O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Tlenek azotu – Twój sojusznik w walce z nadciśnieniem

Zioła pomogą zapobiegać biegunkom i je zwalczać

Jak przetrwać menopauzę bez problemów?

Leki z dżungli pomogą nie tylko na jaskrę i alzheimera

Pokonaj chroniczne zmęczenie

ODS: 03.10.25
Numer 9 | wrzesień 2025
cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

10 sposobów na zgagę

Jak sobie radzić z...
- mięśniakami macicy
- bólami głowy

eprace.pl/r9d6bab675

Zadbaj o siebie prosto i skutecznie!

Diagnostyka | Opis wyniku | Zalecenia | Profilaktyka

Poradnia Hipokratesa

Bez wychodzenia z domu!

Wystarczy zamówić jeden z pakietów, pobrać próbkę zgodnie z instrukcją, odesłać ją i dowiedzieć się, jaka jest prawdziwa przyczyna obecnych dolegliwości.

OFERUJEMY BADANIA NA OBECNOŚĆ:

- pasożytów
- grzybów
- wirusów
- metali ciężkich
- oraz diagnostykę alergii

Dowiedz się więcej!

Adres poradni:
ul. Kosmonautów 210A
54-042 Wrocław

+48 606 332 292

eprasa.pl 19d6bab675

PharmoVit®

Piękno na każdy dzień

Suplementy z linii **Beauty Line** zostały stworzone z myślą o codziennym wsparciu naturalnego piękna od środka.

100% CZYSTY SKŁAD

SZKŁO JAKOŚCI FARMACEUTYCZNEJ

JAKOŚĆ POTWIERDZONA BADANIAMI

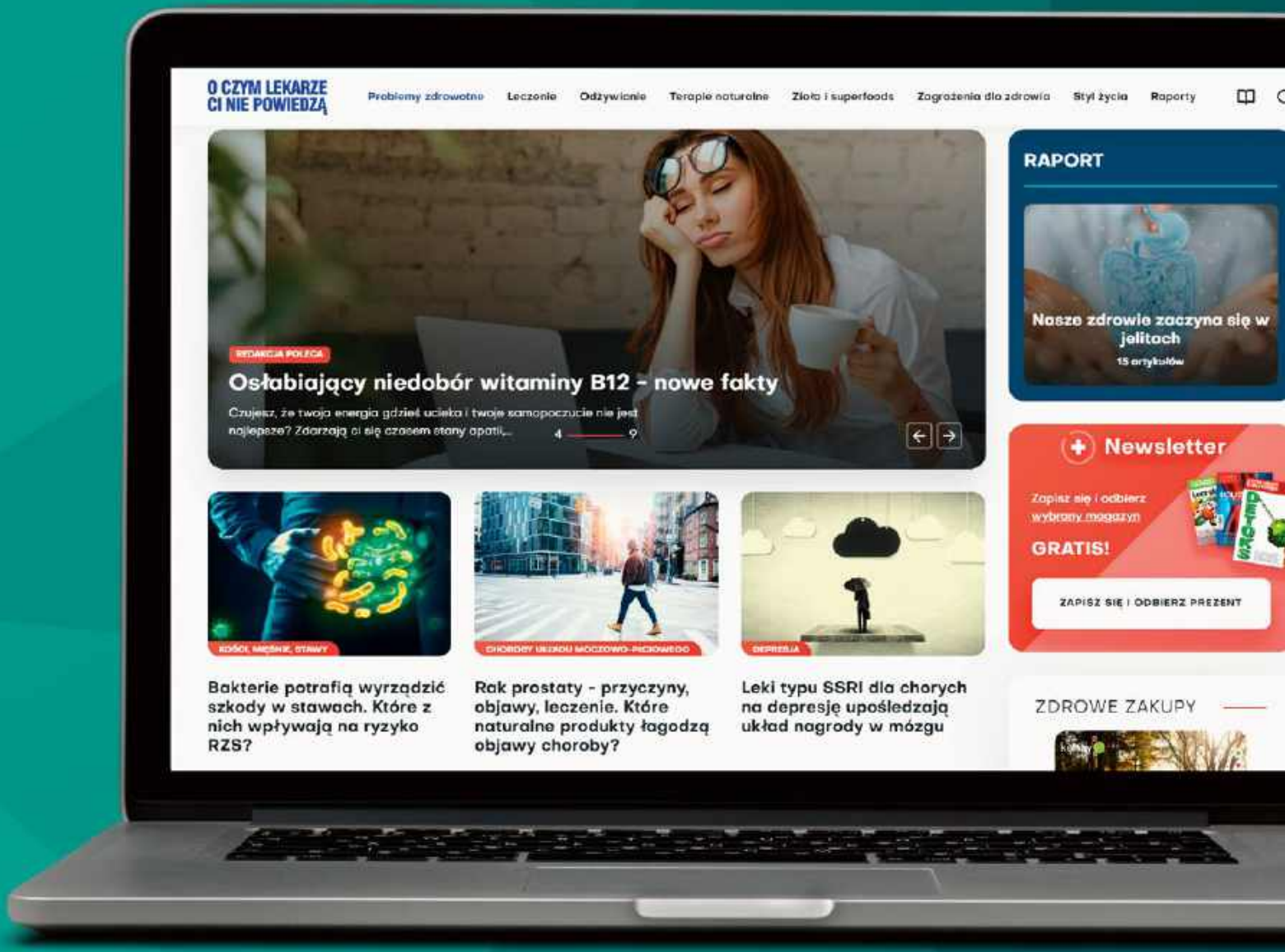
e-mail: zamowienia@pharmovit.pl
tel. 22 22 82 198

