy (neurocepcyjny). Układ nerwowy automatycznie wybiera jeden z trzech stanów: poczucia bezpieczeństwa i zaangażowania społecznego, reakcji „walcz lub uciekaj" oraz zamarcia bez ruchu w sytuacji skrajnego zagrożenia. Bardzo istotną rolę w tych reakcjach odgrywa nerw błędny – główny nerw układu przywspółczulnego, odpowiadającego za odprężenie, wyłączenie reakcji stresowych, odpoczynek, trawienie i ogólnie – poczucie bezpieczeństwa. Terapia poliwagalna oparta jest na założeniu, iż najpierw należy odzyskać poczucie bezpieczeństwa na poziomie autonomicznego układu nerwowego, a dopiero potem możliwe będzie odzyskanie go na poziomie świadomości i racjonalnej analizy sytuacji. Terapia ta obejmuje przede wszystkim ćwiczenia stymulujące nerw błędny (oddech, śpiew, nucenie, mruczenie, ćwiczenia oczu), a także masaże, naukę głębokiego oddychania, ćwiczenia relaksacyjne oraz pracę z terapeutą. Metoda ta uczy odczytywania sygnałów wysyłanych przez organizm i rozpoznawania, w którym z wymienionych trzech stanów w danej chwili się znajduje. Uczy też uważnego odczytywania sygnałów wysyłanych przez innych i odnajdywania wsparcia w relacjach z nimi.

Akupunktura tradycyjna i nowoczesna

Dobre efekty w leczeniu czynnościowych zaburzeń przewodu pokarmowego przynosi zarówno tradycyjna akupunktura, jak i elektroakupunktura, w której określone punkty stymulowane są elektrycznie zamiast ręcznie, a także elektroakupunktura przezskórna (TEA), gdzie igły zastąpiono elektrodami umieszczanymi na skórze, dzięki czemu jest to metoda nieinwazyjna i może być nawet stosowana samodzielnie przez pacjenta[7]. Stymulacja akupunkturowa może regulować i normalizować motorykę przewodu pokarmowego od przełyku po jelito grube. Może poprawiać akomodację żołądka, czyli rozluźnianie górnej jego części podczas jedzenia, co umożliwia przyjmowanie pokarmu bez nadmiernego wzrostu ciśnienia w żołądku i zapobiega przedwczesnemu uczuciu pełności lub bólu. Akupunktura stymuluje też skurcze mięśni żołądka, co reguluje opróżnianie go z treści pokarmowej i poprawia trawienie. Zabiegi normalizują też perystaltykę jelit i zmniejszają nadpobudliwość trzewną. Mogą też łagodzić ból trzewny poprzez blokowanie szlaków bólowych. Akupunktura obniża aktywność układu limbicznego, sterującego emocjami, i stymuluje układ przywspółczulny, wyciszający i odprężający, dzięki czemu może przynieść uspokojenie emocji, zmniejszenie lęku oraz skuteczniejsze radzenie sobie ze stresem.

Dieta ma znaczenie

Niewłaściwy dobór produktów spożywczych może być czynnikiem nasilającym objawy pokarmowe, a z kolei zbyt restrykcyjna dieta może być przyczyną niedoborów żywieniowych. Jak wskazują badania, najlepsze efekty przynosi dieta Low FODMAP, ograniczająca spożycie fermentujących oligo-, di- i monosacharydów oraz polioli, czyli krótkołańcuchowych węglowodanów (takich jak fruktoza, laktoza, fruktany, galaktany) i alkoholi cukrowych (ksylitol, sorbitol, erytrytol, mannitol). W pierwszej fazie tej diety należy wyeliminować produkty o wysokiej zawartości FODMAP, a jeśli w ciągu 2-6 tygodni nastąpi złagodzenie objawów, należy stopniowo wprowadzać ponownie poszczególne produkty, obserwując ich wpływ, co pozwoli ustalić indywidualne zalecenia. Stosowanie tej diety w wielu przypadkach pomaga złagodzić objawy ta-

eprasa.pl 0d8596adff

kie jak ból brzucha i wzdęcia[8], ponieważ zmniejsza zarówno produkcję gazów w wyniku fermentacji bakteryjnej, jak i osmotyczne przenikanie wody do wnętrza jelit, co zapobiega ich nadmiernemu rozszerzaniu, wywołującemu ból, wzdęcia, uczucie pełności oraz biegunki.

Pozytywne efekty przynosi też dieta bezglutenowa, gdyż gluten może nie tylko wyzwalać objawy wrażliwości pokarmowej, ale też wpływać niekorzystnie na przepuszczalność jelita cienkiego. Zalecana jest również działająca przeciwzapalnie dieta śródziemnomorska, korzystna dla mikrobiomu jelitowego i obniżająca ogólne ryzyko chorób przewlekłych. Inne zalecenia obejmują regularne spożywanie posiłków, unikanie dużych porcji, ograniczenie spożycia kofeiny, alkoholu i napojów gazowanych oraz produktów wysokoprzetworzonych.

Sprawdzona mieszanka ziołowa

Iberogast (STW-5) to znany od ponad 50 lat alkoholowy wyciąg z 9 popularnych ziół. Zawiera on ekstrakty z ubiorka gorzkiego (*Iberis amara*), korzenia arcydzięgla (*Angelicae radix*), kwiatów rumianku (*Matricariae flos*), owoców kminku (*Carvi fructus*), owoców ostropestu plamistego (*Cardui mariae fructus*), liści melisy (*Melissae folium*), liści mięty pieprzowej (*Menthae piperitae folium*), glistnika jaskółczego ziela (*Chelidonii herba*) i korzenia lukrecji (*Liquiritiae radix*).

Jak pokazują badania, preparat ten reguluje motorykę przewodu pokarmowego, oddziałuje bezpośrednio na mięśnie żołądka, rozkurczając jego dno, a jednocześnie nasilając skurcze części oddźwiernikowej, co wspomaga trawienie i opróżnianie żołądka. W zależności od wyjściowego napięcia mięśni Iberogast może działać rozkurczowo, zmniejszając skurcze wywołane przez acetylocholinę i histaminę, lub też tonizująco, zwiększając napięcie mięśniowe[9]. Pomaga przeciwdziałać zaparciom i wzdęciom, łagodzi bóle brzucha i zgagę. Zmniejsza też nadwrażliwość trzewną, zapobiega nieszczelności jelit, a także normalizuje skład mikrobiomu jelitowego. Działa również przeciwzapalnie i zwiększa wydzielanie śluzu.

Olejek miętowy

Mentol, główny składnik olejku otrzymywanego z liści mięty pieprzowej, ma własności rozkurczające mięśnie gładkie przewodu pokarmowego poprzez blokowanie kanałów wapniowych i hamowanie przepływu jonów wapnia do wnętrza komórek. Zmniejsza skurcze jelita cienkiego i grubego, a także skurcze przełyku i żołądka. Dobrze znane są też jego zdolności miejscowego znieczulania, dzięki czemu może łagodzić ból trzewny. Badania na zwierzętach pokazują, że mentol może działać przeciwlękowo dzięki wpływowi na szlaki sygnalizacyjne dopaminy[9]. Ekstrakt z liści mięty pieprzowej dostępny jest w kapsułkach zwykłych lub dojelitowych, czyli zabezpieczonych przed działaniem soku żołądkowego. Można też wypróbować tradycyjne, znane od pokoleń krople miętowe, czyli alkoholowy wyciąg z mięty.

Ważny suplement – magnez

Niedobór magnezu wpływa bardzo negatywnie zarówno na przewód pokarmowy, jak i na układ nerwowy i psychikę. Dieta uboga w magnez już po 6 tygodniach może zmieniać mikrobiom jelitowy i powodować zachowania lękowe[10]. Magnez, będąc antagonistą wapnia, ma zasadnicze znaczenie dla przesyłania sygnałów nerwowych i reguluje równowagę jonową, chroniąc neurony przed nadmiernym pobudzeniem. Niedobór magnezu powiązano też z przewlekłym stanem zapalnym niskiego stopnia w mózgu. Spośród wielu dostępnych form magnezu polecałbym przede wszystkim takie, które są nie tylko dobrze przyswajalne, ale także łagodne dla przewodu pokarmowego, a więc glicynian, cytrynian i mleczan magnezu. Warto polecić również magnez w połączeniu z witaminą B6, która zwiększa jego wchłanianie, a sama odgrywa też rolę w syntezie neuroprzekaźników, dzięki czemu taki duet może skuteczniej obniżać napięcie nerwowe. W ostatnim czasie uwagę badaczy przyciąga też orotan magnezu, który wykazuje szczególną skuteczność w modulowaniu osi mikrobiom-jelito-mózg, dzięki czemu jest przydatny zarówno w zapobieganiu dysbiozie flory jelitowej, jak i w łagodzeniu zaburzeń psychicznych[11].

Stymulacja akupunkturowa może regulować i normalizować motorykę przewodu pokarmowego od przełyku po jelito grube. Może poprawiać akomodację żołądka, czyli rozluźnianie górnej jego części podczas jedzenia, co umożliwia przyjmowanie pokarmu bez nadmiernego wzrostu ciśnienia w żołądku i zapobiega przedwczesnemu uczuciu pełności lub bólu

Uspokajające rośliny

Korzeń kozłka lekarskiego (*Valeriana officinalis*) zawiera alkaloidy, kwasy organiczne i terpeny, które poprzez oddziaływanie na receptory GABA uspokajają układ nerwowy i układ krążenia, jak również skutecznie łagodzą lęk, stres, depresję i bezsenność. Kozłek łagodzi też ból trzewny i zmniejsza nadwrażliwość trzewną[12]. Zmniejsza też skurcze mięśni gładkich, dzięki czemu skutecznie pomaga w nerwicy żołądka

eprasa.pl 0d8596adff

i bólach brzucha. Ułatwia trawienie, zwiększając produkcję soku żołądkowego i żółci.

Melisa lekarska (*Melissa officinalis*) zwłaszcza przy dłuższym stosowaniu, może łagodzić stany depresyjne, zmniejszać lęk i stres oraz poprawiać jakość snu. Działa też rozluźniająco i przeciwskurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego oraz przeciwzapalnie i przeciwbólowo, w tym także przeciwko bólowi trzewnemu[13]. Melisa pomaga chronić barierę śluzową przewodu pokarmowego i zapobiegać powstawaniu wrzodów trawiennych.

Szyszki chmielu zwyczajnego (*Humulus lupulus*) Ekstrakt lub napar z nich działa uspokajająco, nasennie, przeciwdepresyjnie i przeciwlękowo. Zawarte w nim związki oddziałują na receptory GABA, hamujące pobudzenie układu nerwowego. Aktywacja receptorów gorzkiego smaku w przewodzie pokarmowym, następująca pod wpływem zawartych w chmielu kwasów goryczkowych MHBA, stymuluje nerw błędny, który przekazuje te sygnały do mózgu, gdzie wywołują one zmiany neurochemiczne, powodujące zmniejszenie depresji, lęku i stresu, a także poprawę pamięci i funkcji wykonawczych. Poprzez obniżanie poziomu cytokin w mózgu chmiel działa też neuroprotekcyjnie, zapobiegając neurologicznym stanom zapalnym[14]. Chmiel wpływa też korzystnie na układ trawienia, zwiększając produkcję soku żołądkowego, zapobiegając wzdęciom dzięki hamowaniu fermentacji w jelitach oraz rozluźniając mięśnie gładkie, co łagodzi skurcze żołądka i jelit.

Adaptogeny pomogą pokonać stres

Różeniec górski (*Rhodiola rosea*) oddziałuje na oś podwzgórze-przysadka mózgowa-nadnercza, regulując wydzielanie kortyzolu, dzięki czemu chroni przed stresem. Zwiększa też poziom energii i usuwa zmęczenie. Dzięki modulowaniu neuroprzekaźników, takich jak serotonina, dopamina i noradrenalina, działa przeciwdepresyjnie, podnosi nastrój i łagodzi lęk. Poprawia też funkcje poznawcze, koncentrację i pamięć[15]. Różeniec należy przyjmować rano, gdyż jego pobudzające działanie może utrudniać zasypianie.

Ashwagandha (*Withania somnifera*) to inny adaptogen, pomagający radzić sobie ze stresem. Zmniejsza napięcie współczulnego układu nerwowego (odpowiadającego za reakcję „walcz lub uciekaj") dzięki modulowaniu aktywności neuroprzekaźników, m.in. GABA i serotoniny. Oddziaływanie na receptory GABA powoduje obniżenie produkcji kortyzolu, a w rezultacie zmniejszenie stresu i lęku. Sprzyja odprężeniu, a także poprawia jakość i długość snu. Zmniejsza też zmęczenie i wpływa korzystnie ogólne samopoczucie. Poprzez regulowanie aktywności serotoniny ashwagandha może też oddziaływać pozytywnie na przewód pokarmowy, gdyż serotonina odgrywa bardzo istotną rolę w utrzymywaniu jego prawidłowych funkcji, takich jak perystaltyka i wydzielanie soku żołądkowego. Ashwagandha może obniżać poziom cytokin prozapalnych i reaktywnych form tlenu, chroniąc układ nerwowy i przewód pokarmowy przed uszkodzeniami zapalnymi i oksydacyjnymi[16].

Probiotyki i psychobiotyki

Probiotyki, czyli dobroczynne bakterie, od dawna znane są z korzystnego wpływu na równowagę mikrobioty jelitowej, a co za tym idzie, także na inne funkcje organizmu, takie jak wchłanianie składników odżywczych lub odporność. Nowszym pojęciem są natomiast psychobiotyki, czyli probiotyki wpływające pozytywnie na zdrowie psychiczne i funkcjonowanie mózgu za pośrednictwem osi mikrobiom-jelito-mózg. Mogą one łagodzić objawy lęku, depresji i stresu. Jak udowodnili badacze, taki wpływ mogą mieć określone szczepy, np. *Lactobacillus rhamnosus* i *Lactobacillus helveticus*. Również szczepy *Bifidobacterium*, takie jak *B. longum* i *B. infantis*, mogą poprawiać zarówno funkcjonowanie jelit, jak i nastrój poprzez wpływ na jelitową produkcję serotoniny. Szczególnie wyraźne pozytywne efekty przynoszą psychobiotyki u osób z zaburzeniami mikrobioty jelitowej (np. na skutek niewłaściwego odżywiania) oraz u osób narażonych na podwyższony poziom stresu. W takich przypadkach obserwuje się pod ich wpływem obniżenie poziomu kortyzolu, złagodzenie lęku i zmniejszenie subiektywnie odczuwanego stresu[17].

Propolis

Ta unikalna, aromatyczna substancja żywiczna produkowana przez pszczoły miodne z różnych gatunków roślin skutecznie łagodzi fizyczne objawy nerwicy żołądka, takie jak zgaga, skurcze czy stany zapalne, jednak nie usuwa on psychicznej przyczyny tej dolegliwości. Stres i lęk stymulują wyrzut kortyzolu, co prowadzi do nadprodukcji kwasu solnego, skurczów naczyń krwionośnych i podrażnienia śluzówki. Propolis pomaga zwalczać te skutki poprzez kilka mechanizmów. Po pierwsze, tworzy barierę ochronną: powleka śluzówkę żołądka, izolując ją od drażniącego działania kwasów żołądkowych. Po drugie, działa przeciwzapalnie. Po trzecie, pomaga w gojeniu nadżerek i mikrouszkodzeń błony śluzowej, dzięki czemu przyspiesza jej regenerację.

Dodatkowo zawarte w propolisie flawonoidy (np. apigenina) wykazują delikatne, pomocnicze działanie przeciwlękowe i neuroprotekcyjne[18].

W przypadku wrażliwego żołądka kluczowy jest wybór odpowiedniej formy preparatu. Unikaj silnych nalewek na alkoholu, mogą bowiem dodatkowo podrażnić i tak już piekący żołądek.

Wybierz ekstrakt bezalkoholowy (wodny/glicerynowy) – jest znacznie łagodniejszy dla błon śluzowych.

Ekstrakt możesz rozpuścić w niewielkiej ilości letniej wody lub wymieszać z łyżeczką miodu. Najlepiej przyjmuj go przed posiłkiem.

Ostroga piętowa

Pytanie: Od pewnego czasu zmagam się z nasilającym się bólem w pięcie. Dolegliwości są najsilniejsze po całym dniu na nogach, a rano lub po wyjściu z wanny z trudem przychodzi mi stanięcie gołą stopą na ziemi. Po badaniu RTG dowiedziałam się, że to początkowe stadium ostrogi piętowej, na razie czekam na rehabilitację. Chciałabym dowiedzieć się, na czym dokładnie polega ta choroba, czy istnieje szansa na wyleczenie jej bez operacji i co mogę sama zrobić, aby złagodzić ból?

Odpowiedź: Przede wszystkim warto, by Twoje badanie RTG obejrzał lekarz ortopeda i przeprowadził dokładny

eprasa.pl 0d8596adff

wywiad i badanie. Zapyta Cię zapewne o takie rzeczy jak wiek, waga, tryb życia i aktywność – ile i jak często się ruszasz, a także czy coś się zmieniło, zanim zaczęły się dolegliwości. W przypadku tego schorzenia ma również znaczenie, czy często i jak długo chodzisz w butach na obcasach oraz czy coś zmieniło się w tym zakresie – na przykład z jakiegoś powodu z dnia na dzień zamieniłaś szpilki na baletki. Czy nogi lub stopy bolały Cię też w innych miejscach? Wbrew pozorom takie informacje mogą mieć znaczenie. Lekarz dopyta również, o jakich porach dnia pojawia się ból i po jak długim wysiłku, wymagającym stania lub chodzenia. Czy w ciągu dnia się nasila? Czy budzisz się rano bez dolegliwości, czy też noga boli od razu podczas wstawania z łóżka? I jak zmieniła się Twoja aktywność od czasu, gdy pięta zaczęła boleć – czy zrezygnowałaś z uprawianego przez siebie sportu, nie chodzisz po schodach albo więcej siedzisz, niż chodzisz? Specjalista oceni też stan Twoich stóp palpacyjnie, sprawdzi, czy masz płaskostopie i ewentualne wady postawy. Wszystkie te elementy mogą mieć znaczenie zarówno dla samej diagnozy, jak i dla rokowania. Ortopeda może też zlecić dodatkowe badanie stopy – USG albo rezonans magnetyczny, żeby wykluczyć inne schorzenia, takie jak neuropatie uciskowe, zespół kanału stępu czy złamanie kości piętowej.

Dlatego tak ważne jest przeanalizowanie zmian w Twoim trybie życia i aktywności, bo najprawdopodobniej to one mogły doprowadzić do obecnego stanu.

Skąd bierze się ostroga?

Gdzie ulokowane jest rozcięgno podeszwowe? Zaczyna się przy guzie kości piętowej, a kończy przy nasadzie palców stopy. Jest ono zbudowane z tkanki łącznej, a dzięki swojej elastyczności napina się i rozluźnia podczas chodzenia, więc łukowato zbudowana stopa może sprężyście reagować na zetknięcie z podłożem i nie spłaszcza się, przylegając do ziemi[1]. Miejsce, w którym rozcięgno jest przymocowane do kości, nazywa się entezą – tutaj łączą się tkanki o różnej gęstości, twardości i elastyczności: ścięgna, więzadła, powięzi i torebki stawowe. Funkcja entezy jest newralgiczna, bo w tym miejscu następują silne przeciążenia, które zdrowo funkcjonująca kończyna dzięki niej znosi. W zdrowej stopie w badaniach obrazowych, czyli RTG albo tomografii, entezy wyglądają prawidłowo, natomiast gdy zaczynają się problemy nazywane ostrogą piętową – pojawiają się na guzie kości piętowej tzw. entezofity, czyli zmiany kostne, przypominające szpon lub kowbojską ostrogę. Choroba ta należy do tzw. entezopatii, czyli zmian zwyrodnieniowo-przeciążeniowych przyczepów ścięgien do kości.

Ostroga piętowa (po angielsku nazywana *calcaneal spur* – CS) to zmiana zwyrodnieniowa w obrębie stopy powstająca na skutek nieprawidłowego funkcjonowania rozcięgna podeszwowego i przewlekłego stanu zapalnego. Nie jest to na pewno choroba, na którą zapada się z dnia na dzień – proces ten trwa tygodniami i miesiącami.

Co przyczynia się do powstawania entezopatii?

Po pierwsze, zmiany morfologiczne, tzn. nieprawidłowa budowa kości lub stawów, po drugie, problemy z biomechaniką stawów, czyli np. przykurcze (mięśni, więzadeł albo torebki stawowej), które ograniczają ruchomość kończyny, a po trzecie, napięcie mięśni – przewlekły stan naprężenia i obciążenia danego mięśnia lub grupy mięśni. W przypadku ostrogi piętowej winowajcą jest długotrwałe naprężanie i przeciążanie tkanek miękkich. Wskutek tego w obrębie przyczepu rozcięgna powstają mikrourazy i przeciążenia, włókienka ścięgien odrywają się od kości i uszkadzają się fragmenty chrząstki. Mikrouszkodzenia z czasem wapnieją, a po dłuższym czasie w tych miejscach właśnie zaczynają tworzyć się entezofity – rośnie nowa, patologiczna struktura kostna. Całemu temu procesowi towarzyszy stan zapalny[1]. Naukowcy przychylają się do różnych teorii na temat etiologii tego schorzenia – ale zmiany przeciążeniowe i stan zapalny są najczęstszymi hipotezami, również łączą te dwa źródła, przy czym urazy i przeciążenia są pierwotne, a zmiany zapalne – wtórne[2]. Uważa się też, że choroba może być skutkiem predyspozycji genetycznych[3]. Występuje ona w populacji ogólnej u ok. 15% osób, przy czym najczęściej są to seniorzy z nadwagą lub otyłością, cierpiący na zapalenie rozcięgna podeszwowego (aż w 89% przypadków), zapalenie stawów i charakteryzujący się nieprawidłową biomechaniką stopy.

Pomimo powszechnych do tej pory teorii omówionych wyżej najnowsze badania sugerują, że narastanie ostrogi jest adaptacyjną reakcją szkieletu na wzrost wagi, starzenie się organizmu, czynniki zwiększające nacisk stopy na podłoże oraz zmiany w jej strukturze. Schorzenie to może więc dołączyć do listy chorób cywilizacyjnych dotykających starzejące się, wysoko rozwinięte społeczeństwa[1]. Ostroga piętowa częściej dokucza kobietom w wieku poniżej 49 lat niż mężczyznom, a część badaczy sugeruje, że może to być związane z inną biomechaniką stopy powiązaną z noszeniem butów na wysokim obcasie[4].