www.**pharmovit**.pl

POLSKA FIRMA

eprasa.pl 19d6bab675

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 19d6bab675

Kiedy warto ponosić ryzyko skutków ubocznych leczenia?

W czasach szkoły średniej mojej przyjaciółce Martynie ginekolog przepisał pigułki antykoncepcyjne „dla wyrównania cyklu". Dziś wiemy, że była to brzemienna w skutkach decyzja. Martyna zapłaciła za nią w trójnasób – zakrzepicą żył głębokich, kamicą żółciową i mięśniakami macicy.

Ja sama, chcąc pozbyć się pieczenia w przełyku, stosowałam za radą lekarza leki hamujące wydzielanie kwasów w żołądku. Z każdym rokiem ból stawał się trudniejszy do zniesienia, co gorsza miałam wrażenie, że leki nie działają. Po 10 latach bez mała inny medyk skierował mnie na gastroskopię, która wykazała… las polipów w żołądku! Mogły tam sobie rosnąć, bo przepisane mi środki praktycznie zablokowały wytwarzanie kwasu solnego. To właśnie jego brak powodował te straszne wielogodzinne bóle. Gdy odstawiłam inhibitory pompy protonowej oraz blokery receptora H2, zgaga zniknęła, jak ręką odjął. Ja natomiast czekałam z niepokojem na wyniki badań histopatologicznych moich polipów.

Inny znajomy, nie chciał zawracać sobie głowy chodzeniem po lekarzach, więc gdy tylko coś go bolało, sięgał po niesteroidowe leki przeciwzapalne. Ich stosowanie doprowadziło u niego do krwawienia z przełyku.

Wróćmy jeszcze do antykoncepcji. Ostatnio uczeni z Uniwersytetu w Uppsali w Szwecji podali, że zwiększa one ryzyko depresji o 130% u nastolatek i o 92% u kobiet w wieku 21 lat oraz starszych i ogólnie o 73% w ciągu pierwszych 2 lat stosowania.

Szwedzi zwracają uwagę, że nastolatki są szczególnie dotknięte tym działaniem leków antykoncepcyjnych, ponieważ wciąż przechodzą gwałtowne zmiany hormonalne. Co gorsza, doświadczyły długotrwałych skutków, których nie obserwowano u dorosłych, nawet po zaprzestaniu stosowania.

1/4 wszystkich kobiet będzie cierpieć na depresję w pewnym momencie swojego życia, a dopiero niedawno odkryliśmy, że antykoncepcja odgrywa ważną rolę w jej rozwoju.

Cóż tam, panie, w medycynie? Dogmaty trzymają się mocno!

Pojawia się więc pytanie, czy gdybyśmy wiedzieli, że skutki uboczne danej kuracji dotkną akurat nas, zdecydowalibyśmy się na taką terapię? Czy skóra warta byłaby wyprawki? Oczywiście, to zależy od rozmiaru kłopotów. W moim przypadku spraw skończyła się dobrze. Natomiast moja przyjaciółka i znajomy, zarzekają się, że gdyby tylko mieli świadomość, co może ich spotkać, nigdy nie zdecydowaliby się przyjmować swoich leków.

Rzecz w tym, że komuś musimy zaufać. Jeśli idziemy do lekarza, to chcemy wierzyć, że wie, co robi i robi to, mając nasz najlepszy interes na względzie. Niestety, jak pokazuje starsza i młodsza historia, czasami większość może się mylić. Przypomnijmy tu chociażby długą i tragiczną walkę chirurga Josepha Listera o wprowadzenie systemu leczenia antyseptycznego w drugiej połowie XIX w. Lister wiedział już wtedy, że istnieją mikroby, które są przyczyną licznych zakażeń szpitalnych. Dowiódł też swoją pracą, że dezynfekcja rąk, narzędzi i opatrunków w czasie operacji, może zapobiec zakażeniom, a jednak jego doświadczeni koledzy po fachu po prostu nie akceptowali istnienia drobnoustrojów, a poza tym nie chcieli zmieniać swoich wieloletnich nawyków.

Myślicie, że teraz jest inaczej? Spójrzmy na historię 2 australijskich badacz:, Robina Warrena i Barry'ego J. Marshalla. Jeszcze 50 lat temu świat medyczny dałby sobie rękę uciąć, że żołądek i jelita są… sterylne. Gdy więc w 1982 r. opublikowali oni artykuł, który wykazał, że jelita są zamieszkane przez bakterie, a jedna z nich, *Helicobacter pylori*, powoduje infekcje żołądka, które mogą prowadzić do wrzodów trawiennych, zapalenia żołądka, a nawet raka, inni lekarze śmiali się do rozpuku. Warren i Marshall przez lata musieli znosić docinki. Potrzeba było ponad 20 lat, by inni medycy uznali, te fakty, które dziś wydają się oczywiste. Patrząc wstecz na te czasy, Warren powiedział: „Jedną z trudności, kiedy zacząłem, było to, że standardowa medycyna od 100 lat nauczała, że żołądek jest sterylny i nie żyją w nim żadne bakterie. To było jak płaska ziemia. Tak wtedy po prostu było i kropka".

Niedawno byliśmy naocznymi świadkami działania podobnych mechanizmów podczas pandemii covid.

Oczywiście, zgadzam się, że leczyć się trzeba – wszak życie najlepiej smakuje, gdy jesteśmy zdrowi – jednak przychylam się do opinii, że najlepsze są umiar i zdrowy rozsądek. Nie musimy na wszystko, a zwłaszcza na naturalne procesy życiowe, brać tabletek. Ruch, dieta, zdrowe nawyki, radość z przebywania z bliskimi ludźmi mogą okazać się najlepszym lekarstwem, w dodatku pozbawionym poważnych skutków ubocznych. Potwierdzają to ostatnie badania psychologów z UC Riverside. Odkryli oni, że plotkowanie umacnia więzi partnerskie. ;)

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 19d6bab675

77

SPIS TREŚCI

Wrzesień 2025

Z OKŁADKI

Jak przetrwać menopauzę? 36

Dzięki rozsądnej diecie oraz suplementacji jesteśmy w stanie złagodzić większość objawów klimakterium i utrzymać zdrowie

Pokonaj chroniczne zmęczenie 64

TEMAT NUMERU

Kluczem do pokonania obezwładniającego zmęczenia nadnerczy może być uwolnienie się od toksyn i traumy – przekonuje Marcelle Pick

Zioła skuteczne na rozwolnienie 77

Biegunka co roku dotyka 7 mld ludzi na całym świecie, a zabija ok. 1,5 mln z nich dlatego, tak ważne jest, by umieć się przed nią ochronić

Tlenek azotu walczy z nadciśnieniem 92

Suplementacja tego gazu może zrewolucjonizować leczenie wielu schorzeń – od chorób serca i demencji po rany cukrzycowe