Nagłe zmiany niekorzystne dla stopy

Jak to wszystko się ma do wywiadu, który przeprowadza lekarz? Jeśli na przykład zaczęłaś nosić niewygodne – za ciasne lub za duże buty – zmusiłaś stopę do podwijania się, kurczenia lub ucisku, który wymusił jej unieruchomienie. Przy zmianie szpilek na płaskie obuwie – stopy nagle dostają więcej „oddechu", muszą się rozciągnąć, podczas gdy na obcasach są napięte i przykurczone. Gdy np. zaczynasz biegać po długiej przerwie, a dodatkowo wybierzesz nieodpowiednie, niewystarczająco amortyzujące obuwie albo nie robisz przed joggingiem rozgrzewki – także narażasz rozcięgno piętowe. Być może ostatnio musiałaś długo stać, a wcześniej tego nie robiłaś, albo np. znacznie przytyłaś? Albo przydarzył Ci się uraz? W przeszłości leczenie operacyjne ostrogi wcale nie kończyło choroby – bo zmiany miały tendencję do nawracania. Dziś te metody stosowane są rzadko, zabiegi są bardzo mało inwazyjne i stosowane tylko wtedy, jeśli wszystkie środki zachowawcze zostały wyczerpane i nie przyniosły poprawy. Należą do nich: fizjoterapia i terapia manualna, fizykoterapia, masaże i kinesiotaping.

eprasa.pl 0d8596adff

Terapia szokowa

Do zabiegów fizykoterapii o największej skuteczności należy fala uderzeniowa, czyli ESWT (*extracorporeal shock wave therapy*), trzeba jednak zaznaczyć, że są to zabiegi bolesne[5]. Według badań przynoszą podobną skuteczność działania co terapia manualna – ten rodzaj zabiegów wykonywanych przez fizjoterapeutę również nie należy do najłagodniejszych i bywa bolesny, natomiast dolegliwości bólowe ustępują już w trakcie zabiegu[6].

Fizykoterapia

Zabiegami wspomagającymi, jednak o mniejszej skuteczności niż ESWT, są krioterapia, fonoforeza (ultradźwięki), magnetoterapia i jonoforeza.

Leki i zioła przeciwbólowe

W łagodzeniu stanu zapalnego i bólu lekarz może zalecić niesteroidowe leki przeciwzapalne. Jeśli jednak nie chcesz ich przyjmować, działanie przeciwzapalne, a więc łagodzące również dolegliwości bólowe, sięgnij po zioła.

Na szczególną uwagę zasługuje południowoafrykańska roślina o nazwie czarci pazur, czyli hakorośl rozesłana (*Harpagophytum procumbens*). Surowiec ten jest bogaty w harpagozyd – substancję wykazującą tak silne działanie łagodzące w stanach zapalnych stawów oraz przeciwbólowe, że jej efektywność potwierdzono w licznych badaniach klinicznych z grupą kontrolną.

Kolejnym potężnym, naturalnym sprzymierzeńcem jest żywica pozyskiwana z drzewa kadzidłowca (*Boswellia serrata*). Wyizolowane z niej kwasy bosweliowe wykazują działanie przeciwzapalne zbliżone do silnych leków sterydowych (kortykosteroidów), lecz w przeciwieństwie do farmaceutyków syntetycznych nie wywołują negatywnych skutków ubocznych.

Z kolei pochodząca z dorzecza Amazonki czepota puszysta (*Uncaria tomentosa*), dzięki niezwykle silnym właściwościom przeciwutleniającym nie tylko redukuje stan zapalny, ale przede wszystkim chroni i wspiera regenerację chrząstki, która w przebiegu zmian zwyrodnieniowych ulega degeneracji.

Jeśli zmagasz się z bólem, możesz także zastosować miejscowo gotowe maści przeciwzapalne na bazie wyciągu z żywokostu lekarskiego (*Symphytum officinale*), liścia laurowego, balsamowca indyjskiego (guggul). Przeciwbólowo i przeciwzapalnie można działa też biszofit (składnik mineralny)[7].

Leki z kuchni

Wszechstronnym środkiem przeciwzapalnym jest ostryż długi, czyli kurkuma (*Curcuma longa*). Zawarta w kłączu kurkumina działa jako zmiatacz wolnych rodników, hamuje aktywność prozapalnych cytokin i wspomaga odbudowę zniszczonych struktur tkankowych. Idealnym dopełnieniem diety jest imbir (*Zingiber officinale*), który poprawia lokalne krążenie krwi, redukuje subiektywne odczuwanie bólu i ułatwia gojenie mikrourazów.

W łagodzeniu stanów zapalnych świetnie sprawdza się również bromelaina – naturalny enzym pozyskiwany z ananasa, dostępny w formie suplementów.

Olejki CBD

Dzięki swojemu oddziaływaniu na układ endokannabinoidowy mogą zmieniać percepcję bólu. Badania pokazują jednak, że CBD może pomóc w łagodzeniu objawów takich jak przewlekły ból stóp i stan zapalny.

Okłady i kąpiele

Zewnętrznie doskonałą ulgę przynoszą także zimne okłady sporządzane z octu jabłkowego, nierafinowanego oleju kokosowego i sody oczyszczonej, zmieszanych w proporcji 1:1:1 i przykładanych na 20 min, a także kąpiele stóp w soli Epsom, która dzięki wysokiej zawartości magnezu głęboko rozluźnia napięte mięśnie i powięzi.

Schudnij

Warto przy tym pamiętać o przeciwzapalnej diecie i dążeniu do redukcji masy ciała, gdyż otyłość i nadwaga to jedne z głównych czynników ryzyka powodujących mechaniczne przeciążenie powięzi. Dowiedli tego niedawno Amerykanie. Potwierdzili oni związek między otyłością a zwiększoną średnią długością ostrogi piętowej na zdjęciach rentgenowskich w projekcji bocznej u pacjentów z bolesnym zapaleniem rozcięgna podeszwowego w porównaniu z pacjentami bez zapalenia rozcięgna podeszwowego, ale z ostrogą piętową. Sama obecność ostrogi piętowej nie wyjaśnia objawów zapalenia rozcięgna podeszwowego[8].

Odpowiednie obuwie i wkładki ortopedyczne

Zastosowanie najlepszych ziół nie przyniesie długofalowego efektu, jeśli każdego dnia rozcięgno podeszwowe będzie ulegało mechanicznym przeciążeniom. Kluczową i najprostszą zasadą profilaktyki jest bezwzględne unikanie chodzenia boso po twardych powierzchniach, co dotyczy w szczególności porannego wstawania, gdy ból pierwszego kroku jest najbardziej dojmujący. Dobrze dopasowane kapcie z elastyczną podeszwą to absolutna podstawa. Buty noszone na co dzień do pracy i na spacery powinny charakteryzować się stabilnym zapiętkiem (który trzyma piętę w odpowiedniej osi), wyraźne podparcie łuku stopy oraz lekko podniesioną piętę, co wymusza skrócenie i odciążenie ścięgna Achillesa oraz tylnych partii podudzia. Doskonałym rozwiązaniem są również specjalistyczne buty z amortyzującą podeszwą typu rocker (kołyskową).

Nieodłącznym elementem zachowawczego leczenia ostrogi piętowej są wkładki ortopedyczne, które znacząco poprawiają rozkład nacisku, stabilizują krok i zapewniają punktową amortyzację wstrząsów. Zależnie od stopnia wady postawy, wyróżnia się pełne wkładki ortopedyczne (niezbędne, jeśli oprócz ostrogi zmagasz się np. z płaskostopiem podłużnym) oraz mniejsze podpiętki, które podnoszą samą piętę i odciążają jedynie guz piętowy. Wybierając wkładki, warto zwrócić uwagę na materiał – podpiętki żelowe i wykonane z medycznego silikonu zapewniają najwyższą skuteczność amortyzacji, są hipoalergiczne, łatwe w czyszczeniu i nie chłoną zapachów. Z kolei wkładki z pianką z pamięcią kształtu (*memory foam*) idealnie formują się do indywidualnych krzywizn stopy, oferując spersonalizowane wsparcie, choć cechują się nieco mniejszą trwałością i mogą zatrzymywać wilgoć. Do stosowania wkładek należy stopy przyzwyczajać stopniowo. Trzeba też pamiętać o ich odpowiedniej pielęgnacji: należy je przecierać wilgotną ściereczką, unikać prania w pralce oraz suszenia bezpośrednio na grzejniku, co mogłoby trwale zdeformować materiał. Wkładki wymienia się średnio co 6-12 miesięcy, gdyż z czasem naturalnie tracą one swoją sprężystość i właściwości amortyzujące.

eprasa.pl 0d8596adff

Przyklej taśmę

Doraźną, lecz niezwykle skuteczną metodą odciążenia bolesnej pięty jest kinezjotaping (plastrowanie dynamiczne). Prawidłowo założona taśma kinezjologiczna mechanicznie podnosi i odbarcza powięź, co przyspiesza regenerację i niweluje ucisk. Aplikację możesz wykonać samodzielnie w domu, przygotowując dwa plastry: jeden dłuższy, sięgający od przodostopia po łydkę, oraz drugi krótszy. Przed naklejeniem zaokrąglij nożyczkami brzegi obu taśm, aby zapobiec ich szybkiemu odklejaniu, i dokładnie umyj oraz odtłuść skórę stopy.

Pracę rozpocznij od dłuższego plastra. Usuń fragment papieru zabezpieczającego i przyklej tak zwaną „bazę" taśmy tuż pod palcami na stronie podeszwowej stopy, nie używając przy tym żadnego naciągnięcia (napięcie 0%). Następnie ustaw stopę w mocnym zgięciu grzbietowym (zadarte palce) i powoli odklejając resztę papieru, poprowadź plaster z maksymalnym naciągnięciem na 100% wzdłuż całego łuku stopy, przez piętę, aż na tylną część łydki. Samą końcówkę taśmy przyklej luźno, bez naciągania. Na koniec potrzyj mocno naklejony plaster dłonią – tarcie wytworzy ciepło, które aktywuje klej akrylowy i scali aplikację ze skórą. Drugi, krótszy plaster rozerwij precyzyjnie w połowie długości papieru zabezpieczającego, delikatnie go rozsuń, naciągnij taśmę na około 50% i naklej w poprzek stopy, precyzyjnie w miejscu największego bólu na pięcie. Po przyklejeniu środkowej części zdejmij resztę papieru i „zakotwicz" oba końce taśmy po bokach stopy bez żadnego napięcia, po czym ponownie rozmasuj plastry w celu ich utrwalenia. Badania uczonych z Turcji wykazały, że kinezjotaping może być skuteczniejszy niż ESWT w leczeniu bólu podeszwowego pięty pod względem bólu i funkcjonalności[9].

Zastrzyki

Medycyna wciąż rozwija nowe techniki wspomagania naturalnych procesów gojenia. Coraz większą popularność zyskują iniekcje z osocza bogatopłytkowego (PRP), w których wykorzystuje się wywirowaną krew pacjenta. Jest to w pełni biologiczny stymulator obfitujący w czynniki wzrostu, który wykazuje znacznie wyższą długofalową skuteczność niż iniekcje sterydowe, unikając przy tym ryzyka dalszego osłabienia tkanek.

W przypadkach przewlekłego przykurczu mięśnia trójgłowego łydki stosuje się niekiedy podanie toksyny botulinowej (botoksu), co celowo obniża patologiczne napięcie mięśniowe i tym samym mechanicznie odciąża powięź podeszwową.

Sięgnąć też można po proloterapię (zastrzyki z substancji drażniących, np. dekstrozy), która prowokuje kontrolowany, miejscowy stan zapalny wymuszający na organizmie naprawę włókien[10].

Szyny nocne

Często niedocenianym sposobem na poranny ból jest zastosowanie ortezy. Podczas snu stopa samowolnie opada, znajdując się w zgięciu podeszwowym, a rozcięgno i ścięgno Achillesa ulegają skróceniu. Kiedy rano wstajesz i nagle obciążasz nogę ciężarem ciała, dochodzi do brutalnego rozerwania wytworzonych nocą mikrozrostów, stąd przeszywający ból. Specjalna orteza, opaska na noc, a w warunkach domowych bandaż elastyczny wymuszający lekki kąt prosty stopy, powstrzymują ten proces. Pomaga również ułożenie twardej poduszki bezpośrednio pod stopą, która uniemożliwi jej opadanie.

Ćwiczenia ukierunkowane na głębokie rozluźnienie

Żadna kuracja nie będzie kompletna bez właściwie ukierunkowanej kinezyterapii (leczenia ruchem). Podstawą jest codzienny automasaż: umieść twardą piłeczkę sensoryczną (lub tenisową) albo butelkę ze zmarzniętą wodą pod stopą i precyzyjnie roluj całą długość oraz poprzeczne krawędzie rozcięgna. Gdy natrafisz na szczególnie bolesny punkt spustowy, zatrzymaj ucisk i poczekaj spokojnie, aż ból i dyskomfort w tym miejscu znikną, po czym przejdź do rolowania kolejnego.

Niezbędne jest regularne rozciąganie tak zwanej tylnej taśmy anatomicznej, w tym mocno powiązanych z powięzią mięśni podudzia. Skuteczne ćwiczenie rozciągające mięsień brzuchaty łydki wykonasz, stając w wykroku w stronę ściany, pamiętając, aby noga zakroczna była w pełni wyprostowana w kolanie, a jej pięta przylegała mocno do podłoża. Aby wpłynąć na głębiej położony mięsień płaszczkowaty, przyjmij identyczną pozycję, lecz tym razem delikatnie ugnij kolano tylnej nogi, wciąż absolutnie nie odrywając tylnej pięty od ziemi – poczujesz rozciąganie niżej, tuż nad kostką. Dobre rezultaty przynoszą także kontrolowane wspięcia na palce: ułóż zrolowany ręcznik pod palcami stóp tak, aby wymusić ich uniesienie w stosunku do podłoża, po czym powoli unoś pięty w górę, a następnie bardzo powoli je opuszczaj (wykonaj kilkanaście takich powtórzeń). Ponadto warto rolować tylną taśmę uda i łydki za pomocą specjalnego twardego wałka piankowego (rollera), podpierając się na dłoniach, co całościowo zredukuje kumulujące się napięcia ścięgien. Ważne jest także rozciąganie samego rozcięgna w siadzie: przy wyprostowanych kolanach chwytamy swoje palce u stóp dłonią lub taśmą/ręcznikiem, mocno zadzierając je do góry, w stronę piszczeli. Regularne wykonywanie tych porannych i wieczornych sesji w połączeniu z pozostałymi opisanymi metodami, stwarza optymalne warunki do ostatecznego pożegnania się z bólem pięty.

BIBLIOGRAFIA

NERWICA ŻOŁĄDKA

1. Am J Gastroenterol. 2018 Jan;113(1):86-96
2. Gastroenterology. 2004 Jun;126(7):1665-73
3. J Psychosom Res. 2023 Dec;175:111516
4. Aliment Pharmacol Ther. 2007 Sep 15;26(6):943-52
5. J Pain Res. 2019 Oct 17;12:2915-2923
6. J Ayurveda Integr Med. 2023 May-Jun;14(3):100715
7. Auton Neurosci. 2010 Oct 28;157(1-2):31-7
8. J Gastroenterol Hepatol. 2022 Feb;37(2):301-309
9. Front. Psychiatry 11:601
10. Acta Neuropsychiatr. 2015 Jun;27(3):168-76
11. Nutrients 2022, 14, 1567
12. J Appl Biomed 8:11–18, 2010
13. Plants 2026, 15, 650
14. Nutrients 2026, 18, 1056
15. Assessment report on Rhodiola rosea L., rhizoma et radix EMA/HMPC/24186/2023
16. Cureus 16(8): e66698
17. Appl. Sci. 2025, 15, 4564
18. Evid Based Complement Alternat Med. 2018 Mar 15;2018:2035820

OSTROGA PIĘTOWA

1. J Anat . 2017 Jun;230(6):743-751
2. Skeletal Radiol . 2003;32:13-21
3. Clin Anat . 2007 Nov;20(8):950-5
4. BMC Musculoskelet Disord . 2014 Mar 15;15:87; Appl Ergon . 2005 May;36(3):355-62
5. Chin J Traumatol . 2015;18(3):164-9
6. Advances in Rehabilitation . 2020;30(2):63-74
7. Klin Med (Mosk) . 1991 Jun;69(6):92-4
8. Foot Ankle Orthop. 2023 Dec 9;8(4):24730114231213625
9. J Foot Ankle Surg. 2025 Sep-Oct;64(5):541-545
10. BMC Musculoskelet Disord. 2025 Apr 17;26:380; The Journal of Foot and Ankle Surgery doi: 10.1053/j.jfas.2026.01.017

eprasa.pl 0d8596adff

Koniec z mokrą udręką

Fitoterapia pomoże poradzić sobie ze wstydliwym nadmierny poceniem się. Jak pokazują badania, wyciągi z ziół radzą sobie zarówno z hamowaniem wydzielania potu, jak i niszczenia bakterii wywołujących brzydki zapach

Pocenie się to naturalny mechanizm termoregulacyjny organizmu, jednak dla milionów ludzi na całym świecie stanowi on źródło codziennego wstydu, dyskomfortu i problemów psychologicznych. Hiperhydroza, czyli nadpotliwość, to schorzenie polegające na wydzielaniu potu w ilościach znacznie przekraczających potrzeby fizjologiczne. Jak szacuje International Hyperhidrosis Society, problem ten dotyka co najmniej 5% światowej populacji, a liczby te mogą być niedoszacowane ze względu na wstyd pacjentów przed zgłaszaniem się do lekarza[1]. Nadpotliwość to nie tylko niedogodność kosmetyczna, ale poważny stan medyczny, który głęboko upośledza funkcjonowanie zawodowe, emocjonalne, społeczne i fizyczne. Na szczęście natura po raz kolejny przychodzi nam z pomocą, oferując ziołowe alternatywy dla syntetycznych kosmetyków.

Aby zrozumieć, jak działają zioła na nadpotliwość, musimy najpierw przyjrzeć się anatomii naszej skóry. Posiadamy 2 rodzaje gruczołów potowych: ekrynowe i apokrynowe. Gruczoły ekrynowe występują w dużych ilościach na podeszwach stóp, dłoniach, czole i policzkach, produkując duże ilości wodnistego, zazwyczaj bezwonnego potu. Z kolei gruczoły apokrynowe znajdują się głównie pod pachami i w okolicach narządów płciowych. Wydzielają one gęsty, lepki i początkowo bezwonny płyn.

Skąd zatem bierze się nieprzyjemny zapach? Kiedy wydzielina z gruczołów apokrynowych wchodzi w kontakt z bakteriami żyjącymi na powierzchni skóry, te zaczynają rozkładać zawarte w niej kwasy, uwalniając lotne związki zapachowe. W tym procesie kluczową rolę odgrywają bakterie Gram-dodatnie. Przykładowo, *Staphylococcus epidermidis* bierze udział w metabolizmie aminokwasów rozgałęzionych, produkując kwas izowalerianowy, który odpowiada za charakterystyczny, kwaśny zapach potu[2]. Inna bakteria, *Staphylococcus haemolyticus*, produkuje związki siarkowe i kwasowe, czyniąc zapach jeszcze bardziej drażniącym. Z kolei lipofilne bakterie z rodzaju *Corynebacterium* (takie jak *Corynebacterium jeikeium* i *Corynebacterium tuberculostearicum*) są dominującymi gatunkami pod pachami u osób o bardzo intensywnym, siarkowym zapachu ciała[3].

Na szczęście natura przychodzi nam z pomocą, pomagając pozbyć się nie tylko brzydkiego zapachu, ale też nadmiernej potliwości.

Ostryż zanokcicowaty (*Curcuma xanthorrhiza*)

Najbardziej obiecującym surowcem roślinnym w walce z nadpotliwością okazał się ostryż zanokcicowaty, znany też jako kurkuma jawajska. To niska roślina z rodziny imbirowatych pochodząca z indonezyjskiej wyspy Jawa, uprawiana głównie w Malezji, Tajlandii i na Sri Lance.

Naukowcy postanowili przetestować działanie ekstraktów z *Curcuma xanthorrhiza* zarówno pod kątem hamowania potu, jak i niszczenia bakterii wywołujących zapach. Wykorzystano w tym celu ekstrakcję frakcyjną, używając etanolu, a następnie rozpuszczalników o różnej polarności: heksanu, octanu etylu i acetonu. Frakcja heksanowa okazała się najbardziej wydajna (stanowiła 58,3% ekstraktu), co wskazuje na wysoką zawartość związków niepolarnych. Głównymi substancjami czynnymi (markerami) w tej frakcji są cenne terpenoidy, a wśród nich unikalny dla tego gatunku ksantorizol (stanowiący aż 43,6% analizowanego ekstraktu) oraz kurkumina (1,51%).

Frakcja heksanowa z *Curcuma xanthorrhiza* wykazała w badaniach *in vitro* spektakularne właściwości antybakteryjne. Testowano ją na wspomnianych wcześniej szczepach: *Staphylococcus epidermidis*, *Staphylococcus haemolyticus*, *Corynebacterium jeikeium* oraz *Corynebacterium tuberculostearicum*. Ekstrakt skutecznie zahamował wzrost tych bakterii (skuteczność sięgała 83,5% w porównaniu do silnego antybiotyku kontrolnego). Gatunki z rodzaju *Corynebacterium*, produkujące najsilniejszy odór, były szczególnie wrażliwe na działanie frakcji heksanowej (minimalne stężenie hamujące wyniosło zaledwie 0,04 mg/ml).

Mechanizm tego działania opiera się na bogactwie metabolitów wtórnych. Kurkumina i ksantorizol posiadają szerokie spektrum działania przeciwbakteryjnego. Zaburzają one przepuszczalność ścian komórkowych bakterii, sprawiając, że substancje wewnątrzkomórkowe, takie jak jony, aminokwasy, enzymy i składniki odżywcze, po prostu z nich „wyciekają". To prowadzi do drastycznego spadku poziomu ATP (związku napędzającego metabolizm) i ostatecznej śmierci komórki bakteryjnej[4].

eprasa.pl 0d8596adff

Łopian (*Arctium*)

W pewnym eksperymencie oceniano wpływ kapsułek ziołowych (z pluskwicy groniastej, soi, ziemniaka, niepokalanka pospolitego i łopianu) na uderzenia gorąca i nocne poty u kobiet po menopauzie. Badanie dowiodło, że mieszanka ziół skutecznie zmniejszała częstotliwość i intensywność nocnych potów[5]. Zielarze stosują łopian również w łagodzeniu nadpotliwości. 2 łyżki suszonych liści, korzenia lub nasion zalej 2 szklankami wrzącej wody i odstaw na 30 min. Następnie odcedź. Tak przygotowany napar pij 3-5 razy dziennie, w małych porcjach po pół szklanki.

Cytryniec chiński (*Schisandra chinensis*)

Według tradycyjnej medycyny chińskiej, a także według badań na zwierzętach, owoc cytryńca może zmniejszać nadmierną potliwość[9].

Pokrzywa (*Urtica dioica*)

Działa moczopędnie, a zwiększając objętość wydalanego moczu, ogranicza tym samym ilość płynów usuwanych przez skórę. Ponadto pomaga zredukować nieprzyjemny zapach potu. 2 łyżki ziół zalej 2 szklankami gorącej wody i gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez 5 min. Odstaw na 10 min, przecedź i przelej do termosu. Pij po pół szklanki 2-3 razy dziennie.