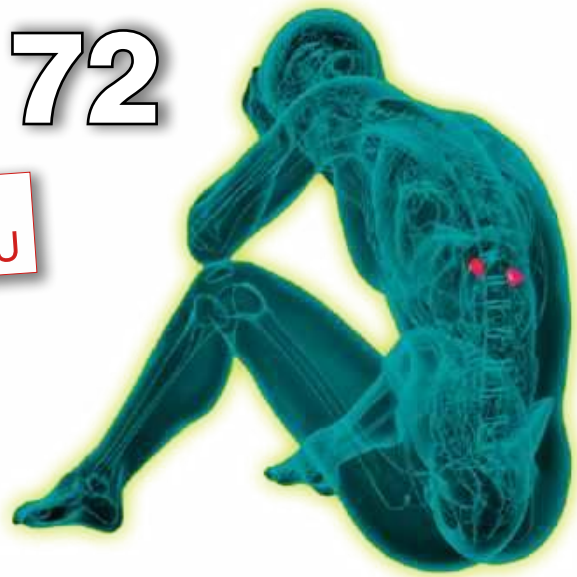
Leki z dżungli 106

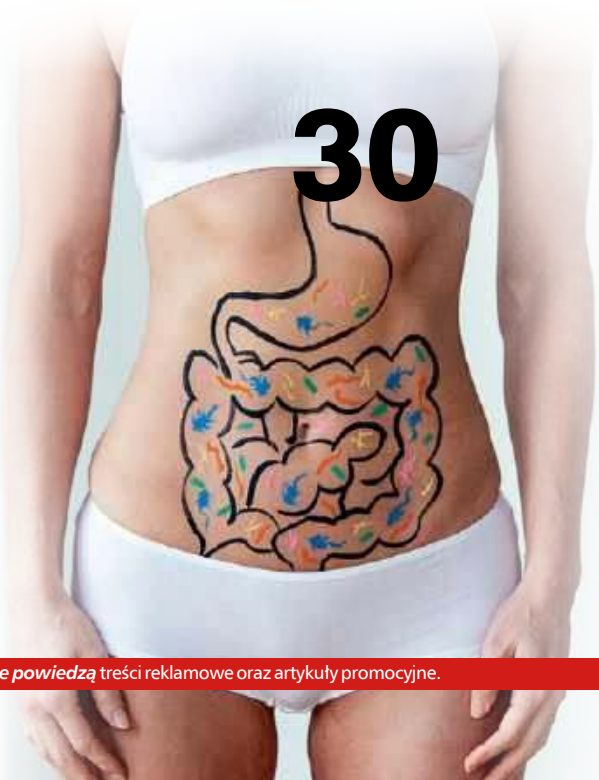
Wiedza medycznaludów pierwotnych zamieszkujących niedostępne regiony kuli ziemskiej może ułatwić leczenie wielu chorób

10 sposobów na zgagę 110

22

72





30

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

eprasa.pl 19d6bab675

110

46

MIKSTURA 10 WYMOWNE GRAFIKI

Dobre orzechy do zgryzienia 22
Większość pomaga zachować zdrowe serce, ale niektóre mają specjalne właściwości. Warto je poznać

NEWS FOCUS

Fałszywy trop Alzheimera? 26
Dotąd panowało przekonanie, że za chorobę odpowiadają beta-amyloid i białko tau, ale fakty nie pasują do teorii

RAPORT SPECJALNY

Menopauza bez problemów 30
Hormonalna terapia zastępcza (HTZ) znów jest w modzie. Celeste McGovern przygląda się ryzyku i alternatywom

Jak przetrwać menopauzę? 36

Zapachy (i nie tylko) dobre na przekwitanie! 40
W czasie klimakterium aroma- i kwiatoteria mogą stać się cennymi sojuszniczkami kobiety

ZDROWY STYL ŻYCIA

Zmień jedną rzecz 46
Wapń ukoi nerwy, poprawi profil lipidowy, zadba o serce i układ ruchu, i nie tylko...

Dieta eliminacyjna 48
Nietolerancje lub nadwrażliwości pokarmowe mogą siać spustoszenie w układzie hormonalnym!

Ciało bez pajączków 54
Jak poprawić kondycję naczyń, by po każdym lecie nie przybywało nam nieestetycznych teleangiektazji?