Kora dębu (*Quercus corex*)

Garbniki działają ściągająco, czyli wiążą się z białkami w skórze, zwężając tkanki organizmu, a tym samym zwężając pory i wysuszając podrażnione miejsca[8]. Z naparu przygotuj kąpiel. Zalej kilka łyżek zmielonej kory dębu wrzącą wodą i zaparzaj przez ok. 15 min, a następnie przecedź. Kąpiel nie powinna trwać dłużej niż 20 min. Kąpiel ziołowa w mieszance rumianku i kory dębu działa również antyseptycznie, przez co ogranicza rozwój flory bakteryjnej na powierzchni skóry.

Pluskwica groniasta (*Cimicifuga racemosa*)

Może zmniejszać potliwość u kobiet przechodzących menopauzę; według badań, redukuje ona także inne objawy naczynioruchowe klimakterium[7].

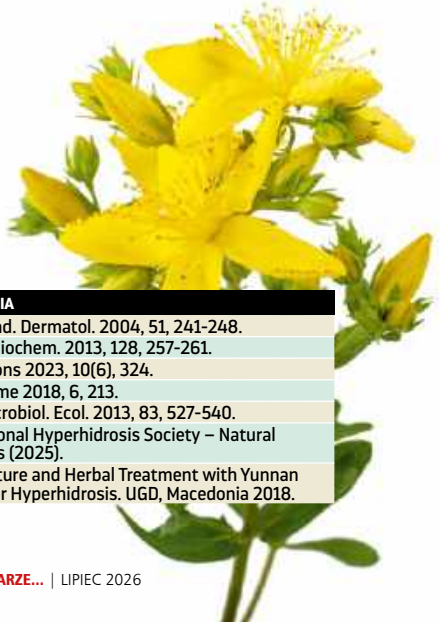
eprasa.pl 0d8596adff

Traganek błoniastego (*Astragalus*)

Jest stosowany w tradycyjnej medycynie chińskiej do wzmacniania *qi*, budowania siły i wytrzymałości oraz łagodzenia pocenia się (w tym nocnych potów) i zmniejszania obrzęków[10].

Kozłek lekarski (*Valeriana officinalis*) i dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*)

Korzeń waleriany oraz dziurawiec to kolejne rośliny znajdujące się na liście potencjalnych remediów. Pocenie u wielu pacjentów ulega drastycznemu zaostrzeniu na skutek stresu i zaburzeń lękowych. Działanie uspokajające i stabilizujące nastrój (współgrające z technikami relaksacyjnymi i biofeedbackiem, również polecanymi przez ekspertów) może znacząco zmniejszać intensywność potliwości emocjonalnej[12].



BIBLIOGRAFIA

1. J. Am. Acad. Dermatol. 2004, 51, 241-248.
2. J. Inorg. Biochem. 2013, 128, 257-261.
3. Separations 2023, 10(6), 324.
4. Microbiome 2018, 6, 213.
5. FEMS Microbiol. Ecol. 2013, 83, 527-540.
6. International Hyperhidrosis Society – Natural Remedies (2025).
7. Acupuncture and Herbal Treatment with Yunnan Baiyao for Hyperhidrosis. UGD, Macedonia 2018.

Szałwia lekarska (*Salvia officinalis*)

Badania dowodzą, że potrafi znacząco zmniejszyć hiperhydrozę. Może też przydać się paniom w okresie klimakterium, gdy występują je tzw. zlewne poty. W podwójnie zaślepionym, randomizowanym, kontrolowanym badaniu klinicznym, 66 kobiet po menopauzie skarżących się na objawy menopauzy podzielono na dwie grupy: interwencyjną i kontrolną. Grupa interwencyjna otrzymywała tabletki z szałwii lekarskiej (zawierające 100 mg ekstraktu z szałwii lekarskiej) w dawce 3 tabletek dziennie przez 3 miesiące, podczas gdy grupa kontrolna otrzymywała tabletki placebo z tą samą receptą. Po tym czasie wyniki wykazały, że ekstrakt z szałwii łagodził objawy menopauzy, takie jak uderzenia gorąca, nocne poty, kołatanie serca, bóle mięśni i stawów[11].

Żeń-szeń właściwy (*Panax ginseng*)

Spojrzenie tradycyjnej medycyny chińskiej na nadpotliwość skupia się na dysharmonii energii w ciele – niedoborze energii yang, gromadzeniu wilgotnego gorąca lub słabości energii qi, która nie potrafi utrzymać płynów w organizmie. Badania kliniczne dowodzą skuteczności połączenia zabiegów akupunktury z suplementacją Yunnan Baiyao, czyli herbatą/kapsułkami zawierającymi m.in. żeń-szeń. W opisanym przypadku klinicznym 16-letniego chłopca cierpiącego na potężną nadpotliwość głowy, pleców i brzucha, regularne przyjmowanie zaledwie 0,25 g ekstraktu z Yunnan Baiyao każdego ranka przez okres 6 miesięcy, przy jednoczesnych cotygodniowych sesjach akupunktury, całkowicie ustabilizowało układ nerwowy, zahamowało pot i pomogło organizmowi powrócić do naturalnej równowagi[13].

eprasa.pl 0d8596adff

MEDIXIL – linia wysoce skutecznych antyperspirantów z międzynarodowym certyfikatem AllergyCertified®

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

MEDIXIL SENSITIVE

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

Ochrona przed potem: ★★★☆☆
Przyjazność dla skóry: ★★★★★

Bezpieczny dla alergików

MEDIXIL NORMAL

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

Ochrona przed potem: ★★★★☆
Przyjazność dla skóry: ★★★★☆

Bloker Potu

MEDIXIL STRONG

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

Ochrona przed potem: ★★★★★
Przyjazność dla skóry: ★★☆☆☆

Ochrona od 5 do 7 dni !

MEDIXIL JEST DOSTĘPNY DO KUPIENIA W APTEKACH I DROGERIACH ROSSMANN

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

www.medixil.pl | www.kupmedixil.com

eprasa.pl 0d8596adff

Naglący problem

Nadreaktywność pęcherza moczowego nie musi oznaczać wykluczenia z aktywnego życia. Można sobie z nią poradzić, stosując odpowiedni trening i suplementy.

Gdy nagle obezwładnia cię pilna potrzeba oddania moczu, choć zaledwie kilkanaście minut wcześniej opróżniłaś pęcherz, lub też, gdy wychodząc z domu tworzysz w myślach mapę mijanych po drodze toalet, by zawsze być w pobliżu którejś z nich na wypadek niemożliwego do poskromienia przymusu skorzystania z niej, to prawdopodobnie cierpisz na nadreaktywność pęcherza moczowego. Ten pozornie niegroźny problem może stać się codzienną zmorą, zakłócającą życie zawodowe i towarzyskie, przeszkadzającą w ćwiczeniach, podróżach, życiu kulturalnym, a nawet w spokojnym śnie. Pilna i niepohamowana potrzeba oddawania moczu, zmuszająca do częstego odwiedzania toalety (częstomocz), także w nocy (nykturia), i nierzadko połączona z nietrzymaniem moczu i jego mimowolnym popuszczaniem, to całkiem rozpowszechniona dolegliwość, która dotyka ok. 15% dorosłej populacji[1], a jej częstość rośnie wraz z wiekiem.

Mocz produkowany jest w naszym organizmie w sposób ciągły, ale jego oddawanie odbywa się okresowo, gdy pęcherz zasygnalizuje dostateczne napełnienie, a także, gdy zaistnieją odpowiednie warunki, umożliwiające jego opróżnienie w sposób niekrępujący. Rozciąganie pęcherza pobudza odpowiednie receptory, w wyniku czego z zakończeń włókien unerwiających pęcherz wydzielana jest noradrenalina, która wywołuje skurcz zwieracza cewki moczowej, a jednocześnie hamuje skurcz mięśnia wypieracza, utrzymując mocz w pęcherzu. O stopniu wypełnienia pęcherza informuje sieć komórek śródmiąższowych, odbierająca bodźce z jego wnętrza i przesyłająca je do ośrodkowego układu nerwowego. W odpowiedzi na rozciąganie, komórki śródmiąższowe wydzielają mediatory regulujące aktywność nerwów oraz skurcze mięśni gładkich. Głównym neuroprzekaźnikiem wywołującym skurcz mięśnia wypieracza przy jednoczesnym rozluźnieniu zwieracza cewki moczowej, a więc umożliwiającym oddanie moczu, jest acetylocholina, oddziałująca poprzez receptory muskarynowe. Ich nadmierne pobudzenie potęguje skurcze mięśni gładkich pęcherza, niezależnie od stopnia jego wypełnienia moczem.

Nadreaktywność pęcherza może być skutkiem zaburzenia mechanizmów odbierających bodźce z pęcherza oraz sterujących jego opróżnianiem. Zaburzenia reakcji pęcherza mogą być spowodowane obniżeniem progu pobudzania neuronów lub ich nadmierną gęstością, nadmiernym wydzielaniem pobudzających neuroprzekaźników, a także nieprawidłowym funkcjonowaniem komórek mięśnia wypieracza, co prowadzi do jego spontanicznych skurczów. Ważną rolę odgrywa też ośrodkowy układ nerwowy, a dokładniej kora mózgowa, umożliwiająca świadome panowanie na trzymaniem i oddawaniem moczu. Nadreaktywność pęcherza towarzyszy często chorobom neurodegeneracyjnym, takim jak choroba Alzheimera, Parkinsona i stwardnienie rozsiane, gdyż wtedy kora mózgowa przestaje w prawidłowy sposób hamować ośrodek oddawania moczu. Wszystkie te mechanizmy nie muszą wykluczać się nawzajem, a wręcz przeciwnie – mogą występować jednocześnie.

eprasa.pl 0d8596adff

Dlaczego tak się dzieje

Większość przypadków nadreaktywności pęcherza ma charakter idiopatyczny, co oznacza, że lekarze nie są w stanie ustalić ich konkretnej przyczyny. Udało się jednak zidentyfikować kilka czynników powiązanych z rozwojem tych dolegliwości i ze zmianami funkcjonowania mięśni gładkich pęcherza moczowego, sieci neuronów oraz komórek śródmiąższowych.

Takim czynnikiem jest starzenie powodujące postępujące włóknienie mięśnia wypieracza, co może pogarszać jego rozciągliwość i prowadzić do nadreaktywności. Wraz z wiekiem następują też zmiany wydzielania neuroprzekaźników i wzrost poziomu markerów zapalnych. Bardzo istotną rolę w rozwoju nadreaktywności pęcherza mogą odgrywać pojawiające się z wiekiem zmiany jego ukrwienia, szczególnie w obrębie szyi pęcherza, czyli zwężenia w dolnej jego części, przechodzącej w cewkę moczową. Niedokrwienie tej okolicy powoduje jej niedotlenienie oraz gromadzenie się produktów metabolizmu komórkowego, a to z kolei zwiększa produkcję wolnych rodników, wywołując stres oksydacyjny i uruchamiając odpowiedź zapalną. Długotrwałe niedokrwienie tkanek może prowadzić do ich nieodwracalnych uszkodzeń. Znaczne nasilenie objawów obserwuje się u kobiet po menopauzie, co może wskazywać również na rolę spadku poziomu estrogenu w rozwoju tych zaburzeń.

Innym czynnikiem może być obecność przeszkody podpęcherzowej, utrud-

Suplementy przeciw nadreaktywności pęcherza

Olej z pestek dyni

Tłuszcz ten jest bogaty w przeciwutleniacze i związki przeciwzapalne, może przeciwdziałać łagodnemu rozrostowi prostaty i schorzeniom układu moczowego. Może poprawiać elastyczność pęcherza moczowego, a także obniżać ciśnienie w pęcherzu i parcie na cewkę moczową. W jednym z badań po 12 tygodniach stosowania znacząco zmniejszył objawy nadreaktywności pęcherza, nie wywołując przy tym niepożądanych skutków ubocznych[1]. Za działanie lecznicze odpowiadają przede wszystkim zawarte w nim sitosterole, czyli sterole roślinne, obniżające napięcie mięśni gładkich dróg moczowych.

Witamina D

Niedobór słonecznej witaminy może być czynnikiem sprzyjającym rozwojowi nadreaktywności pęcherza, a jej suplementacja w takim przypadku może złagodzić dolegliwości. Przy niedostatecznym poziomie tej witaminy nadmiernie rośnie ilość białka RhoA oraz enzymu odbierającego jego sygnały i przekazującego je do tkanek. Substancje te regulują m.in. kurczliwość mięśni gładkich, a ich zbytnia aktywność może prowadzić do zaburzeń magazynowania moczu w pęcherzu i do zwiększenia częstości jego opróżniania[2]. Witamina D przynosi większą poprawę u osób z jej niedoborem niż u tych, które mają jej pod dostatkiem.

Owoce rokitnika

Ekstrakty etanolowe i wodne, a także olej z owoców rokitnika (*Hippophae rhamnoides*) przeciwdziałają zarówno rozrostowi prostaty, jak i skurczom mięśni gładkich pęcherza moczowego. Zawarte w owocach rokitnika triterpenoidy (m.in. kwas ursolowy) oraz flawonoidy (7-O-ramnozyd izoramnetyny) tłumią skurcze mięśni wywoływane przez acetylocholinę, dzięki czemu mogą zmniejszać częstomocz[3]. Olej z owoców rokitnika można stosować razem z olejem z pestek dyni, by wykorzystać synergistyczne działanie fitozwiązków.

Winogrona i resweratrol

W licznych badaniach na zwierzętach potwierdzono ochronne działanie winogron i zawartego w nich resweratrolu przeciwko nadmiernym skurczom pęcherza moczowego i częstomoczowi[4]. Zaobserwowano też, iż zawiesina z całych winogron ma silniejsze działanie ochronne niż sam resweratrol w zakresie zmniejszania stresu oksydacyjnego i hamowania syntezy acetylocholiny wywołującej skurcz mięśni gładkich pęcherza[5]. Resweratrol łagodzi natomiast nadreaktywność pęcherza poprzez hamowanie ekspresji białek aktywujących szlaki sygnalizacyjne nadwrażliwości[6]. Może też zwiększać skuteczność farmakoterapii w tym schorzeniu.

Izoflawony sojowe

Genisteina, główny fitoestrogen zawarty w soi, może sprzyjać rozluźnianiu mięśnia wypieracza pęcherza i przeciwdziałać jego skurczom wywołanym przez aktywację receptorów muskarynowych. W badaniu 2000 chińskich mężczyzn w podeszłym wieku stwierdzono, że spożywanie izoflawonów sojowych powiązane jest z niższym ryzykiem objawów ze strony dolnych dróg moczowych[7]. W innym badaniu zaobserwowano zależne od dawki zmniejszanie skurczów mięśnia wypieracza pęcherza przez izoflawony sojowe – genisteinę i daidzeinę – dzięki ich oddziaływaniu na kanały potasowe i wapniowe[8].

Rooibos

Ten południowoafrykański krzew (*Aspalathus linearis*) dostępny zazwyczaj w postaci herbaty, zyskał popularność dzięki własnościom przeciwutleniającym, ale oprócz nich posiada też zdolność przeciwdziałania skurczom mięśni gładkich dzięki otwieraniu kanałów potasowych i lekkiemu blokowaniu kanałów wapniowych[9].

BIBLIOGRAFIA

1. J Tradit Complement Med. 2014 Jan;4(1):72-4
2. Biochem Biophys Res Commun. 2025 Jun 20;766:151919
3. Post Fitoter 2021; 22(2): 97-105
4. Eur J Pharmacol. 2016;788:29–36
5. Mol Cell Biochem. 2015;410:121–9
6. Mol Med Rep. 2017;16:1395–400
7. Br J Nutr. 2007;98:1237–42
8. Pharmacol Res. 2012;66:309–16
9. J Anim Plant Sci. 2015;25(6):1779-1781

eprasa.pl 0d8596adff

niającej wypływ moczu. Przeszkodą taką może być łagodny rozrost prostaty u mężczyzn, wypadanie narządów miednicy mniejszej u kobiet, a także zwężenie cewki moczowej lub obecność w niej kamienia moczowego. Stała obecność takiej przeszkody może sprzyjać rozwojowi nieprawidłowości we wszystkich warstwach pęcherza moczowego i wynikającej z tego dysfunkcji. Dobrze udowodnione jest też powiązanie pomiędzy nadreaktywnością pęcherza a otyłością.

Czynnikiem często niesłusznie pomijanym jest stres, mogący odgrywać istotną rolę zarówno w pojawieniu się nadreaktywności pęcherza, jak i w zaostrzaniu jej objawów. Ocena ponad 1 000 amerykańskich żołnierek, które powróciły z misji w Iraku lub Afganistanie w okresie 2 lat przed badaniem, potwierdziła ten związek. Szczegółowe wywiady, prowadzone z uczestniczkami na początku badania i po upływie 1 roku dowiodły, że nadreaktywność pęcherza występowała częściej u kobiet cierpiących z powodu wyższego poziomu lęku, zespołu stresu pourazowego lub doświadczeń napaści seksualnej. Lęk i depresja zmniejszały też szanse ustąpienia już istniejących dolegliwości tego typu[2]. Stres może być przyczyną zarówno lokalnych zmian w funkcjonowaniu pęcherza, takich jak przerost mięśnia wypieracza, zwiększenie odpowiedzi skurczowej lub nadwrażliwość nerwowa[3], jak też zmian na poziomie ośrodkowego układu nerwowego, takich jak zwiększone wydzielanie czynnika uwalniającego kortykotropinę (CRF), którego receptory znajdują się w neuronach ośrodkowych szlaków oddawania moczu oraz w pęcherzu moczowym. Czynnik ten może wywoływać nadwrażliwość pęcherza, ale może także stymulować produkcję cytokin prozapalnych i wyzwalać stan zapalny – zarówno w pęcherzu, jak i w ośrodkowym układzie nerwowym.

W farmakoterapii nadreaktywnego pęcherza stosuje się najczęściej leki powodujące rozkurcz mięśni gładkich pęcherza, takie jak leki antymuskarynowe (przeciwcholinergiczne) oraz agoniści receptora beta-3. Mogą być podawane w formie tabletek, także o przedłużonym działaniu, lub w postaci plastrów przezskórnych. Leki te mogą jednak powodować pewne skutki uboczne, takie jak suchość w ustach, zaparcia, zaburzenia widzenia, a przy dłuższym stosowaniu – ryzyko upośledzenia funkcji poznawczych i otępienia[4].

Pęcherz można wytrenować

Przy odrobinie wysiłku można stopniowo zmniejszyć nadreaktywność pęcherza i dokuczliwość objawów. Naglące parcie na mocz to silny sygnał z mózgu, iż pęcherz wymaga natychmiastowego opróżnienia. W przypadku nadreaktywności sygnał ten często pojawia się niespodziewanie, a jego siła nie musi odpowiadać ilości zgromadzonego moczu. Często sygnał taki wyzwala się pod wpływem pewnych skojarzeń, np. gdy słyszymy szum wody z kranu, gdy zmywamy naczynia, gdy otwieramy drzwi do domu, myśląc już o bliskości toalety, a nawet gdy tylko zobaczymy symbol toalety na ulicy.

Częstomocz to co najmniej 8 wizyt w toalecie na dobę. Może być ich nawet więcej, jeśli nabierzemy zwyczaju opróżniania pęcherza „na wszelki wypadek". W konsekwencji takiej praktyki pęcherz nigdy nie wypełnia się całkowicie i z czasem przyzwyczaja się do coraz mniejszych ilości moczu, coraz częściej sygnalizując potrzebę jego oddania. Zdrowy pęcherz powinien zbierać mocz przez 4-5 godz. bez ryzyka utraty kontroli nad jego opróżnieniem.

Trening pęcherza polega na tłumieniu naglącego parcia poprzez wysyłanie do mózgu uspokajających informacji. Gdy poczujesz nagłą konieczność oddania moczu, gwałtowny bieg do toalety tylko ją nasili. Zamiast poddawać się impulsowi, użyj sposobów zapanowania nad nim.

- Kilka razy szybko zaciśnij i rozluźnij mięśnie dna miednicy (mięśnie Kegla). Możesz też spróbować zacisnąć je raz i wytrzymać w tym jak najdłużej. Spowoduje to uspokojenie pęcherza i nagłe parcie osłabnie.
- Odwróć myśli. Jeśli zajmiesz umysł czymś innym, uczucie parcia przeminie. Najlepiej, jeśli będzie to zadanie wymagające znacznego wysiłku umysłowego, np. rozwiązywanie dręczącego Cię problemu, odliczanie wstecz od 100 co 7, lub też angażująca umysł gra komputerowa.
- Skoncentruj się na innym doznaniu swego ciała, np. na głębokim, świadomym oddychaniu.
- Powtarzaj jak mantrę uspokajające słowa, np. „potrafię to wytrzymać".

Gdy nagła potrzeba oddania moczu przeminie, odczekaj jeszcze kilka minut, Początkowo wystarczy 5 min, ale później staraj się wydłużać ten czas do 10 lub 15 min. Dopiero wtedy udaj się spokojnym krokiem do toalety. Jeśli po drodze znów zaatakuje Cię nagłe parcie, zatrzymaj się, zaciśnij mięśnie miednicy i poczekaj, aż pęcherz znów się uspokoi. Celem treningu jest stopniowe wydłużanie czasu pomiędzy jednym a drugim oddaniem moczu, tak aby przerwy wynosiły w końcu 3-4 godz. Nie zniechęcaj się pierwszymi porażkami. Z czasem Twoja kontrola nad pęcherzem będzie się zwiększać. Pierwsze efekty powinny być odczuwalne po 3-4 tygodniach[5].

Ćwiczenia, stymulacja, botoks

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy (mięśnie Kegla) są ważnym elementem treningu, pomagającego powstrzymywać nagłą potrzebę oddawania moczu. Ćwiczenia te obejmują zarówno szybkie skurcze i rozluźnienia mięśni, jak też długotrwałe utrzymywanie jednego skurczu. Jeśli chcesz zorientować się, które to mięśnie, spróbuj kilkakrotnie powstrzymać strumień moczu podczas jego oddawania. Nie rób tego jednak zbyt często, gdyż może się w ten sposób wykształcić tzw. przeszkoda czynnościowa, czyli nawykowe utrudnienie oddawania moczu. Ćwiczenia zaciskania mięśni Kegla można (i należy) wykonywać w różnych pozycjach (stojącej, siedzącej i leżącej) w kilku seriach po ok. 10 powtórzeń. Powinny być powtarzane co najmniej 3 razy dziennie, by mogły przynieść odczuwalny efekt. Podczas zaciskania mięśni Kegla należy pamiętać o rozluźnieniu pozostałych grup mięśniowych (brzucha, ud, pośladków i klatki piersiowej).