Mokry problem 58
Zioła, dieta i odpowiednio dobrane suplementy pomogą opanować objawy nadpotliwości

TEMAT NUMERU

Tajemnicza niemoc 64
Wszystko wskazuje na to, że mechanizm CFS jest znacznie bardziej złożony, niż dotąd sądzono

Uporaj się ze zmęczeniem 72
Kuczem do jego pokonania może być uwolnienie się od toksyn i traumy – przekonuje Marcelle Pick

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

Mięśniakami macicy 82

Bólami głowy 86

DETEKTYW MEDYCZNY

Zioła na biegunki 77

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Cudowna molekuła – tlenek azotu 92

To nigdy nie jest „tylko" rak 99
Aby skutecznie leczyć nowotwór, trzeba zrozumieć, że on atakuje cały organizm

Homeopatia na dnę moczanową 104
W połączeniu z odpowiednią dietą i zmianami trybu życia może zdziałać cuda w leczeniu podagry

Leki z dżungli 106

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Dobry wybór dla zdrowia 114

Prenumerata 119

Nasz zielnik: Kapusta 121

92

10

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

LICZBY i FAKTY

Biegunka co roku dotyka ok. 7 mld ludzi na całym świecie i **zabija ok. 1,5 mln**

W naszych tkankach wykryto ponad **300 syntetycznych chemikaliów**

Osoby śpiące **krócej niż 6 godz.** na noc były **o 41% bardziej narażone** na rozwój nowotworu niż ich rówieśnicy, którzy spali 6-8 godz.

51-85% pacjentów zgłasza nasilenie **bólu głowy** związane z warunkami atmosferycznymi

Płyn do płukania **jamy ustnej** może zwiększać ryzyko wystąpienia **cukrzycy o 55% a nadciśnienia o 85%**

Uderzenia gorąca i nocne poty to problem ok. **75% kobiet**

eprasa.pl 190[illegible]675

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

Szklanka wody w oceanie

Droga Redakcjo, od pewnego czasu walczę z nawracającymi infekcjami grzybiczymi pochwy. Zrobiłam badania i okazało się, że Candida rozrosła się także w moim przewodzie pokarmowym. Zaczęłam zatem, za radą dietetyka, od zmiany diety – ograniczyłam cukier, jem więcej błonnika i unikam pokarmów przetworzonych, aby „nakarmić" dobre bakterie, które mają mnie chronić przed grzybami. Dodałam za to do menu jogurt, jako źródło naturalnych probiotyków, ale koleżanka powiedziała mi, że w ten sposób jedynie karmię grzyby. Czy to może być prawda? Przecież jogurt jest zdrowy i tyle osób po niego sięga np. po antybiotykach.

Barbara

Choć to wydaje się dziwne, odpowiedź brzmi tak, jogurt może w Twoim przypadku nie zadziałać, a nawet sprzyjać infekcji grzybiczej. Dzieje się tak, gdyż większość probiotycznych bakterii, które spożywasz wraz z jogurtem, może nigdy nie opuścić Twojego żołądka – tam, w kwaśnym środowisku, giną. A przecież zależy Ci, aby dotarły do jelit i się w nich namnożyły.

Poza tym w jogurtach znajdują się średnio jedynie 2 z wielu potrzebnych nam szczepów i do tego często w znikomych jak na nasze potrzeby, ilościach (liczonych w milionach). To tak, jakby wlać szklankę wody do oceanu i oczekiwać, że jego poziom się podniesie.

Do tego warto wiedzieć, że do wielu jogurtów dodawany jest cukier, który, jak już dobrze wiesz, karmi *Candidę* i patogenne bakterie. Ponadto w wielu jogurtach możesz znaleźć sztuczne barwniki i aromaty, które mają na celu nadać im pożądany smak oraz zapach konkretnych owoców. Niestety zdecydowanie one szkodzą mikrobiocie jelitowej i sprzyjają stanom zapalnym. Lepszym rozwiązaniem jest codzienne spożywanie kefiru, który ma o wiele bogatszy skład mikrobiologiczny i poza licznymi (jest ich ok. 30) szczepami bakterii kwasu mlekowego, zawiera także korzystnie działające na nasz mikrobiom drożdże. Do tego ich liczba to kilka miliardów, zatem jest większa szansa na to, że część z nich przeżyje pobyt w żołądku i zasiedli jelita. Jednak kefir to nie jedyna opcja. Możesz sięgnąć także po inne pokarmy, które działają równie dobrze, o ile nie lepiej od kefiru. To kiszonki warzywne, takie jak kiszona kapusta czy kimchi – w nich znajdują się dziesiątki miliardów dobroczynnych bakterii, a dodatkowo są cennym źródłem błonnika pokarmowego. Zatem włączając je do diety, nie tylko zasilasz szeregi mikrobioty, ale także zapewniasz jej odpowiednie, pobudzające wzrost, pożywienie.