Dużą pomocą w zlokalizowaniu odpowiednich grup mięśniowych i prawidłowym sterowaniu

BIBLIOGRAFIA

1. Pharmacoeconomics. 2005;23(10):995-1006
2. Am J Obstet Gynecol. 2017 Oct;217(4):430.e1-430.e8
3. Sci Rep. 2021;11(1):17508
4. Rev Psiquiatr Salud Ment (Barc.). 2015;8(1):35---43
5. 2009/2020 Diane Newman - rev. PCF 2024
6. Neurourol Urodyn. 2022 Aug;41(6):1258-1269
7. https://journals.viamedica.pl/ginekologia_perinatologia_prakt/article/view/83281
8. Indian J Urol. 2013 Jan;29(1):2-11

eprasa.pl 0d8596adff

nimi może być biofeedback. Umożliwia on także monitorowanie postępów uzyskanych w toku ćwiczeń.

Nadreaktywność mięśni gładkich pęcherza moczowego można skutecznie hamować również metodą elektrostymulacji z wykorzystaniem umieszczanych w pochwie (lub odbytnicy) elektrod. W zabiegach takich stosuje się prąd o niskiej częstotliwości (10-12,5 Hz), a sesje trwają 20-30 min i odbywają się 1-3 razy w tygodniu. Przegląd badań potwierdził, że metoda ta pozwala znacznie poprawić jakość życia pacjentek z nadreaktywnym pęcherzem, zmniejszając ilość epizodów nietrzymania moczu[6].

Inną metodą stymulacyjną jest przezskórna stymulacja nerwu piszczelowego (PTNS) za pomocą elektrody przyklejanej na skórze nogi ponad kostką, wysyłającej impulsy do nerwu, który biegnie wzdłuż nogi aż do splotu krzyżowego. Korzenie, z których wywodzi się nerw piszczelowy, unerwiają także pęcherz moczowy i dno miednicy. Terapia ta obejmuje zazwyczaj 12 sesji trwających 30 min i stosowana jest w przypadkach opornych na inne metody leczenia. Po pewnym czasie może być stosowana jako terapia podtrzymująca raz w miesiącu[7].

Jeśli metody nieinwazyjne nie przynoszą pożądanych efektów, można rozluźnić mięśnie pęcherza moczowego za pomocą wstrzyknięć niewielkich ilości botoksu. Zabieg taki, wykonywany w znieczuleniu miejscowym, przynosi efekt utrzymujący się do 12 miesięcy (choć przeciętnie ok. 6 miesięcy), a przy nawrocie objawów konieczne mogą być kolejne wstrzyknięcia. Terapia ta jest na ogół bezpieczna, lecz w niektórych przypadkach może powodować powikłania, takie jak ból w miejscu wstrzyknięcia, trudności z oddawaniem moczu i całkowitym opróżnianiem pęcherza, ogólne osłabienie mięśni lub infekcje dróg moczowych[8].

Czego nie lubi pęcherz?

Przestrzeganie kilku prostych zasad w życiu codziennym pomoże złagodzić problemy z nareaktywnym pęcherzem. Jednym z najważniejszych zaleceń jest unikanie napojów z kofeiną, czyli kawy, herbaty, gorącej czekolady, coli i napojów energetycznych, gdyż mają one działanie podrażniające pęcherz. Unikać należy wszelkich napojów typu „light", „diet" lub „bez dodatku cukru", słodzonych sztucznymi słodzikami, które również wyzwalają objawy nadreaktywności pęcherza. Ogólnie nieodpowiednie są wszelkie napoje gazowane. Także alkohol w każdej postaci ma działanie drażniące. Niewskazane mogą być też owoce cytrusowe i pomidory. Warto przynajmniej przez pewien czas prowadzić dzienniczek, w którym zapisywane będą spożywane pokarmy, a także sytuacje, w których występuje nagła potrzeba oddania moczu. Pomoże on ustalić czynniki podrażniające pęcherz i zrozumieć lepiej funkcjonowanie własnego organizmu.

Absolutnie niewskazane jest ograniczanie spożycia płynów w ciągu dnia po to, by zmniejszyć potrzebę oddawania moczu. Przynosi to dokładnie przeciwny skutek, gdyż pęcherz nie ma okazji nauczyć się prawidłowego rozciągania i napełniania. Co gorsza, przy niedostatecznym nawodnieniu organizmu mocz w pęcherzu staje się bardziej stężony, przez co sam może być czynnikiem drażniącym. Spożycie płynów należy rozkładać równomiernie w ciągu dnia, tak aby nie wypijać większych ilości płynów tuż przed snem.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Podagrobon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
prawidłowy poziom kwasu moczowego

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

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

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

eprasa.pl 0d8596adff

Złamanie i co dalej?

Dziś ortopedia sięga po technologie, które jeszcze kilkanaście lat temu były domeną fantastyki naukowej, takie jak drukowane w 3D rusztowania kostne dopasowane do anatomii konkretnego pacjenta czy biomateriały utwardzane ultradźwiękami bezpośrednio wewnątrz organizmu

Złamanie kości kojarzy się przede wszystkim z gipsem, kulami i metalowymi implantami stabilizującymi uszkodzone miejsce. Choć takie metody wciąż pozostają podstawą leczenia, współczesna ortopedia coraz częściej wykracza poza samo unieruchomienie złamania. Uwaga lekarzy przesuwa się w stronę aktywnego wspierania procesu gojenia – od stymulowania komórek kościotwórczych po wpływanie na rozwój naczyń krwionośnych i naturalne sygnały bioelektryczne organizmu.

Kość należy do nielicznych tkanek ludzkiego organizmu, które po uszkodzeniu mogą odtworzyć swoją pierwotną strukturę bez pozostawiania blizny. Proces gojenia złamania jest jednak złożony i przebiega etapami – od powstania krwiaka i reakcji zapalnej, przez tworzenie kostniny, aż po wielomiesięczną przebudowę nowej tkanki kostnej.

Aby zrost przebiegał prawidłowo, organizm potrzebuje odpowiednich warunków: stabilizacji uszkodzonego miejsca, dobrego ukrwienia oraz składników niezbędnych do budowy nowej kości. W większości przypadków natura radzi sobie z tym zadaniem samodzielnie, jednak przy rozległych ubytkach, słabym ukrwieniu lub zaburzonym gojeniu jej możliwości bywają niewystarczające. Właśnie wtedy do gry wkraczają nowoczesne technologie wspomagające regenerację.

Sono-ink – druk 3D utwardzany ultradźwiękami

W 2023 r. czasopismo „Science" opisało nową metodę druku 3D o nazwie *deep-penetrating acoustic volumetric printing (DVAP),* opracowaną przez naukowców z Duke University i Harvard Medical School. Wykorzystuje ona specjalny materiał zwany sono-ink – biokompatybilny tusz zawierający hydrożele i inne składniki reagujące na działanie ultradźwięków.

Technologia opiera się na efekcie sonotermicznym. Skupione fale ultradźwiękowe miejscowo podgrzewają tusz, powodując jego utwardzanie w precyzyjnie wybranych miejscach. W ten sposób można tworzyć trójwymiarowe

eprasa.pl 0d8596adff

struktury bez konieczności stosowania światła wykorzystywanego w wielu dotychczasowych metodach biodruku.

Największą zaletą DVAP jest zdolność działania głęboko wewnątrz organizmu. Ultradźwięki przenikają do tkanek ponad 100 razy głębiej niż światło, zachowując przy tym wysoką precyzję ogniskowania. Dzięki temu możliwe staje się formowanie struktur o niemal dowolnym kształcie bezpośrednio w miejscu uszkodzenia tkanki, co może ograniczyć potrzebę wykonywania części zabiegów implantacyjnych.

W praktyce procedura wygląda stosunkowo prosto. Najpierw w okolice wymagające odbudowy podaje się płynny tusz sono-ink. Następnie specjalna głowica ultradźwiękowa, przesuwana nad tkanką, utwardza kolejne fragmenty materiału zgodnie z wcześniej zaprojektowanym kształtem. Skład tuszu można dostosowywać do konkretnego zastosowania – w przypadku regeneracji kości można np. wzbogacić go o cząstki minerałów wspomagających odbudowę tkanki kostnej.

Istotną rolę odgrywa tu mechanizm określany jako „samowzmacniający się" *(self-enhancing)*. W trakcie utwardzania materiał coraz skuteczniej pochłania ultradźwięki, co pozwala tworzyć bardziej precyzyjne i złożone struktury niż w starszych metodach druku akustycznego.

Dotychczas technologię tę testowano wyłącznie w warunkach laboratoryjnych oraz na modelach zwierzęcych. Badaczom udało się utwardzić sono-ink przez warstwę około 10 mm skóry i tkanki mięśniowej, uzyskując strukturę, która szczelnie połączyła się z kością i nie spowodowała uszkodzeń otaczających tkanek[1].

Gdy ta metoda przejdzie pełną ścieżkę badań klinicznych, może zmienić sposób leczenia złamań wieloodłamowych i ubytków po resekcji, w których dopasowanie sztywnego implantu do skomplikowanej geometrii jest dziś największym wyzwaniem. To jednak perspektywa raczej lat niż miesięcy.

Rusztowania drukowane 3D i struktura żyroidalna

Druk 3D zmienia sposób projektowania implantów ortopedycznych. Zamiast uniwersalnych elementów można tworzyć rusztowania *(scaffoldy)* dopasowane do anatomii konkretnego pacjenta. Ich zadaniem jest nie tylko odtworzenie kształtu utraconej kości, lecz także naśladowanie jej naturalnej, porowatej budowy[2].

> “Zamiast uniwersalnych elementów można dziś tworzyć rusztowania idealnie dopasowane do Twojej anatomii, które naśladują naturalną, porowatą budowę kości i ułatwiają wrastanie naczyń krwionośnych”

Porowatość ma ogromne znaczenie dla procesu gojenia. Tradycyjne, lite implanty są zwykle sztywniejsze od kości i mogą prowadzić do zjawiska „osłonięcia naprężeń" *(stress shielding)*, w którym implanty przejmują część obciążeń działających normalnie na tkankę kostną. W efekcie kość wokół wszczepu może stopniowo słabnąć. Rusztowania drukowane w 3D lepiej odwzorowują właściwości naturalnej kości i pozostawiają przestrzeń dla wrastających komórek oraz naczyń krwionośnych. To z kolei sprzyja osteointegracji, czyli trwałemu połączeniu implantu z żywą kością.

Do wytwarzania takich konstrukcji wykorzystuje się nie tylko tytan, ale również bioceramiki, takie jak hydroksyapatyt, które mogą być stopniowo zastępowane przez nowopowstającą tkankę kostną. Badania wskazują także, że odpowiednia geometria porów ma wpływ na tempo regeneracji i unaczynienia odbudowywanego obszaru[3].

Największą zaletą druku 3D nie jest sama personalizacja kształtu. Kluczowa okazuje się możliwość projektowania mikroarchitektury implantu – wielkości i rozmieszczenia porów oraz sposobu wrastania naczyń krwionośnych. Dzięki temu nowoczesne implanty mogą aktywnie wspierać odbudowę kości, a nie jedynie zastępować jej brakujący fragment.

PEMF i piezoelektryczność kolagenu

Kość nie jest jedynie bierną podporą dla organizmu. To żywa tkanka, która potrafi reagować na obciążenia mechaniczne. Jednym z mniej znanych zjawisk jest jej piezoelektryczność. Oznacza to, że pod wpływem nacisku w kości powstają niewielkie sygnały elektryczne. Odpowiadają za to przede wszystkim włókna kolagenu, które przekształcają naprężenia mechaniczne w impulsy bioelektryczne. Mechanizm ten jest związany z prawem Wolffa, zgodnie z którym kość przebudowuje się i wzmacnia tam, gdzie regularnie działają na nią obciążenia[4].

Odkrycie piezoelektrycznych właściwości kości w latach 50. XX wieku zapoczątkowało rozwój metod wykorzystujących stymulację elektryczną do wspomagania gojenia złamań. Póź-

eprasa.pl 0d8596adff

Grzybki wzmocnią kości?

Ekstrakty z grzybów wykazały obiecujące efekty w leczeniu osteoporozy. W pewnym badaniu uczeni z Chorwacji zbadali wpływ *in vitro* ekstraktów wodnych z grzybów kulinarno-leczniczych *Trametes versicolor*, *Grifola frondosa*, *Lentinus edodes* i *Pleurotus ostreatus* na mysią linię komórkową osteoblastopodobną MC3T3-E1. W zwierzęcym modelu osteoporozy zwierzęta były karmione 2 mieszankami grzybów maitake i shiitake przez 42 dni. Utratę kości monitorowano za pomocą densytometrii (absorpcjometrii podwójnej energii promieniowania rentgenowskiego) i mikrotomografii komputerowej.

Jak się okazało, ekstrakty z grzybów hamowały aktywność osteoklastów. Wyciąg z shiitake zwiększał mineralizację osteoblastów i produkcję osteokalcyny, specyficznego markera osteoblastów. U zwierząt ekstrakty z grzybów nie zapobiegały utracie kości beleczkowej w kościach długich.

Hamujące właściwości ekstraktów z shiitake na osteoklasty i stymulacja osteoblastów *in vitro*, wraz z potencjałem zmniejszenia utraty kości w odcinku lędźwiowym kręgosłupa w zwierzęcym modelu osteoporozy, wskazują, że lecznicze ekstrakty z grzybów mogą być rozważane jako leczenie zapobiegawcze i/lub uzupełnienie farmakoterapii w celu zwiększenia jej skuteczności i złagodzenia szkodliwych skutków ubocznych.

ŹRÓDŁO
1. Int J Med Mushrooms. 2016;18(7):559-69.

niejsze badania wykazały, że podobne efekty można wywołać również za pomocą zewnętrznych pól elektromagnetycznych. Na tej podstawie powstała terapia impulsowym polem elektromagnetycznym (PEMF), stosowana obecnie jako jedna z metod wspomagających leczenie trudniej gojących się złamań oraz opóźnionych zrostów kostnych.

W terapii PEMF nad miejscem urazu umieszcza się specjalny aplikator wytwarzający pole elektromagnetyczne o niskiej częstotliwości. Indukuje ono w tkankach bardzo słabe prądy elektryczne, które naśladują naturalne sygnały powstające w kości podczas ruchu i obciążenia. Uważa się, że stymulacja ta pobudza aktywność osteoblastów, czyli komórek odpowiedzialnych za tworzenie nowej tkanki kostnej, wspierając proces regeneracji. Metoda jest nieinwazyjna, dzięki czemu może stanowić alternatywę lub uzupełnienie leczenia w sytuacjach, gdy kolejny zabieg chirurgiczny byłby niepożądany.

Badania kliniczne wskazują, że PEMF może zwiększać odsetek prawidłowych zrostów kostnych i łagodzić dolegliwości bólowe, zwłaszcza u pacjentów z opóźnionym gojeniem złamań. Jednocześnie nie wszystkie analizy przynoszą jednoznaczne wyniki, a jakość części dostępnych dowodów oceniana jest jako umiarkowana lub niska[5]. Z tego względu PEMF nie należy traktować jako „cudownego przyspieszacza" regeneracji, lecz jako metodę, która może realnie wspierać leczenie w wybranych sytuacjach klinicznych, szczególnie wtedy, gdy istnieje ryzyko braku zrostu kostnego.

Stymulacja elektryczna trudnych złamań i stawów rzekomych

Szczególnym wyzwaniem dla ortopedów są stawy rzekome i tzw. brak zrostu (*nonunion*). Są to sytuacje, w których kość przez wiele miesięcy nie odzyskuje ciągłości mimo zastosowanego leczenia. W takich przypadkach wykorzystuje się różne formy elektrostymulacji, polegające na dostarczaniu do miejsca urazu bardzo słabych impulsów elektrycznych – bezpośrednio lub za pomocą

Co wpływa na tempo zrastania się kości?

Czynnik	Wpływ na zrost kości	Co można zrobić?
Palenie tytoniu	Jeden z najsilniejszych czynników opóźniających gojenie. Nikotyna obkurcza naczynia krwionośne i pogarsza ukrwienie miejsca złamania, zwiększając ryzyko opóźnionego zrostu i stawu rzekomego.	Rzucić palenie lub przynajmniej powstrzymać się od niego na czas leczenia.
Wysoki poziom glukozy	Przewlekle podwyższony poziom cukru we krwi utrudnia tworzenie kostniny i rozwój naczyń krwionośnych w miejscu urazu.	Dbać o wyrównanie glikemii i przestrzegać zaleceń diabetologicznych.
Odżywienie i podaż białka	Niedobór białka oraz niedożywienie spowalniają regenerację tkanek i syntezę kolagenu niezbędnego do odbudowy kości.	Zapewnić odpowiednią ilość białka oraz składników odżywczych w diecie.
Kontrolowane obciążanie i ruch	Umiarkowane obciążenie mechaniczne pobudza przebudowę i wzmacnianie kości zgodnie z prawem Wolffa.	Stosować się do zaleceń rehabilitacyjnych i stopniowo zwiększać aktywność.
Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ)	Mogą wpływać na wczesne etapy gojenia kości, jednak wyniki badań są niejednoznaczne.	Unikać długotrwałego stosowania bez konsultacji z lekarzem, zwłaszcza przy złamaniach wysokiego ryzyka.

eprasa.pl 0d8596adff

pól elektromagnetycznych. Badania wskazują, że odpowiednio dobrane sygnały elektryczne mogą pobudzać proces tworzenia nowej tkanki kostnej, szczególnie wtedy, gdy naturalna zdolność organizmu do regeneracji jest osłabiona[6].

Naukowcy pracują obecnie nad jeszcze bardziej zaawansowanymi rozwiązaniami. Jednym z nich są piezoelektryczne rusztowania kostne, które pod wpływem nacisku lub ruchu same generują niewielkie ładunki elektryczne. Taki implant pełniłby jednocześnie funkcję mechanicznego rusztowania dla odrastającej kości oraz źródła sygnałów stymulujących regenerację[7].

W pewnym sensie byłoby to połączenie 2 opisanych wcześniej strategii: zamiast dostarczać bodziec elektryczny z zewnątrz, jego źródło zostałoby wbudowane bezpośrednio w implant. Choć technologia znajduje się jeszcze na etapie badań, dobrze pokazuje kierunek rozwoju nowoczesnej ortopedii – od biernego zastępowania uszkodzonych tkanek do aktywnego wspierania ich odbudowy.

Warto przy tym pamiętać, że nawet najbardziej zaawansowane technologie nie zastąpią biologii. Elektrostymulacja czy inteligentne implanty mogą stworzyć warunki sprzyjające gojeniu, ale materiał do odbudowy kości nadal musi dostarczyć sam organizm. Dlatego skuteczna regeneracja zależy również od odpowiedniego odżywienia, podaży białka, wapnia i witaminy D oraz prawidłowego ukrwienia miejsca urazu. Proces zrastania się kości wymaga nie tylko odpowiedniego leczenia i stabilizacji złamania, ale także dostarczenia organizmowi składników niezbędnych do budowy nowej tkanki.

> “Kość nie jest jedynie bierną podporą dla organizmu – to żywa tkanka, w której pod wpływem nacisku powstają niewielkie sygnały elektryczne. Terapia impulsowym polem elektromagnetycznym naśladuje te naturalne procesy, stymulując Twoje komórki do szybszej odbudowy”

Suplementacja wspierająca zrost kości

Dzięki uzupełnieniu niedoborów, unikasz spowolnienia naturalnych procesów naprawczych. Dotyczy to szczególnie witaminy D, której niedobór jest powszechny w naszej szerokości geograficznej. U osób dobrze odżywionych korzyści z suplementacji są zwykle umiarkowane, natomiast u pacjentów z niedoborami mogą mieć istotne znaczenie dla jakości i tempa zrostu.

Najlepiej udokumentowane znaczenie mają witamina D3 i wapń, które uczestniczą w mineralizacji nowo powstającej tkanki kostnej[8]. Ważną rolę odgrywają również witamina C, niezbędna do syntezy kolagenu, oraz witamina K2 wspierająca prawidłowe wykorzystanie wapnia przez kości. Do grupy składników o dobrze poznanym znaczeniu biologicznym należą także cynk, magnez i miedź – pierwiastki uczestniczące w tworzeniu kolagenu, aktywności osteoblastów oraz dojrzewaniu macierzy kostnej[9].

Nieco słabszą, choć obiecującą bazę dowodową mają takie składniki jak krzem, mangan czy peptydy kolagenowe. Badania sugerują, że mogą one wspierać tworzenie nowej tkanki kostnej i poprawiać właściwości mechaniczne kości, jednak ich wpływ na gojenie złamań nie został jeszcze jednoznacznie potwierdzony[9]. Podobnie wygląda sytuacja w przypadku skrzypu polnego czy szilajitu (mumio) – dostępne wyniki są interesujące, ale opierają się głównie na mniejszych badaniach lub modelach eksperymentalnych.

Żywokost, arnika czy niektóre rośliny stosowane w medycynie chińskiej i ajurwedyjskiej od dawna są wykorzystywane przy urazach narządu ruchu, jednak dowody naukowe potwierdzające ich wpływ na zrost złamań są ograniczone. W przypadku żywokostu należy dodatkowo pamiętać, że ze

REKLAMA

eprasa.pl 0d8596adff

Mumio na przyspiesza zrost kości

Osteopenia to obniżona gęstość mineralna kości. Badanie opublikowane w 2022 r. wykazało, że kobiety po menopauzie z osteopenią, które codziennie przyjmowały suplementy shilajit, zaobserwowały znaczną poprawę gęstości kości po 11 miesiącach. Naukowcy wysunęli teorię, że ten efekt może wynikać ze zdolności mumio do przyspieszania obrotu komórek[1].

To nie wszystko w klinicznym, randomizowanym, podwójnie zaślepionym badaniu kontrolowanym placebo potwierdzono korzystny wpływ doustnego spożycia 500 mg kapsułek mumio na gojenie złamań kości piszczelowej. Czas do pełnego wyzdrowienia był znacznie krótszy, a ryzyko działań niepożądanych nie wzrosło[2].

Naukowcy porównali zdolności mumio do zmniejszania wrażliwości na bodźce bólowe u myszy. Oceniali oni działanie przeciwbólowe ekstraktu z shilajit w dawkach 0,75, 7,5, 75 i 750 mg/kg i porównywali je z grupą otrzymującą wodę destylowaną – grupą kontroli negatywnej – oraz z grupami otrzymującymi 1, 2 lub 4 mg/kg siarczanu morfiny lub 10, 20 albo 30 mg/kg diklofenaku sodowego – grupą kontroli pozytywnej. Wyniki wykazały istotne zmniejszenie intensywności bólu u wszystkich zwierząt otrzymujących dawki ekstraktu z shilajit podczas godzinnego testu formalinowego w porównaniu z grupą otrzymującą wodę destylowaną. We wszystkich grupach mumio, z wyjątkiem tej otrzymującej 750 mg/kg, działanie przeciwbólowe było istotnie niższe niż w grupie otrzymującej siarczan morfiny w dawce 4 mg/kg. Nie stwierdzono jednak istotnych różnic między wszystkimi grupami mumio a wszystkimi grupami diklofenaku. W teście skręcania, we wszystkich 4 grupach otrzymujących shilajit w przeciwieństwie do grupy otrzymującej wodę destylowaną, zaobserwowano również istotne zahamowanie reakcji bólowej. Nie stwierdzono istotnych różnic między reakcją skręcania w grupach otrzymujących 75 i 750 mg/kg mumio a dawkami diklofenaku lub morfiny. Porównanie różnych dawek mumijo w teście formalinowym nie wykazało istotnych różnic, ale w teście skręcania, maksymalna dawka wykazała skuteczniejsze działanie przeciwbólowe. „Wyniki wskazują na istotne działanie przeciwbólowe ekstraktu z mumio w leczeniu bólu przewlekłego u myszy, niezależne od dawki" – tak wyniki swojej pracy podsumowali autorzy badania.[3]

BIBLIOGRAFIA
1. Phytomedicine. 2022;105:154334
2. The Journal of Alternative and Complementary Medicine 2020 26:6, 521-8
3. Altern Ther Health Med. 2015 Mar-Apr;21(2):42-7

względu na obecność alkaloidów pirolizydynowych zaleca się wyłącznie krótkotrwałe stosowanie zewnętrzne.