Zdrowe mruczando

Szanowni Państwo! Cierpię na nadciśnienie, które oczywiście leczę pod okiem kardiologa. Niestety, do tego jestem osobą nerwową i to mi nie pomaga. Gdy tylko się zdenerwuję, czuję, jak ciśnienie mi rośnie (taki charakterystyczny ucisk w głowie), pomimo tego, że przecież jestem na lekach. Nie wiem, jak temu zapobiegać i jak po takim epizodzie się uspokoić, bo oczywiście wzrost ciśnienia momentalnie staje się powodem do jeszcze silniejszego stresu i strachu o zdrowie. Może

eprasa.pl 19d6bab675

coś podpowiecie? Nie chcę już brać dodatkowych leków, szukam metod naturalnych.
Alicja

Takie skoki ciśnienia koniecznie wymagają konsultacji z lekarzem! Jest jednak kilka naturalnych sposobów, które mogą Ci doraźnie pomóc. Tym, co sprawia, że ciśnienie krwi rośnie, jest m.in. skurcz naczyń krwionośnych – to tak, jak z wężem ogrodowym, im bardziej go ściśniemy, tym woda leci pod większym ciśnieniem. Tym, co powoduje rozluźnienie naczyń krwionośnych, jest m.in. tlenek azotu, naturalnie wydzielany przez komórki, wyściełające nasze żyły i tętnice. Możemy zwiększyć jego wydzielanie, jak wskazują specjaliści, nawet 15-krotnie, jeśli zaczniemy… mruczeć lub nucić pod nosem melodię. Wibracje, jakie podczas takiego mruczanda powstają w naszym gardle, pobudzają bowiem nerw błędny, będący głównym „hamulcem" organizmu – wskutek jego działania dochodzi do wzrostu stężenia tlenku azotu we krwi i do obniżenia ciśnienia. Jednocześnie, hamujące działanie nerwu błędnego obniża poziom kortyzolu, hormonu, wydzielanego w stresie i odpowiedzialnego za towarzyszący mu wzrost ciśnienia i buzowanie emocji, a zatem mruczenie szybko uspokaja. Ponadto mruczando reguluje oddech, a to również wywiera korzystny wpływ zarówno na układ krwionośny, jak i na stan psychiczny oraz dotlenia mózg. A jeśli Twojemu nadciśnieniu towarzyszy wysokie tętno, które dodatkowo wzrasta w stresie, na to także jest metoda – obmyj lub zanurz na chwilę twarz w zimnej wodzie. Uruchamiasz w ten sposób tzw. odruch nurka – spowalnia praca serca, obniża się ciśnienie i organizm uspokaja się.

Natychmiastowy efekt

Droga Redakcjo, chcę rzucić wreszcie palenie, po niemal 20 latach nałogu. Podszedłem do sprawy zadaniowo i profesjonalnie – jestem już po wizycie u lekarza, zrobiłem badania, konsultowałem się także z psychologiem, który ma mi pomóc przejść najtrudniejszy etap. Mam tylko jedną wątpliwość. Lekarz i znajomi, którzy już rzucili palenie, zapewniają mnie, że bardzo szybko poczuję zmianę na lepsze (już po kilku dniach), a ja im nie dowierzam. Czy to możliwe, by po latach nałogu poprawa była aż tak szybka? Ja widzę przed sobą tylko trud rzucenia papierosów i perspektywę głodu nikotynowego. Jak to jest? Kiedy organizm wraca do siebie po porzuceniu nałogu?
Dariusz