Warto również pamiętać, że nie każda obiecująca substancja sprawdza się w badaniach klinicznych. Przykładem jest CBD, które w doświadczeniach na zwierzętach wykazywało korzystny wpływ na gojenie kości, jednak jak dotąd brakuje przekonujących dowodów potwierdzających podobne efekty u ludzi[10].

Od gipsu do inteligentnych implantów

Jeszcze niedawno leczenie złamań opierało się głównie na unieruchomieniu uszkodzonej kości i oczekiwaniu, aż organizm sam przeprowadzi proces naprawy. Dziś medycyna coraz częściej stara się ten proces wspierać i kontrolować. Drukowane w 3D rusztowania kostne, biomateriały reagujące na ultradźwięki, elektrostymulacja czy celowana suplementacja mają wspólny cel – stworzyć jak najlepsze warunki do regeneracji i przyspieszyć powrót pacjenta do sprawności.

Warto jednak zachować zdrowy sceptycyzm. Nie wszystkie technologie znajdują się na tym samym etapie rozwoju. Elektrostymulacja PEMF i odpowiednio dobrana suplementacja są już stosowane w praktyce klinicznej, choć ich skuteczność zależy od rodzaju urazu i stanu pacjenta. Z kolei rozwiązania takie jak sono-ink czy piezoelektryczne rusztowania kostne pozostają na etapie badań przedklinicznych. Ich wyniki są obiecujące, ale droga od sukcesu laboratoryjnego do rutynowego zastosowania u pacjentów jest długa i wymaga potwierdzenia w badaniach klinicznych.

Historia medycyny pokazuje, że nie każda innowacja spełnia pokładane w niej nadzieje. Dobrym przykładem są niskointensywne ultradźwięki impulsowe (LIPUS), które przez lata budziły duże oczekiwania, jednak późniejsze badania nie potwierdziły jednoznacznie ich skuteczności przy wielu typach świeżych złamań. Dlatego o wartości nowej technologii powinny decydować przede wszystkim wyniki badań klinicznych, a nie atrakcyjność samego pomysłu.

Dla pacjentów najważniejszy wniosek jest prosty: podstawą leczenia złamań wciąż pozostają sprawdzone metody – odpowiednia stabilizacja kości, rehabilitacja, właściwe odżywienie i eliminacja czynników utrudniających gojenie. Nowoczesne technologie mogą ten proces wspierać, ale go nie zastąpią. Jednocześnie kierunek rozwoju jest wyraźny, a przyszłość ortopedii będzie prawdopodobnie należała do rozwiązań, które nie tylko naprawiają uszkodzoną kość, lecz także aktywnie sterują jej regeneracją.

BIBLIOGRAFIA
1. Science. 2023 Dec 8;382(6675):1148-1155. doi: 10.1126/science.adi1563
2. Processes. 2025 Jun;13(6):1827. doi: 10.3390/pr13061827
3. Acta Biomater. 2023 Oct;170:1-15
4. Med Eng Phys. 2009 Sep;31(7):733-741. doi: 10.1016/j.medengphy.2009.02.006
5. Bioelectromagnetics. 2020 Jul;41(5):323-337. doi: 10.1002/bem.22271
6. Indian J Orthop. 2009 Apr-Jun;43(2):149-155. doi: 10.4103/0019-5413.50849
7. Biomaterials. 2025 (w druku / early view). doi: 10.1016/j.biomaterials.2025.XXXX
8. Adv Orthop. 2023;2023:6236045. doi: 10.1155/2023/6236045
9. (Journal) 2024. PMID: 41696872
10. J Bone Miner Res. 2015 Oct;30(10):1905-1913. doi: 10.1002/jbmr.2513

eprasa.pl 0d8596adff

Mumio – naturalne wsparcie regeneracji kości, stawów i tkanek

Złamane kości, zwichnięcie, stłuczenie, czy przewlekłe dolegliwości stawowe to sytuacje, które wymagają czasu, cierpliwości i odpowiedniego wsparcia organizmu. Po zaopatrzeniu urazu i wdrożeniu odpowiedniego leczenia organizm rozpoczyna intensywny proces odbudowy uszkodzonych struktur. W tym czasie szczególnego znaczenia nabiera dostarczenie składników wspierających naturalne procesy regeneracyjne oraz łagodzących związany z urazem dyskomfort.

Od wieków w medycynie ludowej Azji i Europy Wschodniej wykorzystywano mumio – naturalną substancję mineralno-organiczną, nazywaną niekiedy „darem gór". Jest ona ceniona ze względu na bogactwo składników bioaktywnych. Za jedno z najcenniejszych źródeł mumio uznawane są góry Tien-Szan w Kirgistanie – region charakteryzujący się wyjątkowo czystym środowiskiem i surowymi warunkami naturalnymi.

W przypadku złamań kości oraz przewlekłych dolegliwości stawowych warto wspierać organizm kompleksowo – zarówno od wewnątrz, jak i zewnętrznie. Takie podejście umożliwiają produkty z linii Sekret Mumio: Suplement Diety Sekret Mumio w płynie oraz Balsam z Mumio.

Mumio a badania naukowe

- W randomizowanym badaniu klinicznym u pacjentów po złamaniu kości piszczelowej u osób przyjmujących mumio kość zrastała się szybciej (ok. 129 dni) niż w grupie placebo (153 dni). Nie odnotowano większej liczby działań niepożądanych.
- Badania laboratoryjne sugerują, że mumio może wspierać aktywność osteoblastów (komórek budujących kość), syntezę kolagenu oraz proces mineralizacji tkanki kostnej.
- Istnieją również dane wskazujące na korzystny wpływ na gęstość mineralną kości i ograniczenie procesów zapalnych związanych z utratą masy kostnej.

Z praktyki osób stosujących mumio najczęściej pojawiają się opinie o:

- szybszym ustępowaniu bólu i obrzęku,
- lepszym samopoczuciu w okresie rekonwalescencji,
- szybszym powrocie do sprawności po złamaniach i urazach.

Etap I – regeneracja od wewnątrz z Sekret Mumio w płynie

Suplement Diety Sekret Mumio, dzięki swojej płynnej postaci jest łatwy do stosowania i dobrze przyswajany przez organizm. Zawarte w nim kwasy fulwowe, kwasy huminowe oraz minerały stanowią cenne uzupełnienie codziennej diety osób dbających o prawidłowe funkcjonowanie układu kostno-stawowego.

Mumio od dawna wykorzystywane jest jako naturalne wsparcie procesów regeneracyjnych organizmu. Składniki obecne w tej wyjątkowej substancji uczestniczą w odbudowie tkanek oraz wspierają proces mineralizacji kości. Jest to szczególnie istotne po urazach, kiedy organizm potrzebuje zwiększonej ilości składników odżywczych do prawidłowego przebiegu procesów naprawczych.

Dodatkowo kwasy fulwowe zawarte w mumio są cenione za swoje właściwości wspierające naturalną równowagę organizmu. Dlatego po suplement sięgają nie tylko osoby po urazach, ale również osoby aktywne fizycznie, seniorzy oraz wszyscy, którzy chcą zadbać o kondycję kości, stawów i całego organizmu.

Etap II – wsparcie zewnętrzne Balsamem z Mumio

Dodatkowo w przypadku bólów stawowych, a także podczas złamań, zwichnięć i stłuczeń, warto wspomagać organizm, smarując konkretne miejsce bólowe Balsamem z Mumio. Dzięki konsystencji gęstej maści preparat z łatwością wchłania się przez skórę, równocześnie przynosząc ulgę i wspierając naturalne procesy regeneracji tkanek.

Balsam z Mumio został stworzony na bazie jedynie trzech składników – mumio, euceryny i lanoliny. Mumio cenione jest za właściwości wspierające regenerację tkanek i łagodzenie dolegliwości bólowych. Euceryna ma doskonałe właściwości natłuszczające, nawilżające, ochronne i zmiękczające, natomiast lanolina wykazuje właściwości wygładzające, ochronne i natłuszczające.

Dzięki swoim właściwościom przeciwbólowym i przeciwzapalnym Balsam z Mumio może przynosić ulgę w bólu i obrzękach związanych ze złamaniami kości oraz w przewlekłych dolegliwościach stawowych. Ponadto, stosowanie balsamu w obrębie miejsca urazu wspiera naturalne procesy regeneracyjne organizmu, poprawia ukrwienie tkanek i pomaga utrzymać ich odpowiednią elastyczność, co może sprzyjać szybszemu powrotowi do sprawności.

Kompleksowe działanie mumio

Powrót do sprawności po urazie wymaga czasu i cierpliwości. Oprócz stosowania się do zaleceń lekarza oraz rehabilitacji warto zadbać o codzienne wsparcie naturalnych procesów regeneracyjnych organizmu. Połączenie działania Suplementu Diety Sekret Mumio w płynie oraz Balsamu z Mumio pozwala wspierać organizm zarówno do wewnątrz, jak i zewnętrznie.

To właśnie takie kompleksowe podejście sprawia, że mumio od pokoleń pozostaje jednym z najbardziej cenionych naturalnych składników wykorzystywanych w trosce o kości, stawy i tkanki. Linia Sekret Mumio łączy wielowiekową tradycję z nowoczesną, wygodną formą stosowania, wspierając organizm w okresach zwiększonego zapotrzebowania na regenerację i powrót do codziennej aktywności.

Pamiętaj – wybieraj mumio wyłącznie ze sprawdzonych źródeł.
Więcej informacji pod nr tel. **601 345 150** lub na stronie **www.sekretmumio.pl**

Upały to katorga dla układu krążenia

Lato, słońce i wysokie temperatury to dla wielu z nas synonim idealnych wakacji. Niestety, wymagają one od serca i naczyń krwionośnych wytężonej pracy. Jak je chronić przed wakacyjnym przeciążeniem?

Intensywne fale gorąca stanowią potężne wyzwanie dla ludzkiego organizmu. Skutkiem przebywania w wysokich temperaturach jest znacznie szybsza akcja serca, odczuwalny spadek ciśnienia tętniczego oraz ogromne prawdopodobieństwo niebezpiecznego odwodnienia. W gorące dni Twój układ krążenia jest skrajnie obciążony – działa na najwyższych obrotach, aby uchronić Cię przed przegrzaniem i udarem cieplnym.

Dlaczego serce pracuje szybciej?

Podczas gorących dni Twój organizm automatycznie uruchamia mechanizmy obronne, które mają zapobiec przegrzaniu narządów wewnętrznych. Naczynia krwionośne gwałtownie się rozszerzają, a serce zaczyna pompować krew znacznie szybciej, aby ułatwić oddawanie ciepła na zewnątrz. Dzięki temu więcej krwi przepływa przez tkanki znajdujące się tuż pod skórą, gdzie może ona schładzać się w bezpośrednim kontakcie z nieco chłodniejszym powietrzem otoczenia.

Jak zauważa Michael Crawford, specjalista rehabilitacji kardiologicznej, te niezwykle ważne zmiany pozwalają większej ilości krwi przepływać przez tętnice i żyły umiejscowione blisko powierzchni skóry. Mechanizm ten pomaga utrzymać prawidłową, bezpieczną temperaturę ciała i ograniczyć ryzyko śmiertelnie niebezpiecznego wyczerpania cieplnego. Niestety, ma to swoją

eprasa.pl 0d8596adff

cenę: Twój układ sercowo-naczyniowy musi drastycznie zwiększyć wysiłek. Jeśli w organizmie brakuje płynu – ponieważ za mało pijesz w ciągu dnia – zmniejsza się całkowita objętość krwi. W efekcie serce musi tłoczyć krew szybciej i pracuje z ogromnym wysiłkiem, co prowadzi do wzrostu tętna.

Wysoka temperatura może przyspieszyć pracę serca nawet wtedy, gdy całkowicie wypoczywasz na leżaku. Szacuje się, że wzrost temperatury wewnętrznej Twojego ciała zaledwie o jeden stopień zwiększa tętno średnio o około 10 uderzeń na minutę. Upał nierzadko podnosi spoczynkowe tętno powyżej 100 uderzeń na minutę, wywołując tachykardię. Jednocześnie szeroko otwarte naczynia krwionośne mogą obniżyć ciśnienie tętnicze krwi poniżej poziomu 90/60 mm Hg, prowadząc do hipotensji. Stan ten objawia się najczęściej zawrotami głowy, mroczkami przed oczami i silnym osłabieniem.

Woda to życie, ale nie dla każdego w takich samych ilościach

Aby nie dopuścić do zagęszczenia krwi i przeciążenia serca, absolutnie kluczowe jest nawodnienie. Z powodu obfitego pocenia się, w upalne dni tracisz cenne elektrolity i wodę w zastraszającym tempie. Z tego powodu osoby zdrowe powinny w okresie letnim wypijać minimum 2-2,5 litra płynów dziennie, aby zapewnić układowi krążenia odpowiednią objętość osocza do efektywnego chłodzenia.

Jednak ta złota zasada nie dotyczy wszystkich! Zupełnie inne wytyczne obowiązują osoby zmagające się z nie-

Koenzym Q10 i selen – nierozerwalny duet dla serca

Choroby sercowo-naczyniowe potrafią skutecznie odbierać witalność, jednak naukowcy znaleźli sposób na cofnięcie kardiologicznego zegara. Przełomowe, wieloletnie badanie kliniczne KiSel-10 przyniosło zdumiewające rezultaty. Okazało się, że długotrwała suplementacja koenzymu Q10 w połączeniu z selenem potrafi zmniejszyć ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych aż o 54%! Koenzym Q10 jest kluczowy dla produkcji energii (ATP) w mitochondriach serca oraz stabilizacji błon komórkowych. Dlaczego selen jest w tej układance tak ważny? Ponieważ działa on jak chemiczny ratownik – skutecznie chroni organizm przed „zardzewieniem" (stresem oksydacyjnym) i odpowiada za ponowne odzyskanie (redukcję) utlenionego koenzymu Q10, by mógł on nadal pracować dla Twojego serca.

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

ŻELAZO KOMPLEKS

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

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

REKLAMA

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP7-15
Kod ważny do: 31.07.2026 r.

eprasa.pl 0d8596adff

wydolnością serca. Ta szczególna grupa pacjentów nie powinna drastycznie zwiększać ilości wypijanej wody, ponieważ ich osłabione serce może nie poradzić sobie z przepompowaniem nagłego nadmiaru płynów. Zamiast tego, sercowcy muszą latem bardzo uważnie kontrolować swoją masę ciała. Jeśli waga takiego pacjenta zwiększy się o 1-2 kg w ciągu zaledwie jednego dnia, jest to poważny sygnał alarmowy świadczący o zatrzymywaniu wody w organizmie. W takiej sytuacji osoby te powinny pilnie skontaktować się ze swoim kardiologiem. Zignorowanie tego stanu może doprowadzić do zastoinowej niewydolności serca, a badania wyraźnie wskazują, że najwyższe ryzyko groźnych incydentów kardiologicznych, w tym zawałów serca i udarów mózgu, pojawia się, gdy termometry pokazują od 35°C do 43°C.

Delikatna równowaga

Dla pacjentów kardiologicznych żelazo to prawdziwy miecz obosieczny. Z jednej strony jego znaczny nadmiar może prowadzić do powstawania reaktywnych form tlenu, wyzwalając włóknienie mięśnia sercowego i pogłębiając dysfunkcję rozkurczową. Z drugiej jednak strony – jego niedobór jest niezwykle niebezpieczny. Problem deficytu żelaza dotyka niemal 66% pacjentów cierpiących na niewydolność serca. Jak dowodzą badania medyczne, brak tego cennego pierwiastka drastycznie nasila stres oksydacyjny w tkankach oraz dramatycznie osłabia działanie kluczowych, ochronnych enzymów śródbłonka (takich jak eNOS). W konsekwencji prowadzi to do znacznie poważniejszych i rozleglejszych uszkodzeń struktury mięśnia sercowego podczas ewentualnego zawału.

Podróże, samoloty i ukryte ryzyko zakrzepicy

Lato to czas długich podróży, które stanowią kolejne gigantyczne obciążenie dla układu naczyniowego. Zazwyczaj zakrzepicę żył głębokich kojarzymy z wielogodzinnymi lotami transatlantyckimi. Najnowsze dane są jednak alarmujące – aż do 17% przypadków zakrzepicy ma miejsce podczas krótkotrwałych lotów. Co gorsza, u 50% chorych proces ten przebiega całkowicie bezobjawowo, a pierwszym i niekiedy jedynym symptomem bywa śmiertelnie niebezpieczny zator tętnicy płucnej.

Skąd bierze się ten problem? Długotrwały bezruch w fotelu samochodowym, autokarowym czy lotniczym spowalnia przepływ krwi. Ponadto w kabinie samolotu panuje bardzo suche i rozrzedzone powietrze. Przyspiesza to utratę wody z Twojego organizmu, błyskawicznie zagęszczając krew. Obserwacje z Holandii dowodzą, że podczas lotu proces powstawania zakrzepów we krwi intensyfikuje się aż o 30%, i dotyczy to nawet osób cieszących się doskonałym zdrowiem. Skrzepliny potrafią formować się już w ciągu pierwszych 2-3 godzin podróży.

Jak się chronić w trasie? Sama woda to za mało, aby uchronić się przed odwodnieniem na pokładzie. Japońskie badania wykazały, że skuteczniejszym rozwiązaniem zapobiegającym gęstnieniu krwi jest picie napojów izotonicznych bogatych w elektrolity (odpowiedni stosunek sodu do potasu). Przed lotem zadbaj o luźny strój, który nie uciska żył i nie krępuje ruchów. Jeśli to możliwe, zawsze wybieraj miejsce przy przejściu – daje to swobodę poruszania nogami, co obniża ryzyko wystąpienia zakrzepicy o połowę.

Innowacje w ziołolecznictwie

Medycyna naturalna poczyniła w ostatnich latach kolosalne postępy, a opublikowane w tym roku badania dowodzą, że innowacyjne formy ziół mogą potężnie chronić Twoje serce i naczynia krwionośne. Zwykłe ekstrakty ziołowe często mają problem

eprasa.pl 0d8596adff

> Aż do 17% przypadków zakrzepicy ma miejsce podczas krótkotrwałych lotów. Suche powietrze w kabinie błyskawicznie zagęszcza krew, a skrzepliny potrafią formować się już w ciągu pierwszych 2-3 godzin podróży

z odpowiednim wchłanianiem w przewodzie pokarmowym, dlatego naukowcy opracowali formuły nanotechnologiczne i liposomalne, które bezpośrednio docierają do komórek.

Nano-kurkumina Ta substancja czynna zawarta w kurkumie od dawna znana jest ze swoich właściwości przeciwzapalnych, jednak jej wchłanianie było znikome. Najnowsze badania nad nanocząsteczkami (m.in. cynkowymi nanocząsteczkami kurkuminy) wykazały jej niesamowite działanie kardiopro-

REKLAMA

WSPIERAJ SWÓJ ORGANIZM

– wystarczy jedna tabletka dziennie

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

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

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

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

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

Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej o produkcie.

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

pl 0d8596adff

Epidemia zmęczonych urlopowiczów

Wydajesz kokosy na wyjazd marzeń, a wracasz z niego bardziej wyczerpany/a niż przed pakowaniem walizek? Z raportów wynika, że zaledwie 30% z nas czuje po urlopie, że realnie wypoczęło, a aż 80% odczuwa stres związany z powrotem do pracy jeszcze w trakcie wakacji. Jak zauważa prof. Małgorzata Dobrowolska, zapomnieliśmy, jak działa nasza biologia i traktujemy urlop jak kolejny projekt do odhaczenia. Oto jak uniknąć wakacyjnych pułapek i mądrze zresetować swój mózg:

Zrezygnuj z przedurlopowego sprintu Praca po kilkanaście godzin dziennie tuż przed wyjazdem, by „wyczyścić biurko", to morderstwo dla Twojego organizmu. Koszt fizjologiczny takiego przeciążenia jest tak ogromny, że 7 dni wakacji nie wystarczy na regenerację i odrobienie strat. Znacznie zdrowsze dla Twojego układu nerwowego jest ustawienie komunikatu „out of office" i przesunięcie deadline'ów niż maksymalizm opłacony brakiem snu.

Choroba urlopowa (let-down effect) Zastanawiałeś się, dlaczego w pierwszych dniach wolnego często dopada Cię infekcja lub migrena? Przez cały rok funkcjonujesz na podwyższonym poziomie adrenaliny i kortyzolu, które bezlitośnie maskują stany zapalne. Gdy odpuszczasz kontrolę, Twój układ odpornościowy gwałtownie reaguje i zaczyna się wyłączać. Pierwsze 2-3 dni urlopu przeznacz na odespanie i fizjologiczne „zejście z haju emocjonalnego", a nie na intensywne zwiedzanie od bladego świtu.

Uważaj na pułapkę „workation" i przebodźcowanie Zabieranie laptopa na plażę funduje Twojemu układowi nerwowemu poznawczą schizofrenię. Mózg uczy się przez skojarzenia – jeśli pracujesz z leżaka, kodujesz to z pozoru przyjemne miejsce jako strefę stresu. Jeśli musisz pracować, zrób sobie 1,5-3 godz. intensywnej pracy (tzw. deep work) w pokoju hotelowym, po czym definitywnie zamknij komputer i ciesz się odpoczynkiem. Unikaj też wakacyjnej „otyłości dopaminowej" (nadmiaru jedzenia, hałasu i social mediów). Las, obcowanie z naturą i wpatrywanie się w chmury uleczą Twój umysł skuteczniej niż głośny resort all-inclusive.

Zastosuj miękkie lądowanie Nagły powrót do biura to dla mózgu szok termiczny i potężny wyrzut kortyzolu. Wróć z wyjazdu na 1-2 dni przed pójściem do pracy, aby spokojnie rozpakować walizki, zaadaptować się do domowej rutyny i wyspać się we własnym łóżku. Pierwszego dnia w firmie nie planuj stresujących spotkań i daj sobie czas na powolne wdrożenie.

> „Rutyna ma duży potencjał antyoksydacyjny i uszczelnia zaatakowane przez wolne rodniki kapilary (naczynia włosowate). Zapobiega to letnim obrzękom nóg i zapaleniom żył, chroniąc zastawki żylne przed uszkodzeniem i przeciwdziałając żylakom."

tekcyjne w przypadku zawału mięśnia sercowego. Nano-kurkumina drastycznie zmniejsza stany zapalne w sercu, obniża wskaźniki uszkodzenia mięśnia sercowego i redukuje śmierć komórek. Działa ona głęboko na poziomie molekularnym, normalizując ścieżki genowe (takie jak szlak PPAR-γ/NF-κB).

Liposomalna berberyna to substancja roślinna o udowodnionym, silnym działaniu obniżającym poziom glukozy oraz ciśnienie tętnicze krwi. Jednakże, stosując berberynę, musisz zachować skrajną ostrożność, zwłaszcza jeśli przyjmujesz leki na receptę! Berberyna hamuje enzymy wątrobowe (m.in. CYP3A4 i CYP2D6) odpowiedzialne za metabolizm i rozkład wielu leków kardiologicznych i przeciwzakrzepowych. Połączenie jej np. z lekami na nadciśnienie może spowodować niebezpieczne sumowanie się efektów hipotensyjnych. Jeśli odczujesz drżenie rąk, zawroty głowy, poty, senność, kołatanie serca czy mroczki przed oczami, to znak, że dawka leków lub suplementu jest zbyt wysoka. Berberynę należy traktować z takim samym szacunkiem jak silny lek syntetyczny.

Nattokinaza, resweratrol i rutyna Gdy gęsta krew grozi powstaniem zatoru, natura oferuje wysoce skuteczne substancje zapobiegające powstawaniu skrzepów. W przypadku zakrzepicy ogromnie pomocna będzie nattokinaza. Jest to unikalny enzym pozyskiwany ze sfermentowanych nasion soi (natto). W przeciwieństwie do leków opartych

eprasa.pl 0d8596adff

na kwasie acetylosalicylowym (aspiryny), nattokinaza ma fascynującą zdolność bezpośredniego rozpuszczania skrzeplin. Rozkłada ona nitki białka fibryny, nie zmieniając przy tym naturalnej, fizjologicznej lepkości Twojej krwi. Enzym ten również skutecznie wzmaga naturalną produkcję plazminy w organizmie, a jego stosowanie nie wywołuje skutków ubocznych w postaci uszkodzeń śluzówki żołądka.

Resweratrol Znajdziesz go m.in. w skórkach czerwonych winogron. Udowodniono, że pomaga on zmniejszyć lepkość płytek krwi, co bezpośrednio redukuje ryzyko formowania się śmiertelnie niebezpiecznych zakrzepów w przegrzanym organizmie.

Rutyna Jej działanie na naczynia krwionośne jest wszechstronne. Ma duży potencjał antyoksydacyjny i uszczelnia zaatakowane przez wolne rodniki kapilary (naczynia włosowate). Zapobiega to letnim obrzękom nóg i zapaleniom żył, chroniąc zastawki żylne przed uszkodzeniem i przeciwdziałając żylakom. Razem z witaminą C, rutyna ochrania elastynę i kolagen, wchodzące w skład ścian naczyń, nadając im elastyczność. Co ciekawe, badania dowodzą, że rutyna i kwercetyna hamują agregację (zlepianie się) płytek krwi nawet silniej niż kwas salicylowy w podobnej dawce! Rutyna wpływa również na zwiększenie plastyczności czerwonych krwinek, dzięki czemu łatwiej prześlizgują się one przez najwęższe, ściśnięte naczynia krwionośne.

REKLAMA

SUPLEMENTY PREMIUM

Czytasz etykiety?
My też.

Dlatego w składzie znajdziesz tylko to,
czego szukasz. W dawkach, które mają sens.

Biovellé
Suplementy diety

100% VEGAN
CZYSTY SKŁAD

www.biovelle.pl

Berberyna Forte
+ Chrom

CHROM
Przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu glukozy we krwi oraz prawidłowego metabolizmu makroskładników.

Koenzym Q10 Forte
+ Selen

SELEN
Przyczynia się do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym oraz prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

Kapsułka pullulanowa.
100% roślinna. Czysty skład.

Suplement diety. Nie zastępuje zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia. Oświadczenia zdrowotne dotyczą składników: chrom, selen.

eprasa.pl 0d8596a

Twój podręcznik profilaktyki raka

Dr Leigh Erin Connealy przedstawia 10 niezbędnych kroków do zmniejszenia ryzyka nowotworowego, zwiększenia witalności i wydłużenia życia

U ok. 40% Amerykanów i prawie połowy Brytyjczyków rozwija się w ciągu życia nowotwór, a według prognoz liczby te jeszcze wzrosną. Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem przewiduje w 2050 r. ponad 35 mln nowych przypadków, co oznacza 77-procentowy wzrost w stosunku do szacowanych 20 mln w 2022 r. Z wyników Europejskiego Sondażu Społecznego wynika, że Polska znalazła się w grupie państw, gdzie liczba osób zmagających się z chorobami nowotworowymi przewyższa liczbę osób, które udało się z nich wyleczyć. Dane wskazują, że obecnie ok. 8% Polaków choruje na raka, a tylko 4% to osoby, które pokonały tę chorobę.

Chociaż na niektóre czynniki odpowiedzialne za wzrost częstości występowania chorób onkologicznych, takie jak starzenie się i wzrost populacji, nie mamy wpływu, istnieją sposoby na redukcję globalnego wpływu raka. Zaczynają się od codziennych kontrolowalnych kroków. Oto co możesz zrobić, aby już od dziś przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem i dać sobie największe szanse na uniknięcie nowotworu.

1. Regularne badania kontrolne

To zaskakujące, jak wiele osób nie poddaje się corocznym badaniom lekarskim ani nie korzysta regularnie z usług medycznych. Coroczne testy kontrolne to absolutne minimum. Przypominam, aby zadzwonić i zaplanować wizytę w placówce medycznej.

Lekarz powinien przeprowadzić dokładne badanie fizykalne, pochylić się wnikliwie nad wynikami badań krwi i zlecić wszystkie odpowiednie do wieku testy przesiewowe. Najlepiej nawiązać współpracę ze specjalistą w dziedzinie medycyny integracyjnej. Nie tylko wykryje on zaburzenia zdrowotne, zanim staną się problematyczne. Praktycy medycyny integracyjnej i funkcjonalnej są wykwalifikowani w identyfikacji pierwotnych przyczyn problemów i holistycznym podejściu do zdrowia (patrz ramka pt. „Jak znaleźć specjalistę w dziedzinie medycyny funkcjonalnej").

Lepiej zapobiegać niż leczyć. Ponadto coroczna aktualizacja informacji na temat stanu zdrowia może pomóc w utrzymaniu się na dobrej drodze i poprawić wiele zdrowotnych parametrów, takich jak ciśnienie tętnicze, poziom cukru we krwi i stany zapalne.

2. Kontrola metabolizmu

Równowaga metaboliczna może być kluczem do optymalnego stanu zdrowia. Prawidłowy poziom cukru we krwi, eliminacja przewlekłych stanów zapalanych i zasilanie komórek energią dzięki odpowiedniemu wsparciu i odżywianiu znacznie ułatwia ochronę przed wszystkimi rodzajami chorób.

Proste testy laboratoryjne umożliwiają określenie długoterminowego poziomu we krwi cukru (hemoglobiny glikowanej, A1c) i markerów zapalnych (białka C-reaktywnego), a w celu oceny funkcji mitochondriów można zmierzyć stężenie ATP. Kolejnym doskonałym narzędziem jest badanie wskaźnika insulinooporności (Homeostatic Model Assessment of Insulin Resistance, HOMA-IR). Wykorzystuje ono poziom cukru i insuliny we krwi na czczo do oceny skuteczności reakcji organizmu na ten hormon.

> Równowaga cukru we krwi, stan zapalny i ogólny stan zdrowia komórek są głęboko uzależnione od czynników stylu życia, takich jak dieta, aktywność fizyczna, jakość snu, poziom stresu i ekspozycja na toksyny

To ważne, ponieważ insulinooporność często rozwija się na lata przed oficjalną diagnozą cukrzycy, chorób serca czy zespołu metabolicznego. Jej wczesne wykrycie daje pacjentom wystarczająco dużo czasu na znaczące interwencje z zakresu stylu życia i żywienia, aby móc odwrócić ten proces.

Równowaga cukru we krwi, stan zapalny i ogólny stan zdrowia komórek są głęboko uzależnione od czynników z zakresu stylu życia, takich jak dieta, aktywność fizyczna, jakość snu, poziom stresu i ekspozycja na toksyny. Wszystko to zbadamy w kolejnych krokach.

3. Dieta bogata w przeciwutleniacze i składniki o działaniu przeciwzapalnym

Najprostszą poradą dotyczącą diety przeciwnowotworowej, jakiej mogę udzielić, jest spożywanie pokarmów w tęczowych kolorach oraz czystych, organicznych źródeł białka, takich jak:

- bogate w składniki odżywcze warzywa liściaste,
- zasobne w przeciwutleniacze jaskrawe warzywa,
- wypełnione błonnikiem kolorowe owoce jagodowe,
- bogate w białko mięso.

Włącz do diety dużo zdrowych tłuszczów z awokado, orzechów

eprasa.pl 0d8596adff

i oleju kokosowego. Wyeliminuj lub poważnie ogranicz spożycie produktów o znanym działaniu prozapalnym, takich jak rafinowane węglowodany, toksyczne oleje roślinne, smażone w głębokim tłuszczu potrawy, słodkie napoje oraz przetworzone mięso i produkty mleczne.

Nawet w przypadku idealnej diety – która nie zawsze jest możliwa – nadal istnieje ryzyko wystąpienia niedoborów żywieniowych. Dzisiejsza gleba została pozbawiona minerałów, a nawet produkty ekologiczne mogą być narażone na niewielkie ilości pestycydów czy toksyn. W tym miejscu na scenę wkraczają indywidualnie dobrane witaminy, suplementy diety i składniki odżywcze. Współpracuj z lekarzem dobrze zorientowanym w dziedzinie suplementacji, aby określić, które strategiczne nutraceutyki wzmocnią Twoje zdrowie oraz wesprą profilaktykę nowotworów i innych chorób.

4. Codzienna detoksykacja

To kluczowy krok w profilaktyce nowotworów. Toksyny środowiskowe pochodzące z zanieczyszczeń powietrza i wody, pestycydów, chemikaliów oraz niezbyt czystych środków czystości i do higieny osobistej stanowią codzienne zagrożenie. Regularne pozbywanie się ich z organizmu poprawia samopoczucie i jest doskonałą obroną przed chorobami. Oto garść moich ulubionych metod detoksykacyjnych.

Sauna na podczerwień Korzystam z niej tak często, jak to tylko możliwe, i gorąco zachęcam do tego samego wszystkich. Skóra jest największym narządem detoksykacyjnym organizmu. Wywoływanie pocenia za pośrednictwem sauny na podczerwień nie tylko wspomaga odtruwanie, lecz także zapewnia wiele innych korzyści zdrowotnych – od redukcji stanu zapalnego i stresu po obniżanie ciśnienia tętniczego i wzmacnianie układu odpornościowego. Zapisz się na lokalną siłownię lub do centrum odnowy biologicznej, które oferują ten bonus, lub rozważ zakup domowego urządzenia do codziennego użytku.

Wieczorna gorąca kąpiel Wzięcie kojącej gorącej kąpieli z solą Epsom, sodą oczyszczoną i odtruwającą glinką to doskonały sposób na odprężenie po długim dniu. Sól Epsom składa się z magnezu i siarczanu, które działają synergicznie w celu wypłukiwania toksyn i równoważenia reakcji enzymatycznych w całym organizmie. Soda oczyszczona zawiera jony sodu i wodorowęglanu, które dotleniają i alkalizują ciało, a jednocześnie usuwają z niego zanieczyszczenia. Jest również pomocna w przypadku wielu różnych chorób skóry. Dodanie detoksykujących minerałów, np. Magnetic Clay Bath firmy Enviromedica (lub podobnego produktu), usuwa dodatkowe toksyny, co usprawnia detoksykację i odprężenie.

Drenaż limfatyczny Rolą układu limfatycznego w ludzkim ciele jest filtracja zanieczyszczeń oraz usuwanie toksyn, odpadów komórkowych i innych ze wszystkich obszarów organizmu. Aby ten ważny system detoksykacji mógł wykonywać swoją pracę, potrzebna jest jednak stymulacja, zarówno manualna, jak i ruchowa.

Aktywność fizyczna to najprostszy sposób na utrzymanie ruchu limfy, zwłaszcza odbijanie się na minitrampolinie lub gumowej piłce gimnastycznej. Kolejna doskonała praktyka to szczotkowanie ciała na sucho. W miarę możliwości możesz również skorzystać z drenażu limfatycznego u wykwalifikowanej masażystki.

Optymalne nawodnienie Wydaje się to banalne, ale codzienne picie dużej ilości czystej filtrowanej wody jest niezbędne do prawidłowej detoksykacji organizmu. Odpowiednie nawodnienie wypłukuje zanieczyszczenia z nerek i wątroby oraz usuwa toksyczne złogi z organizmu z potem, moczem i kałem. Wspomaga również utrzymanie równowagi wodno-elektrolitowej. Pojawienie się pragnienia oznacza, że ciało jest już we wczesnej fazie odwodnienia.

5. Regulacja rytmu dobowego

Utrzymanie zdrowego rytmu dobowego również jest kluczowe w profilaktyce raka i innych problemów zdrowotnych. Twój wewnętrzny 24-godzinny zegar wpływa na temperaturę ciała, nastrój, cykle snu i czuwania oraz poziom hormonów. Regularny zdrowy rytm jest zatem niezbędny.

Aby naturalnie wesprzeć zdrowy rytm dobowy, wypróbuj następujące wskazówki:

- Budź się o tej samej porze każdego ranka i zapewnij sobie najpierw trochę światła słonecznego lub naturalnego.
- Zadbaj o co najmniej 30 min ruchu lub aktywności fizycznej dziennie.
- Nie jedz w ciągu trzech godzin przed położeniem się do łóżka, aby organizm miał czas na przetrawienie pokarmu przed snem.

eprasa.pl 0d8596adff

- Przez co najmniej dwie godziny przed snem ogranicz korzystanie z urządzeń emitujących niebieskie światło.
- Zadbaj, aby sypialnia była spokojnym, chłodnym i niezakłóconym sanktuarium snu oraz staraj się przesypiać 7-9 godzin każdej nocy.

W przypadku problemów ze snem warto wypróbować suplementację melatoniny. Porozmawiaj z lekarzem o optymalnej indywidualnej dawce. Z mojego doświadczenia wynika, że dla większości ludzi odpowiednia to 3-5 mg w przypadku okazjonalnej bezsenności.

6. Wzmocnienie odporności emocjonalnej

Kondycja psychiczna odgrywa kluczową rolę w zdrowiu fizycznym. Jeśli nie czujesz się dobrze emocjonalnie, zdrowie fizyczne jest prawie niemożliwe. Podejmij wszelkie niezbędne kroki, aby zmniejszyć stres w swoim życiu, czyli np.:

- znajdź doradcę, zaufanego przyjaciela lub duchowego czy religijnego przywódcę, któremu można się zwierzyć,
- korzystaj z technik psychofizycznych, np. pracy z oddechem, medytacji, jogi lub tai-chi, aby przeformułować negatywne sytuacje i wzmocnić swoje możliwości emocjonalne,
- codzienne praktykuj autoafirmacje,
- otaczaj się pozytywnymi, życzliwymi i podobnie myślącymi osobami, które Cię podbudowują i wspierają.

Z drugiej strony zapewnij również tego rodzaju emocjonalne wsparcie przyjacielowi lub członkowi rodziny, który go potrzebuje. Nieś innym ludziom wokół siebie światło i radość. Takie postępowanie może również pozytywnie wpłynąć na Twój emocjonalny dobrostan.

7. Ruszaj się z celem

Bezczynność rodzi więcej bezczynności, ale to samo dotyczy wstawania i poruszania się każdego dnia. Dziesiątki badań podkreślają znaczenie regularnej aktywności fizycznej w profilaktyce nowotworów i innych poważnych chorób.

Najlepszym sposobem na regularną aktywność fizyczną jest znalezienie czegoś, co naprawdę lubisz robić. Niezależnie od tego, czy chodzi o chodzenie, jogging z przyjacielem, uprawianie sportu rakietowego, takiego jak tenis lub pickleball, czy chodzenie na siłownię na zajęcia grupowe – po prostu wyjdź i rób to.

Należy dążyć do co najmniej 30 min ćwiczeń przez większość dni w tygodniu. Upewnij się, że uwzględniasz co najmniej dwie sesje treningu oporowego tygodniowo. Nie musisz podnosić ciężarów, ale chcesz zachować i budować beztłuszczową masę mięśniową.

Możesz również włączać do swojego planu dnia spontaniczną aktywność fizyczną (non-exercise activity thermogenesis, NEAT), czyli np. chodzenie po schodach zamiast korzystania

Jak znaleźć specjalistę w dziedzinie medycyny funkcjonalnej

Prawie wszystkie konwencjonalne usługi medyczne koncentrują się na radzeniu sobie z objawami, a nie odkrywaniu, dlaczego w ogóle się pojawiły. Szkoły medyczne uczą lekarzy diagnozowania chorób i przepisywania leków albo procedur w celu kontroli wyników badań laboratoryjnych lub tłumienia dolegliwości. Niestety niewiele czasu poświęca się na analizę podstawowych zaburzeń równowagi, które napędzają przewlekłe problemy zdrowotne.

Dlatego ważna jest integracyjna medycyna funkcjonalna. Lekarze tacy jak ja zadają głębsze pytania, np. o przyczyny objawów. Jakie układy organizmu są wytrącone z równowagi? Co pierwotnie wywołało dysfunkcję? Holistyczni i funkcjonalni lekarze są szkoleni w zakresie oceny organizmu jako połączonego układu i badania szerokiego zakresu czynników, takich jak insulinooporność, stan zapalny, równowaga hormonalna, kondycja jelit, niedobory składników odżywczych, ekspozycja na toksyny, infekcje i przewlekły stress. Większość tych zaburzeń można wcześnie wykryć i skorygować, często na długo przed wychwyceniem standardowymi testami laboratoryjnymi.

Jednak nie wszyscy praktycy medycyny funkcjonalnej są tacy sami. Prawdziwa opieka ukierunkowana na podstawowe przyczyny chorób wymaga czegoś więcej niż zaawansowanych badań laboratoryjnych – realnego doświadczenia i gotowości do wyjścia poza schematy. Poszukaj doświadczonego specjalisty w dziedzinie medycyny integracyjnej i funkcjonalnej, który może podjąć poniższe kroki, aby spojrzeć na Twój problem głębiej:

- interpretacja subtelnych nieprawidłowości w wynikach badań, które konwencjonalna medycyna często uważa za normalne,
- łączenie pozornie niepowiązanych objawów w spójny obraz kliniczny,
- określenie, które pierwotne przyczyny są najbardziej palące zamiast podążania za każdym nienormalnym wynikiem badań,
- tworzenie spersonalizowanych wieloaspektowych planów leczenia ukierunkowanych na przyczynę, a nie tylko rezultat.

Celem medycyny integracyjnej i funkcjonalnej nie jest zastąpienie konwencjonalnej opieki, lecz jej poprawa, wykroczenie poza tłumienie objawów w kierunku przywrócenia równowagi, odporności i długoterminowego dobrego stanu zdrowia. Przy odpowiednich narzędziach i scenariuszach organizm często ma niezwykłą zdolność do zdrowienia.

eprasa.pl 0d8596adff

z windy, stanie zamiast siedzenia podczas pracy, wiercenie się, granie w gry wymagające ruchu i wykonywanie prac domowych lub ogrodowych sporadycznie przez cały dzień. Każda forma ruchu spalająca kalorie może mieć pozytywny wpływ na stan zdrowia.

8. Redukcja ekspozycji na toksyny

Jeśli chcesz zminimalizować ryzyko nowotworowe, eliminacja toksycznych kosmetyków i środków czyszczących, zaburzających funkcjonowanie układu hormonalnego tworzyw sztucznych, metali ciężkich i toksyn środowiskowych to konieczność. Na szczęście wielu producentów produktów do higieny osobistej i kosmetycznych idzie w kierunku czystych naturalnych składników. A nietoksycznych odpowiedników środków czyszczących jest sporo. Tworzywa sztuczne są wszędzie, ale wymiana plastikowych butelek na wodę i pojemników do przechowywania żywności na te szklane lub ze stali nierdzewnej to jeden z łatwych kroków, które możesz podjąć, aby ograniczyć ekspozycję.

Zainwestuj w filtr powietrza HEPA do domu i biura oraz wyeliminuj syntetyczne substancje zapachowe często znajdujące się we wkładach do suszarki, świecach i odświeżaczach powietrza, aby ograniczyć zanieczyszczenie w pomieszczeniach. Ponadto, jeśli masz metalowe wypełnienia amalgamatowe, rozważ wizytę u stomatologa biologicznego w celu ich bezpiecznego usunięcia i wymiany.

9. Unikanie elektrosmogu, kiedy to tylko możliwe

Prawie stała ekspozycja na emitowane przez Wi-Fi, smartfony, komputery i inne urządzenia gospodarstwa domowego pola elektromagnetyczne sieje spustoszenie w organizmie. Te niewidzialne niebezpieczeństwa są powiązane z wieloma dolegliwościami – od pozornie nieszkodliwych objawów, takich jak bóle głowy i zmęczenie, po poważniejsze schorzenia, np. problemy rozrodcze i nowotwory.

Poniższe codzienne praktyki mogą zmniejszyć ekspozycję i wspomóc utrzymanie dobrego stanu zdrowia:

- kiedy to tylko możliwe, przełączaj telefon w tryb samolotowy,
- zamiast bezprzewodowych wybieraj połączenia przewodowe,
- trzymaj telefon z dala od głowy i narządów rozrodczych,
- odłączaj od prądu wszelkie niepotrzebne urządzenia,
- używaj wyłącznika awaryjnego Wi-Fi w nocy,
- śpij pod baldachimem ochronnym,
- usuń elektronikę z sypialni,
- praktykuj uziemianie.

Prosty sposób na ocenę insulinooporności

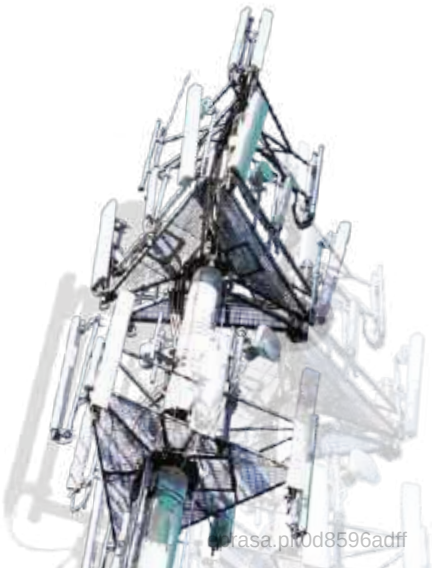
Test HOMA-IR (Homeostatic Model Assessment of Insulin Resistance) wykorzystuje poziom cukru i insuliny we krwi na czczo, aby obliczyć, jak skutecznie organizm reaguje na ten hormon. Wzór może wydawać się skomplikowany, ale lekarz lub laboratorium z łatwością wykonają obliczenia:

Jednostki amerykańskie
(insulina na czczo × glukoza na czczo) ÷ 405
Jednostki metryczne
(insulina na czczo × glukoza na czczo ÷ 22,5

Jak interpretować wyniki testu HOMA-IR:

- **poniżej 1,0 ⇒ dobra wrażliwość na insulinę,**
- **1,0-2,9 ⇒ wczesna insulinooporność,**
- **3,0 i więcej ⇒ znaczna insulinooporność.**

Idealne zakresy mogą się różnić w zależności od wieku, stanu zdrowia i populacji. Aby uzyskać dokładne wyniki, badanie należy wykonać po ośmiu-dziesięciu godzinach postu.