Nasz organizm jest niezwykły i ma nieprawdopodobne wręcz możliwości regeneracji oraz odnowy. Jeśli tylko przestajemy mu przeszkadzać w normalnym funkcjonowaniu, bardzo szybko dochodzi do siebie. Zmiany zaczynają się niemal natychmiast po tym, jak zgasisz ostatniego papierosa. Już po ok. 20 min, podniesione podczas palenia ciśnienie krwi zacznie spadać, spowolni także serce i tętno zacznie wracać do normy. Po ok. 8 godz. poziom tlenku węgla w Twojej krwi ulegnie obniżeniu, a stężenie tlenu zacznie wzrastać i szybko osiągnie normę. Krew zacznie krążyć swobodniej, organizm dotleni się i zrelaksuje. Po 2 dniach ciało zacznie usuwać nikotynę. Poczujesz także powrót smaku i węchu – po tylu latach możesz być zdziwiony, jak faktycznie smakują Twoje ulubione potrawy i odkryjesz, że świat wokół, zieleń, kwiaty, także pachną dużo bardziej intensywnie. Już 3. dnia mózg zacznie rozdzielać nawyk palenia papierosa od uczucia zadowolenia i tzw. układu nagrody – mechanizm ten leży u podstaw nałogów. To długi proces, ale zaczyna się, jak widzisz, niemal automatycznie po tym, jak przestajesz palić. 4. dnia relaksują się Twoje oskrzela, poczujesz zatem, że łatwiej jest Ci oddychać i oddech jest pełniejszy. Zacznie także mijać duszność przy wysiłku, zauważysz również, że znika świszczący oddech, charakterystyczny dla palaczy. Niestety, poranny kaszel palacza nie prędko ustanie, czasami nawet ulega on nasileniu, co jest dla rzucającego palenie trudne do zaakceptowania, ale to znak, że Twoje płuca zaczynają się intensywnie oczyszczać. Po 2-12 tygodniach (czas ten to kwestia indywidualna) poczujesz przypływ energii, wzrost siły i chęci do działania. To także czas, kiedy kaszel zacznie pomału ustępować. Po 3-9 miesiącach wzmocni się osłabiony paleniem układ odpornościowy, Twoje płuca będą się cały czas leczyć, obniży się poziom stanu zapalnego w organizmie, a skóra nabierze zdrowego zabarwienia i poprawi się jej kondycja. Po zaledwie roku od ostatniego papierosa, o 50% zmniejszy się ryzyko zawału mięśnia sercowego, a po ok. 10 latach ryzyko zachorowania na raka płuc będzie takie samo, jak u osób, które nigdy nie paliły. Oczywiście pojawią się na tej drodze przeszkody, organizm pozbawiony papierosów będzie się bronił i niejeden kryzys przed Tobą, ale wierzymy, że z pomocą specjalistów dasz radę. Powodzenia!

Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw kosmetyków ultranawilżających z linii Hair in Balance by ONLYBIO, składający się z: szamponu do bardzo suchej skóry głowy i włosów, odżywki do bardzo suchych włosów, odżywki z efektem wygładzenia, maski intensywnie nawilżającej i odbudowującej oraz serum z efektem nabłyszczenia. Zawarte w formule AQUAXYL™ i pantenol intensywnie nawilżają, pomagając ograniczyć uczucie suchości. Bioferment z wody kokosowej koi i przywraca równowagę, a kwas hialuronowy wspiera utrzymanie odpowiedniego poziomu nawilżenia, nadając pasmom miękkość i gładkość. Więcej na www.onlybio.life. Gratulujemy!

eprasa.pl 19d6bab675

Bezglutenowe afrykańskie zboże może zastąpić pszenicę

Proso perłowe, znane w Indiach pod nazwą bajra, może być zdrową alternatywą dla osób na diecie bezglutenowej. Od tysięcy lat stanowi ono podstawę jadłospisu w Afryce i na subkontynencie indyjskim, jednak nigdy nie cieszyło się takim samym uznaniem na wciąż uzależnionym od pszenicy Zachodzie. Jednak susze i nieurodzaj zmuszają rolników do poszukiwania jej trwalszych alternatyw, a proso perłowe znajduje się na szczycie ich listy. Pozostaje tylko pytanie, czy smakowałoby ono mieszkańcom Zachodu, dlatego naukowcy z amerykańskiego Uniwersytetu Drexela przeprowadzili serię testów, aby się o tym przekonać.

Odkryli, że fermentowana mąka z prosa perłowego mogłaby z powodzeniem zastąpić do 20% tej tradycyjnej w chlebie bez wpływu na jego smak. Powyżej tego poziomu akceptacja konsumentów spada.

– Badanie pokazuje, że proste metody przygotowywania żywności, np. fermentacja, mogą – do pewnego stopnia – zwiększyć wartość odżywczą prosa perłowego bez uszczerbku dla smaku – powiedziała główna autorka prób dr May M. Cheung. Otręby bajra zawierają znaczną ilość kwasu fitynowego – substancji antyodżywczej, która ogranicza wchłanianie mikroskładników odżywczych, takich jak wapń i żelazo.