10. Uziemianie

Ludzki organizm łaknie połączenia ze światem przyrody, ale w dzisiejszym dynamicznym i sztucznie oświetlonym społeczeństwie spędzamy mniej czasu na świeżym powietrzu, a więcej zamknięci w domach i biurach. Podczas gdy nasi przodkowie polowali, zbierali i cieszyli się owocami hojności Matki Natury, my ciągle ciężko pracujemy w pomieszczeniach.

Jednym ze sposobów na odwrócenie niekorzystnych skutków wpływu elektrosmogu i wszystkich urządzeń cyfrowych jest uziemianie, które wiąże się po prostu z bezpośrednim kontaktem z powierzchnią Ziemi. Praktyka ta wspomaga proces repolaryzacji organizmu, zwiększa napięcie komórek i poprawia ogólny stan zdrowia.

Prawie codziennie znajduję czas – nawet gdy pracuję – aby wyjść na zewnątrz i pochodzić boso po trawie lub pospacerować po plaży. Oprócz korzystania z naturalnych uzdrawiających częstotliwości Ziemi uziemianie sprzyja wychodzeniu na dwór i doświadczaniu piękna natury.

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

rasa.pl/0d8596adff

O jeden skręt za daleko

Cierpisz z powodu kręczu szyi? Homeopata David Needleman poleca 8 leków homeopatycznych, które pomogą złagodzić ból i w delikatny sposób przywrócą równowagę

Gdy miałem 18 lat, pewnego razu nazbyt silnie wypuściłem kulę na kręgielni. Zbyt mocno skręciłem głowę w jedną stronę i nie mogłem jej wyprostować. Ból był nieznośny, a to, co zaczęło się jako chwila niewinnej zabawy, szybko zamieniło się w lekcję poglądową na temat paraliżujących skutków nadwyrężenia mięśni i ścięgien szyi.

Na szczęście, jednym z moich sąsiadów był wtedy lekarz, który był uprzejmy mnie zbadać. Wykonał krótki, ostry manewr, by umieścić mą szyję z powrotem na właściwym miejscu, i w ten sposób usunął problem.

Do dziś nie wiem, co dokładnie zrobił, ale wiem na pewno, że to, czego doznałem wcześniej, było kręczem szyi. Jest to zazwyczaj przemijające skręcenie szyi, w wyniku którego głowa przechyla się w jedną stronę, a podbródek wskazuje kierunek przeciwny. Zdarza się to, gdy mięśnie wspierające szyję doznają skurczu.

Jak szacują naukowcy, ok. 90% ludzi przynajmniej raz w życiu doświadczy epizodu kręczu szyi[1].

Często wywołany jest on przez napięcie mięśni, nieprawidłową pozycję podczas snu, niewłaściwą postawę przed ekranem, przenoszenie ciężkich albo nierównomiernie obciążonych ładunków lub też, jak w moim przypadku, nagłe ruchy skrętne. Może też być skutkiem infekcji, schorzeń neurologicznych i niektórych leków.

Kręcz szyi jest częsty u małych dzieci – szczególnie kręcz wrodzony, pojawiający się tuż po urodzeniu. Często jest on skutkiem urazu podczas porodu lub nieprawidłowego ułożenia wewnątrz macicy.

W zależności od typu kręczu leczenie może obejmować łagodne rozciąganie, przywracanie prawidłowego położenia, fizjoterapię i masaż, aż po kołnierz ortopedyczny, zastrzyki z botoksu, a nawet, w skrajnych przypadkach, zabiegi chirurgiczne. Przepisywane są też leki, m.in. rozluźniające mięśnie, przeciwbólowe i przeciwzapalne.

Wprawdzie kręcz szyi jest zwykle dolegliwością przejściową i ustępuje samoistnie, to jednak ważne jest, by zbadał go lekarz, szczególnie jeśli objawy są dotkliwe lub uporczywe, albo gdy są następstwem urazu.

A jeśli sztywności szyi towarzyszy wysoka gorączka, silny ból głowy, wrażliwość na światło, wymioty i wysypka, która nie znika po ucisku, to jak najszybciej zgłoś się po pomoc medyczną. Są to alarmujące objawy zapalenia opon mózgowych.

Niemniej jednak w większości przypadków kręcz szyi jest problemem mięśniowym, który można złagodzić nieinwazyjnymi metodami naturalnymi, takimi jak fizjoterapia i osteopatia wraz z homeopatią.

Homeopatia może być użyteczną terapią naturalną w kręczu szyi, zmniejszającą ból i przyspieszającą zdrowienie. Oto 8 najlepszych leków na kręcz szyi i ból szyi w ogóle, wraz z konkretnymi objawami, na które działają one najlepiej.

Objawy kręczu szyi

- Ból i sztywność szyi
- Ograniczenie ruchomości głowy i szyi
- Bóle głowy
- Skurcze mięśni
- Stan zapalny lub obrzęk mięśni szyi
- Drętwienie lub mrowienie szyi
- Małe widoczne zgrubienie w mięśniu szyi
- Jeden bark wyżej niż drugi

Arsenicum Album

Oto zasadnicze objawy, sugerujące użycie Arsenicum jak właściwego leku:

- Sztywność karku (tuż poniżej tyłu czaszki); może jej towarzyszyć wrażenie posiniaczenia lub nadwyrężenia
- Ból nerwowy po lewej stronie szyi
- Obrzęk gruczołów szyjnych (węzłów chłonnych po jednej lub drugiej stronie szyi tuż poniżej uszu), które mogą sprawiać wrażenie twardych guzków pod skórą

Belladonna

Wybierz ten lek, jeśli masz bolesny obrzęk i sztywność karku wraz z mgłą mózgową lub wrażeniem lekkiego odurzenia. Oto kilka innych objawów wskazujących na to, że Belladonna może być pomocna:

- Stan zapalny lub obrzęk węzłów chłonnych szyi albo gardła
- Silny ból karku podczas kaszlu, nasilający się przy pochylaniu głowy w tył

Bryonia

Sięgnij po Bryonię, jeśli objawy nasilają się podczas ruchu. Jest też idealna przy bolesnej sztywności karku połączonej z bólem krzyża.

Calcarea Carbonica

Wybierz Calc Carb, jeśli czujesz sztywność i napięcie mięśni karku, z bólem szyi podczas skrętu. Wiele osób woli skręcić całe ciało, by uniknąć skrętu szyi, który może być bardzo bolesny.

Ten objaw może być też sygnałem alarmowym zapalenia opon mózgowych, więc najlepiej będzie udać się do lekarza, by wykluczyć taką możliwość.

Dulcamara

Ten lek jest na ogół stosowany rzadziej niż pozostałe, ale warto o nim pamiętać, gdyby bardziej popularne środki nie przyniosły wystarczającej poprawy. Jest wskazany dla osób ze sztywną szyją i bólem pleców, często pojawiającym się po przebytym przeziębieniu.

eprasa.pl 0d8596adff

Lycopodium

To idealny lek przy jednostronnym bólu szyi. Ból ten zazwyczaj występuje po prawej stronie lub też rozpoczyna się po lewej i wędruje ku prawej. Może mu towarzyszyć obrzęk węzłów szyjnych.

Nux Vomica

Lek ten jest idealny przy sztywności szyi z uczuciem ciężkości, które nasila się w zimnym otoczeniu. Oto kilka innych objawów, które mogą mu towarzyszyć:

- Napięcie, któremu towarzyszy uczucie pieczenia
- Wrażenie ucisku pomiędzy łopatkami, jak gdyby leżał tam kamień
- Nagłe skurcze w plecach podczas obracania się, nawet powolnego

Rhus Toxicodendron

Poniższe objawy wskazują na Rhus Tox jako idealny lek:

- Sztywna szyja i bolesne napięcie podczas ruchu
- Stan zapalny opon rdzeniowych, nasilający się po przemoczeniu lub spaniu na wilgotnym podłożu (uwaga, miłośnicy campingu!)

Sugerowane dawkowania

Dla wszystkich wymienionych leków w tym bolesnym schorzeniu najlepsza jest potencja 200C. Jednakże można użyć też 30C, jeżeli taką dysponujesz (w homeopatycznej apteczce prawdopodobnie znajdziesz właśnie taką).

Bierz jedną dawkę co godzinę przez 4 godz., a następnie jedną dawkę 3 razy dziennie aż do złagodzenia objawów.

BIBLIOGRAFIA

1 Cunha et al., *Torticollis* (StatPearls, 2023), ncbi.nlm.nih.gov

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

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

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

eprasa.pl 0d8596adff

10 SPOSOBÓW NA

Ukąszenia i użądlenia

Stworzenia kąsające i żądlące są nieodłącznym składnikiem wakacyjnego odpoczynku na łonie natury, lecz czasem potrafią stać się prawdziwym utrapieniem. Kąsające owady oraz kleszcze (należące do pajęczaków) żywią się krwią ofiary i w tym celu przebijają jej skórę, po czym wpuszczają ślinę, zawierającą zazwyczaj enzymy lub inne substancje rozrzedzające krew, dzięki czemu krwiopijcy łatwiej mogą pobierać ją przez swój aparat gębowy. Czasem ich ślina zawiera też substancje miejscowo znieczulające, aby ofiara nie czuła ukąszenia. Samo ukąszenie nie wyrządza wielkiej szkody, a nieprzyjemne objawy, takie jak świąd i obrzęk, są zwykle efektem reakcji immunologicznej na wprowadzone antygeny.

Użądlenia są natomiast na ogół reakcją obronną owadów błonkoskrzydłych, takich jak pszczoły, osy i szerszenie. Dotkliwy ból i stan zapalny są skutkiem działania składników ich jadu, takich jak histamina (rozszerzająca naczynia krwionośne i powodująca spadek ciśnienia krwi), mellityna (stymulująca receptory bólowe i powodująca rozpad krwinek), apamina (pobudzająca komórki układu nerwowego) oraz peptydy i enzymy powodujące rozpad komórek i połączeń międzykomórkowych, co ułatwia przenikanie jadu w głąb tkanek.

Po użądleniu, osy i szerszenie wyciągają żądło ze skóry ofiary, dzięki czemu mogą żądlić wielokrotnie, natomiast pszczoły, których żądła posiadają haczykowate wyrostki, giną po użądleniu, gdyż żądło zostaje wyrwane z ciała owada wraz z woreczkiem jadowym i pozostaje w skórze. Jad nadal się z niego wydostaje, dlatego w przypadku użądlenia przez pszczołę należy jak najszybciej usunąć żądło, delikatnie zeskrobując je paznokciem lub krawędzią noża, a w żadnym wypadku go nie ściskając, by nie wycisnąć do rany resztek jadu.

Na ogół użądlenia, choć bolesne, nie stanowią zagrożenia dla zdrowia, ale u niektórych osób składniki jadu mogą wyzwalać silną reakcję alergiczną, prowadzącą do wstrząsu anafilaktycznego i w konsekwencji nawet do śmierci. Jeśli więc po użądleniu zaczyna pojawiać się świąd i wysypka w innych okolicach ciała, a nie tylko w bezpośrednim miejscu wkłucia żądła, i towarzyszy jej spadek ciśnienia krwi, przyspieszenie tętna, duszność oraz niepokój, należy jak najszybciej wezwać pomoc lekarską, gdyż jest to stan bezpośrednio zagrażający życiu.

Takie reakcje na jad błonkówek wykazuje jednak nie więcej niż 2% populacji, a w pozostałych przypadkach do złagodzenia przykrych skutków ukąszeń i użądleń powinny wystarczyć sposoby opisane poniżej.

eprasa.pl 0d8596adff

1. ZRÓB ZIMNY OKŁAD

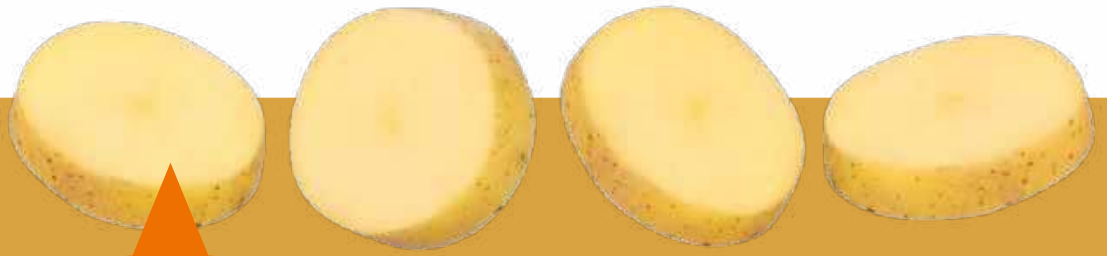
Zimny kompres lub okład z lodu w torebce foliowej zawiniętej w ściereczkę skutecznie zmniejsza stan zapalny, obrzęk, ból i świąd w miejscu użądlenia lub ukąszenia. Dzięki obkurczeniu naczyń krwionośnych spowalnia rozprzestrzenianie się toksyny jadowej do otaczających tkanek i do krwiobiegu. Szczególnie wskazane są zimne okłady w przypadku użądleń pszczół i os, a także ukąszeń mrówek i pająków. Co ciekawe, w przypadkach poparzenia lub ukłucia przez jadowite zwierzęta morskie, takie jak meduzy, jeżowce, strzykwy, ryby posiadające kolce jadowe, a także płaszczki i jadowite ślimaki, zaleca się najczęściej zabieg odwrotny, czyli zanurzenie porażonego miejsca w gorącej wodzie o możliwie jak najwyższej temperaturze (oczywiście, niegrożącej oparzeniem). Badacze przypuszczają, że wysoka temperatura dezaktywuje składniki jadu. Może też oddziaływać na receptory bólowe, zmniejszając percepcję bólu. Tej metody nie wolno jednak stosować w przypadku ukąszeń jadowitych węży, zarówno morskich, jak i lądowych[1].

2. SIĘGNIJ PO ZIOŁA

Oto kilka łatwo dostępnych roślin, które mogą złagodzić dotkliwe skutki ataku owadów. **Babka lancetowata (*Plantago lanceolata*)** i szerokolistna (*Plantago major*) są znanym ludowym środkiem na wszelkiego rodzaju urazy skóry. Mają własności przeciwzapalne, antyseptyczne i ściągające. Łagodzą świąd, ból i obrzęk, a także przyśpieszają gojenie. Najskuteczniej działają świeże zmiażdżone liście, które nietrudno znaleźć na łące, przy drodze lub w ogrodzie. **Nagietek lekarski (*Calendula officinalis*)** działa przeciwzapalnie i antydrobnoustrojowo, Hamuje wydzielanie histaminy, dzięki czemu zmniejsza obrzęk, zaczerwienienie i świąd. Ma też pewne działanie przeciwbólowe poprzez oddziaływanie na peryferyjne (obwodowe|) receptory opioidowe[2]. Poza tym jego zapach odstrasza owady. Można stosować świeże, zgniecione kwiaty i ziele lub napar z suszonego nagietka. **Nawłoć pospolita (*Solidago virgaurea*)** to roślina często zasiedlającej łąki i nieużytki. Jej rozgniecione liście i kwiaty działają przeciwzapalnie[3] i powstrzymują wydzielanie histaminy, dzięki czemu łagodzą objawy użądleń i ukąszeń. Komary nie lubią też ich zapachu.

3. UŻYJ SODY OCZYSZCZONEJ

Ból i świąd w miejscu użądlenia można złagodzić, nakładając na nie na ok. 20 min papkę sporządzoną z sody oczyszczonej z dodatkiem wody. Soda ma odczyn zasadowy, więc szczególnie skutecznie neutralizuje jad pszczół, mający odczyn kwaśny, ale przynosi ulgę także w użądleniach os i w ukąszeniach komarów. Polecana jest także w przypadku poparzeń przez meduzy, gdyż nie tylko zmniejsza uczucie pieczenia, ale powstrzymuje też dalsze uwalnianie jadu z pozostawionych na skórze komórek parzydełkowych[4].



4. PRZYKŁADAJ ZIEMNIAKI I CEBULĘ

Świeżo krojone plastry ziemniaka lub cebuli działają przeciwzapalnie, zmniejszając obrzęk, zaczerwienienie i ból. Plasterki ziemniaka lub okład z utartych ziemniaków działają też chłodząco i koją podrażnioną skórę, przyspieszając jej gojenie[5]. Cebula zawiera związki siarki oraz flawonoidy (m.in. kwercetynę), łagodzące stan zapalny i hamujące reakcje alergiczne. Ma też własności dezynfekujące, gdyż jednym z jej związków siarkowych jest allicyna, działająca jak naturalny antybiotyk. Kojące działanie mają też plasterki świeżego ogórka, które chłodzą skórę, łagodzą ból i świąd, a także zmniejszają obrzęk dzięki własnościom ściągającym.

eprasa.pl 0d8596adff

5. POSTAW NA ALOES

Żel z liści aloesu znajduje szerokie zastosowanie w leczeniu różnego rodzaju skaleczeń i podrażnień skóry ze względu na swe własności przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe, kojące i przyspieszające gojenie[6]. Nałożenie żelu na miejsce użądlenia lub ukąszenia szybko przynosi ulgę, zmniejszając ból, świąd i obrzęk. Żel można wydobyć łyżeczką z wnętrza odciętego liścia doniczkowego aloesu, ale można też posłużyć się gotowym produktem, dostępnym w aptekach lub w drogeriach.

6. WYKĄP SIĘ W PŁATKACH OWSIANYCH

Skutecznym sposobem ukojenia świądu skóry po ukąszeniach owadów (np. komarów lub meszek), szczególnie gdy pokąsane są znaczne obszary skóry, jest kąpiel w koloidalnych płatkach owsianych. Aby przygotować taką kąpiel, należy drobno zmielone płatki owsiane (1-2 szklanki) zagotować w wodzie i powstałą w ten sposób „owsiankę" wlać do wanny. Można też płatki po prostu namoczyć w wannie w bawełnianym woreczku. Kąpiel powinna trwać ok. 15-20 min. Nie należy używać już mydła, a po kąpieli nie spłukiwać ciała wodą, a tylko osuszyć je ręcznikiem. Zawarte w ziarnach owsa awenantramidy, rozpuszczalne związki fenolowe, mają silne działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne i przeciwświądowe. Hamują wydzielanie cytokin prozapalnych, a także histaminy, będącej głównym czynnikiem wywołującym swędzenie, obrzęk i zaczerwienienie po ukąszeniach owadów[7].

7. ZNEUTRALIZUJ OCTEM JABŁKOWYM

Zarówno w przypadku użądlenia przez osę lub szerszenia, jak i przy ukąszeniach komarów lub meszek dobrze sprawdza się okład z rozcieńczonego octu jabłkowego albo soku z cytryny. Pomaga zmniejszyć obrzęk, zaczerwienienie i świąd skóry. Nie jest jednak wskazany przy użądleniach pszczół, gdyż ich jad, w odróżnieniu od jadu os i szerszeni, ma odczyn kwaśny, więc jego działanie nie zostanie zneutralizowane, a wręcz może się nasilić.

8. POSMARUJ PASTĄ DO ZĘBÓW

Podobnie jak soda oczyszczona, pasta do zębów ma odczyn alkaliczny, dzięki czemu może neutralizować kwaśny jad pszczeli. Działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie, zmniejsza obrzęk, ból i świąd, a dodatek mentolu pomaga schłodzić miejsce użądlenia. Nie należy używać do tego celu past z dodatkami wybielającymi, gdyż mogą podrażnić skórę.

BIBLIOGRAFIA

1. Toxins (Basel). 2016 Apr 1;8(4):97
2. J Integr Med. 2023, 21(1): 34-46
3. Doc. Ref. EMEA/HMPC/285759/2007
4. Cureus 17(5): e84289
5. Int J Pharm Pract. 2020; Vol. 18 (4): 36-50
6. Vigyan Varta 5(5): 15-21
7. J Drugs Dermatol. 2010 Sep;9(9):1116-20
8. www.pzh.gov.pl/projekty-i-programy/profilaktyka-chorob-odkleszczowych/kleszcze-systematyka-i-rozwoj/

eprasa.pl 0d8596adff

9. ODSTRASZAJ NATURALNIE

Syntetyczne związki chemiczne, wykorzystywane w odstraszających owady aerozolach, spiralach czy wtyczkach do kontaktu, są w większości silnymi toksynami, które mogą wywoływać podrażnienia skóry i oczu, a nawet oddziaływać szkodliwie na układ nerwowy. Mogą też być niebezpieczne dla zwierząt domowych i fauny wodnej. Lepiej więc posłużyć się naturalnymi substancjami roślinnymi, takimi jak olejki eteryczne, które mogą równie skutecznie ochronić nas przed atakami komarów i meszek. Do najskuteczniejszych pod tym względem olejków należą eukaliptus, lawenda, drzewo herbaciane, mięta pieprzowa, rozmaryn, geranium i goździk. Olejki należy zawsze rozcieńczać, dodając kilka kropli do oleju bazowego (np. kokosowego) lub do wody z dodatkiem alkoholu dla lepszego rozprowadzania (do stosowania jako spray). Tak przygotowanymi preparatami można smarować odkryte części ciała lub spryskiwać odzież. Trzeba jednak pamiętać, że niektóre olejki (np. cytrusowe) mogą wywoływać fotowrażliwość skóry. Olejki mogą być też toksyczne dla zwierząt domowych. Do odstraszania owadów można wykorzystać również samodzielnie przygotowane wywary ze skórek cytryny lub pomarańczy, goździków, rozmarynu, tymianku, lawendy, mięty, a także z ziela wrotyczu (tego ostatniego nie powinny jednak używać kobiety w ciąży i dzieci).

10. KLESZCZE WYJMUJ JAK NAJSZYBCIEJ

Te pajęczaki z podgromady roztoczy, żerują pasożytniczo przede wszystkim na zwierzętach dzikich i domowych, ale także na człowieku. Mogą przenosić wiele chorób bakteryjnych (borelioza, anaplazmoza, tularemia), a także wirusowych (kleszczowe zapalenie mózgu) i pierwotniakowych (babeszjoza). Odsetek zakażonych kleszczy waha się zwykle od 10 do 20%, a ryzyko rozwoju boreliozy po ukłuciu kleszcza wynosi od 2% przy wkłuciu krótszym niż 12 godz. do 5,2% po 4 dniach[8]. Dlatego też niezwykle ważne jest jak najszybsze usunięcie kleszcza, gdyż ryzyko zakażenia rośnie wraz z czasem żerowania kleszcza na naszym ciele. Do usunięcia go najlepiej użyć precyzyjnej pęsety lub specjalnej łapki w kształcie haczyka, dostępnej w kilku rozmiarach dla różnej wielkości kleszczy. Przydatne może być też szkło powiększające, gdyż kleszcze w stadium rozwojowym nimfy, poprzedzającym postać dorosłą, są małe jak ziarnko maku, ale równie niebezpieczne pod względem przenoszenia chorób, jak kleszcze dojrzałe.

REKLAMA

CRIORECTUM®
...i po bólu
W APTEKACH
TANIEJ W INTERNECIE
BEZ RECEPTY
UNIKALNY SPOSÓB NA HEMOROIDY, SZCZELINĘ I PĘKNIĘCIA ODBYTU
✓ Hemoroidy
✓ Szczelina odbytu
✓ Po operacjach
✓ Mikrourazy po zaparciach
✓ Uśmierza ból
✓ Zmniejsza obrzęk
✓ Łagodzi pieczenie
✓ Hamuje krwawienie
✓ Bez recepty
CZOPKI KRIOTERAPEUTYCZNE
DWUFAZOWE DZIAŁANIE
SZTYFT KRIOTERAPEUTYCZNY
WIELOKROTNEGO UŻYTKU
LECZNICZE DZIAŁANIE NISKIEJ TEMPERATURY
WSKAZANIA: hemoroidy, przewlekłe i ostre stany zapalne, obrzęki, ból, krwawienie, szczelina odbytu, po zabiegach chirurgicznych okolic odbytu
ZALECANE: dla kobiet w ciąży i matek karmiących
CHŁODZI, PRZYNOSI ULGĘ, LECZY www.criorectum.pl
Criorectum i Criorectum Protect są dostępne w aptekach stacjonarnych i internetowych

eprasa.pl 0c8590adff

Dobry nie tylko dla kości

Singularis
Calcium Naturalny Wapń ze Skorupek Jaj Kurzych
Cena: 41,53 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Zawarte w tym produkcie składniki aktywne wspierają zachowanie zdrowia układu ruchu. Wapń zapewnia właściwą mineralizację kości oraz sprawne działanie układu nerwowego i mięśni. Natomiast witamina D3 wpływa na wzrost jelitowego wchłaniania wapnia i sekrecji kalcytoniny, zmniejszenie utraty tkanki kostnej oraz poprawę jakości kości (m.in. poprzez wzmożenie procesu reperacji kości i syntezy macierzy kostnej).

Suplement diety Calcium naturalny wapń ze skorupek jaj kurzych 1300 mg + witamina D3 1000 IU wytwarzany jest za pomocą opatentowanych procesów, które pozwalają oddzielić zewnętrzną część jaja – powłokę (zawierająca węglan wapnia) – od wewnętrznej części (membrana), bez użycia żadnych substancji chemicznych. Badania wykazały, że wchłanialność tak pozyskanego wapnia wynosi aż 98%.

Dobry nie tylko dla kości

Singularis
Brain Support DHA
Cena: 31,32 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety zawiera w swoim składzie 500 mg oleju z mikroalg Schizochytrium, niezwykle bogaty w kwasy tłuszczowe omega-3, a zwłaszcza kwas dokozaheksaenowy (200 mg). Kwas DHA działa wszechstronnie na cały organizm: wspiera prawidłowe funkcjonowanie mózgu i pamięci. Regularnie przyjmowany może redukować odczucie tzw. mgły mózgowej. Co istotne, DHA jest kluczowym budulcem siatkówki oka, dlatego wspiera prawidłowe widzenie i zapobiega zwyrodnieniu plamki żółtej oraz dba o ostrość widzenia. Działa też kardioprotekcyjnie, stabilizuje ciśnienie krwi, obniża trójglicerydy i „zły" cholesterol (LDL) oraz zapobiega powstawaniu zakrzepów. Jest szczególnie zalecany dla kobiet w ciąży i dzieci, gdyż odpowiada za rozwój układu nerwowego oraz narządu wzroku u płodu i niemowląt. Brain Support DHA Singularis Superior to produkt odpowiedni dla wegetarian i wegan. Produkt przeznaczony dla osób dorosłych.

Pomoc dla skóry, włosów i paznokci

Singularis
LubriSyn HA+ Pure Beauty
Cena: 180 zł (340 ml)
www.singularis.com.pl

Kwas hialuronowy w LubriSyn HA+ Pure Beauty jest bioidentyczny, czyli jest tego samego rozmiaru oraz o takiej samej kompozycji chemicznej co cząsteczka, którą naturalnie wytwarza i potrzebuje nasz organizm. Sięgnij po ten preparat, gdy chcesz zachować młodzieńczy wygląd skóry oraz wzmocnić włosy i paznokcie.

Przez pierwsze 2 tygodnie pij po 1,5 kieliszka (15 ml) dziennie. W następnych tygodniach pij po 1 kieliszku (10 ml) dziennie.

Dla lepszego wchłaniania najlepiej przyjmuj LubriSyn HA+ co najmniej 20 min przed jedzeniem. LubriSyn HA+ wchłania się głównie przez błonę śluzową jamy ustnej i jest dostarczany do tkanek przede wszystkim poprzez sieć naczyń limfatycznych. Pierwsze efekty są widoczne na skórze po codziennym przyjmowaniu preparatu przez 2-3 miesiące.

Przyjaciel oczu

Singularis
Oko nawilżenie
Cena: 94,64 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Oko nawilżenie Singularis Superior zawiera w składzie opatentowany i przebadany ekstrakt z jagód *Aristotelia chilensis*-MaquiBright®, mikrokapsułkowany olej z sardeli i sardynek bogaty w kwasy EPA i DHA. Suplement zawiera także witaminę C i Bioperine®, czyli ekstrakt z pieprzu czarnego, który wspomaga wchłanianie składników odżywczych. Witamina C przyczynia się do ochrony składników komórkowych przed uszkodzeniem oksydacyjnym i pomaga w regeneracji zredukowanej formy witaminy E. Kwasy omega-3 (EPA i DHA) wpływają na zdrowie oraz prawidłowe funkcjonowanie oczu w tym również ich nawilżenie.

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 0d0596adff

Opalanie i zdrowa skóra – czy to możliwe?

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

Zawierają wysokie stężenie Witaminy E – określanej jako WITAMINA MŁODOŚCI, która wykazuje silne działanie regeneracyjne i wspiera odbudowę skóry po ekspozycji na promieniowanie UV (oraz innych podrażnieniach termicznych, także po radioterapii). Preparaty są w 100% naturalne (wyłącznie oliwa i ozon), hipoalergiczne. Zawierają optymalne, bezpieczne stężenie OZONU, zapewniające maksymalną skuteczność. Podczas intensywnego nawilżania skóry stopniowo uwalniają aktywny ozon, który penetruje głębsze warstwy naskórka i utrzymuje działanie przez dłuższy czas, wspierając regenerację skóry przesuszonej po opalaniu. Wzmacniają barierę hydro-lipidową i pomagają utrzymać fizjologiczne, kwaśne pH skóry.

Naturalne wsparcie kobiet w okresie menopauzy

Pharma Nord
Bio-Omega 7
Cena: 125,95 zł (60 kapsułek)
www.pharmanord.pl

Poczuj różnicę dzięki sile natury! Bio-Omega 7 to wyjątkowy suplement opracowany specjalnie z myślą o kobietach w okresie menopauzy. Zawiera SBA24 – unikalny ekstrakt z rokitnika, pozyskiwany zarówno z jagód, jak i nasion, aby zapewnić maksymalną skuteczność. Bogaty w witaminę A oraz kwasy omega 3, 6, 7 i 9. Bio-Omega 7 wspiera nawilżenie błon śluzowych, między innymi oczu, nosa i kobiecych dróg rodnych. Stosowany w badaniach klinicznych. Nie zawiera glutenu, laktozy, soi, drożdży i cukru. W wygodnych, higienicznych blistrach dla Twojej wygody i bezpieczeństwa.

Stawy i energia w rytmie well ageing

Laboratoires Expanscience
IANA Stawy Elastyczność & Energia
Cena: 160 zł
www.iana-polska.pl

IANA Stawy Elastyczność & Energia to suplement diety dla osób, które chcą wspierać elastyczność stawów i codzienną energię w duchu well ageing. Formuła oparta na składnikach roślinnych łączy podwójne działanie: Czarci Pazur pomaga utrzymać elastyczność stawów, a żeń-szeń syberyjski wspiera energię fizyczną i psychiczną.

Naturalne wsparcie odporności i urody

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

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

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 0d0596adff

Wsparcie trawienia

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

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

Ochrona żołądka

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

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

Wspomaganie odporności i dobrostanu

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

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

Przyjaciele mózgu i serca

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

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

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

eprasa.pl 0d0596adff

Komfort ruchu i równowaga emocjonalna

Laboratoires Expanscience
IANA STAWY Zdrowe stawy i dobry nastrój
Cena: 160 zł
www.iana-polska.pl

IANA STAWY Zdrowe stawy i dobry nastrój, suplement diety, wspiera codzienny komfort ruchu i dobre samopoczucie, zgodnie z filozofią well ageing. Roślinna formuła łączy czarną porzeczkę, bambus, witaminę C i szafran, oferując podwójne działanie: wsparcie zdrowia stawów oraz równowagi emocjonalnej i pozytywnego nastroju.

SUPER DEO – dobry dla niej i niego!

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

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

Wzmacnia i regeneruje skórę

Herbal Care
Regenerujący balsam do ciała Czarny Bez z Olejkiem Kokosowym
Cena: 15,99 zł (200 ml)
www.sklep.farmona.pl

Regenerujący balsam do ciała Czarny Bez z Olejkiem Kokosowym ma otulający kwiatowy zapach, a jego aplikacja to prawdziwa przyjemność. W jego formule zawarto 96% składników pochodzących z natury, w tym hydrolat z kwiatu czarnego bzu, który doskonale wspiera regenerację naskórka. Skład uzupełniają: ujednolicający koloryt skóry niacynamid, dostarczające cennych lipidów olejek kokosowy i olejek macadamia oraz chroniąca przed przesuszeniem witamina E. Wszystko to sprawia, że już od pierwszego użycia skóra jest odczuwalnie wzmocniona i zregenerowana, nawilżona, ukojona, miękka i przyjemna w dotyku.

Pomoże zadbać o zęby na wyjazdach

Curaprox
Travel set kids, zestaw podróżny dla dzieci
Cena: 64,20 zł (1 szt.)
www.curaprox.pl.

Travel set kids wygląda jak „dorosły", ale zawiera produkty przygotowane z myślą o higienie jamy ustnej dzieci w wieku 6-12 lat. Znajdziemy w nim wszystko to, czego dziecko potrzebuje, aby zadbać o zdrowy i piękny uśmiech podczas rodzinnych wyjazdów, szkolnych wycieczek czy wypadów na noc do przyjaciół. Kompaktowe etui, które zmieści się do plecaka, a nawet kieszeni, zawiera: składaną szczoteczkę z 5500 ultramiękkimi włóknami Curen®, pastę z linii kids o pojemności 10 ml, 2 szczoteczki międzyzębowe CPS prime w rozmiarach 06 i 07 oraz zestaw kolorowych naklejek, dzięki którym każde etui – a jest aż 6 kolorów do wyboru – może zyskać unikalny wygląd.

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 0d0596adff

Dobre sklepy dla zdrowia

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

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

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

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

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

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

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

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

Rzeszów
Końskie Zdrowie
35-304 Rzeszów, Sikorskiego 160
790 386 090 • konskiezdrowie.witaminy@gmail.com
https://allegro.pl/uzytkownik/konskiezdrowie

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

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-931 Warszawa, Dzika 4
sklep@zielarnia.waw.pl

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

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

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

Zielona Góra
Dary Natury Sklep Zielarsko-Medyczny
65-001 Zielona Góra, Anieli Krzywoń paw. 54
darynatury53@wp.pl

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

eprasa.pl 0d8596adff

PRENUMERATA

Czytaj więcej, płać mniej!

Zyskaj **15%** *rabatu*

W prenumeracie tylko

~~202,80 zł~~

172,40 zł

/roczna prenumerata drukowana

Dlaczego warto?

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

Szczegóły na UlubionyKiosk.pl/promocje

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl

lub zeskanuj kod QR i zaprenumeruj w 1 minutę

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

eprasa.pl 0d8596adff

Zamów sierpniowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Wakacyjna recepta na długowieczność
- Temat numeru: Cukrzyca a choroby przyzębia?
- Nootropy – ostrość umysłu w wygodnej formie
- Dlaczego warto sięgać po oleje?
- Nowoczesne podejście do leczenia astmy
- Jak sobie radzić z… chorobą Parkinsona ubytkiem kolagenu

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:

15,40 zł zamiast 16,90 zł!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka
marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Izabela Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

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

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

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

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

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

Kolportaż
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

AVT

miesięcznik nr 7/2026
na licencji WDDTY

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited.
Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl 0d8596adff

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

AGREST (*RIBES UVA-CRISPA*)

Niepozorny, lekko kwaśny owoc, który wielu osobom kojarzy się z dzieciństwem i ogrodem babci, dziś wraca do łask. Od wieków wykorzystywany był w medycynie ludowej jako środek wspierający trawienie, oczyszczanie organizmu i wzmacnianie odporności. Współczesne badania pokazują, że jest wartościowym sprzymierzeńcem w profilaktyce wielu chorób cywilizacyjnych. Może wspierać układ krążenia, pokarmowy i odpornościowy, a także chronić komórki przed stresem oksydacyjnym.

Agrest pochodzi z Europy i Azji, gdzie był znany i uprawiany już w średniowieczu. W Polsce przez długi czas należał do podstawowych owoców ogrodowych, wykorzystywanych zarówno na surowo, jak i w przetworach. W tradycyjnej medycynie stosowano go przy problemach trawiennych, zaparciach oraz jako naturalny środek wzmacniający organizm po chorobie. Współcześnie zainteresowanie nim rośnie wraz z rosnącą popularnością diety opartej na produktach naturalnych i bogatych w antyoksydanty.

Agrest wyróżnia się bogatym profilem odżywczym. Zawiera witaminę C, wspierającą odporność i działającą jako silny przeciwutleniacz, a także witaminy z grupy B, które wpływają na metabolizm i funkcjonowanie układu nerwowego. Obecne są w nim również minerały, takie jak potas, magnez, żelazo i wapń, które wspierają pracę serca, mięśni i układu krążenia. Szczególnie istotną rolę odgrywają jednak polifenole, w tym flawonoidy i antocyjany, które neutralizują wolne rodniki i chronią komórki przed uszkodzeniem oksydacyjnym[1]. Badania wskazują, że ekstrakty z tych owoców wykazują silne właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne, co może przekładać się na zmniejszenie ryzyka chorób przewlekłych[2]. Współczesne analizy chemiczne potwierdzają również obecność kwasów organicznych, takich jak kwas jabłkowy i cytrynowy, które wspierają trawienie i pobudzają wydzielanie soków żołądkowych. Dzięki temu agrest od dawna stosowany był jako naturalny środek poprawiający apetyt i wspomagający pracę układu pokarmowego. Jest niskokaloryczny, a jednocześnie bogaty w błonnik, który sprzyja uczuciu sytości[3]. Może być więc cennym elementem diety osób dbających o masę ciała. Błonnik spowalnia wchłanianie glukozy, co pomaga stabilizować poziom cukru we krwi i ograniczać napady głodu.

Wsparcie układu pokarmowego

W medycynie ludowej wykorzystywany był jako owoc wspierający trawienie i pracę jelit. Zawarty w nim błonnik pokarmowy reguluje

BIBLIOGRAFIA

1. Molecules. 2012 Jul 27;17(8):8968-81
2. Food Chem. 2019 Jun 30:284:323-333
3. J Ethnopharmacol. 2021 Apr 24:270:113841
4. J Agric Food Chem. 2008 Feb 13;56(3):627-9
5. Acta Biol Hung. 2018 Jun;69(2):156-169
6. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(6):615-30
7. Duodecim. 1990; 106(19):1306-11
8. Pak J Pharm Sci. 2020 May;33(3):1173-1178
9. Nutr Rev. 1991 Jan;49(1):26-7

eprasa.pl 0d8596adff

perystaltykę jelit, zapobiega zaparciom i wspomaga oczyszczanie organizmu z toksyn. Obecność kwasów organicznych pobudza wydzielanie enzymów trawiennych, co sprzyja lepszemu rozkładowi pokarmu i jego przyswajaniu. Badania wskazują, że ich regularne spożywanie może korzystnie wpływać na mikrobiotę jelitową, zwiększając liczebność korzystnych bakterii i ograniczając rozwój patogenów[4]. Dzięki temu agrest może wspierać nie tylko trawienie, ale również odporność, która w dużej mierze zależy od kondycji jelit.

Zastosowanie agrestu

Napar z agrestu na trawienie
1-2 łyżki świeżych lub suszonych owoców agrestu zalej szklanką wrzątku, przykryj i zaparzaj przez ok. 10-15 min, następnie przecedź. Pij po pół szklanki 2 razy dziennie po posiłkach, aby wspomóc trawienie, złagodzić uczucie ciężkości i pobudzić pracę jelit. Dla lepszego smaku i dodatkowego działania przeciwzapalnego możesz dodać łyżeczkę miodu lub kilka listków mięty.

Kompot wzmacniający odporność
Garść świeżych owoców agrestu zalej 500 ml wody, dodaj plaster imbiru i odrobinę soku z cytryny. Gotuj na małym ogniu przez 10-15 min, a po lekkim przestudzeniu dosłodź miodem. Pij 1-2 razy dziennie w okresach osłabienia organizmu lub zwiększonej podatności na infekcje. Napój działa lekko rozgrzewająco i dostarcza witaminy C.

Maseczka rozświetlająca skórę
Kilka dojrzałych owoców agrestu rozgnieć i wymieszaj z łyżką jogurtu naturalnego lub miodu. Nałóż na oczyszczoną skórę twarzy na 10-15 min, a następnie spłucz letnią wodą. Maseczka działa delikatnie złuszczająco i poprawia koloryt cery.

Syrop z agrestu na gardło
Szklankę owoców zasyp 2-3 łyżkami cukru lub zalej miodem i odstaw na kilka godzin, aż puszczą sok. Następnie lekko podgrzej, nie doprowadzając do wrzenia, przecedź i przelej do słoika. Stosuj 1-2 łyżeczki kilka razy dziennie przy podrażnieniu gardła lub chrypce. Syrop działa łagodząco i nawilżająco na błony śluzowe.

Sałatka owocowa wspierająca metabolizm
Garść agrestu połącz z jabłkiem, garścią borówek i łyżką orzechów. Skrop sokiem z cytryny i odrobiną miodu. Spożywaj jako lekką przekąskę lub deser. Taka kompozycja dostarcza błonnika, witamin i antyoksydantów, wspierając metabolizm i ogólną kondycję organizmu.

Działanie przeciwutleniające i ochrona komórek

Jednym z najważniejszych atutów agrestu jest jego silne działanie antyoksydacyjne[5]. Zawarte w nim polifenole i witamina C pomagają neutralizować wolne rodniki, które przyspieszają procesy starzenia i zwiększają ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych. Badania wykazują, że ekstrakty z owoców *Ribes* mogą chronić komórki przed stresem oksydacyjnym i zmniejszać stan zapalny w organizmie. Dzięki temu regularne spożywanie agrestu może wspierać profilaktykę chorób serca, cukrzycy oraz schorzeń neurodegeneracyjnych.

Ochrona serca i naczyń krwionośnych

Agrest może również korzystnie wpływać na układ krążenia. Zawarty w nim potas pomaga regulować ciśnienie krwi, a polifenole wspierają elastyczność naczyń krwionośnych i zmniejszają procesy zapalne[6]. Badania wskazują, że związki fenolowe obecne w owocach jagodowych mogą ograniczać utlenianie lipidów i poprawiać profil lipidowy krwi, co zmniejsza ryzyko miażdżycy. Dzięki temu agrest może być wartościowym elementem diety wspierającej zdrowie serca.

Wsparcie odporności

Dzięki wysokiej zawartości witaminy C oraz związków przeciwutleniających agrest wspiera układ odpornościowy i pomaga organizmowi w walce z infekcjami[7]. Witamina C wpływa na produkcję leukocytów, które odpowiadają za zwalczanie patogenów, a polifenole działają przeciwzapalnie i wspierają mechanizmy obronne organizmu. W badaniach laboratoryjnych wykazano, że ekstrakty z owoców agrestu mogą wykazywać aktywność przeciwwirusową wobec wirusa RSV, jednego z częstych czynników infekcji dróg oddechowych[8]. Szczególnie ekstrakt wodny z owoców charakteryzował się najwyższą skutecznością, co sugeruje, że regularne spożywanie tych owoców wiąże się z poprawą odporności i zmniejszeniem ryzyka infekcji sezonowych.

Korzyści dla skóry i procesów starzenia

Związki obecne w agreście mogą korzystnie wpływać na wygląd skóry i spowalniać procesy jej starzenia. Owoce te są bogate w witaminę C, która odgrywa kluczową rolę w syntezie kolagenu, czyli białka odpowiadającego za jędrność, elastyczność i sprężystość skóry[9]. Zawierają także polifenole, w tym flawonoidy i antocyjany, które działają jako silne przeciwutleniacze, neutralizując wolne rodniki uszkadzające komórki. Obecność kwasów organicznych dodatkowo wspiera delikatne złuszczanie i odnowę naskórka, poprawiając jego koloryt i strukturę.

Metryczka:

Występowanie: Europa i Azja, obecnie uprawiany w wielu regionach świata.
Surowiec: owoce.
Uprawa: krzew odporny na chłód, stosunkowo łatwy w uprawie. Najlepiej rośnie w klimacie umiarkowanym, na glebach żyznych i lekko wilgotnych, na stanowiskach słonecznych lub półcienistych.
Ważne: u osób z wrażliwym żołądkiem nadmierne spożycie może powodować podrażnienia ze względu na obecność kwasów organicznych. Warto spożywać w umiarkowanych ilościach, szczególnie przy chorobach przewodu pokarmowego.

eprasa.pl 0d8596adff

OZONELLA®

OZONOWANE OLIWKI SPECJALISTYCZNE PREPARATY KOSMETYCZNE

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

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

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

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

www.ozonella.pl

eprasa.pl 0d8596adff

PACJENT TO NIE PRZYPADEK

Dlaczego konsultacja naturoterapeutyczna pomaga spojrzeć szerzej na zdrowie

> *Za każdym objawem stoi człowiek i jego historia.*

DOROTA GUDANIEC

Naturoterapeutka
Założycielka Strefy
Terapii Naturalnych Anadi

Anadi
Strefa Terapii Naturalnych
Dorota Gudaniec

ul. Oławska 9, Wrocław
71 307 10 10
anadi.pl

eprasa.pl 0d8596adff