W pierwszym pilotażowym badaniu 12 dorosłych degustowało pieczywo w kształcie placków z prosa perłowego fermentowanego przez różne okresy. Zespół badawczy odkrył, że im dłuższa była fermentacja, tym bardziej obniżał się poziom kwasu fitynowego w mące. Stwierdzono jednak również, że w przypadku pieczywa wypiekanego wyłącznie z bajra im dłuższy był proces fermentacji, tym mniejszej liczbie badanych smakował produkt.

W związku z tym w drugim pilotażowym badaniu zespół badawczy dodawał fermentowane proso perłowe do pełnoziarnistego pieczywa w różnych ilościach, aby sprawdzić poziom tolerancji konsumentów. 30 dorosłych uczestników testowało chleby wypiekane maksymalnie w połowie z fermentowanej mąki z prosa perłowego jako częściowego zamiennika mąki pszennej. Jak się okazało, granica tolerancji badanych wyniosła 20%. Może to nie do końca odpowiadać gustom przeciętnego mieszkańca Zachodu, który lubi pszenicę, ale być może to też ważna wiadomość dla osób z celiakią lub innego rodzaju nietolerancją glutenu.

Foods 2025; 14(5): 871

7-dniowy detoks poprawia funkcje wątroby

Do takich wniosków doszli uczeni z National College of Naturopathic Medicine w Portland, w USA. Postanowili oni sprawdzić, czy usuwanie toksyn z organizmu, które jest integralną częścią medycyny ajurwedyjskiej oraz naturoterapii, ma rzeczywiście sens. W tym celu zrekrutowali 25 dorosłych osób bez chorób. Wszyscy uczestnicy zostali poddani 7-dniowemu programowi detoksykacji. Badacze przed i po eksperymencie przeprowadzili pomiary z wykorzystaniem Kwestionariusza Przesiewowego Metabolizmu (jako subiektywnej oceny samopoczucia) oraz testów prowokacji lekami w celu oceny zdolności detoksykacyjnej wątroby. Badania przyniosły zaskakująco dobre rezultaty. Przede wszystkim akademicy odnotowali statystycznie istotną (47%) redukcję wyników w Kwestionariuszu Przesiewowym Metabolizmu. Poprawa stanu zdrowia oceniana przez pacjentów nastąpiła jednocześnie z 23% wzrostem zdolności detoksykacyjnej wątroby, co odzwierciedlał wskaźnik klirensu kofeiny.

Naukowcy odnotowali, że po leczeniu nastąpił wzrost stosunku siarczanów do kreatyniny w moczu, co wskazuje na tendencję do poprawy funkcji wątroby.

Zdaniem autorów badania: „ta prosta, krótkoterminowa interwencja może być odpowiednia dla osób bez chorób, bez narażenia na określone toksyny, w celu poprawy zdrowia i zapobiegania rozwojowi choroby".

Jako że było to badanie pilotażowe bez próby kontrolnej, konieczne jest dalsze zgłębienie tematu i przeprowadzenie kolejnych prób na większej grupie.

Altern Ther Health Med. 2000 Jul;6(4):70-6

eprasa.pl 19d6bab675

DETOX

Wspieraj oczyszczanie wątroby z toksyn i schudnij!

Odkładająca się tkanka tłuszczowa na brzuchu, pośladkach i udach... Może przyczyną wzrostu wagi jest Twoja wątroba?

Stłuszczona wątroba uniemożliwia utratę wagi

Zmęczenie, problemy z trawieniem, ale przede wszystkim trudności z utratą wagi, to typowe objawy stłuszczonej wątroby. Niestety skutkiem złej diety jest odkładanie się warstw tłuszczu w środku i wokół wątroby, co zaburza jej funkcje oczyszczające. Organizm zawierający zbyt wiele toksyn nie jest w stanie zmetabolizować zapasów tłuszczu, które w konsekwencji odkładają się na brzuchu, udach i pośladkach. Dlatego też warto wspierać oczyszczanie wątroby i jej regenerację, co może pomóc w odzyskaniu energii i zgubieniu kilku kilogramów.

Oczyść swoją wątrobę stosując Active Liver

Sekret skuteczności tabletek **Active Liver** leży w wysokiej zawartości bioaktywnych składników znajdujących się w naturalnych ekstraktach roślinnych (z ostropestu plamistego, karczocha, kurkumy, czarnego pieprzu), które wspierają stymulację i oczyszczanie wątroby, a także pomagają przywrócić jej prawidłowe funkcje. Skuteczność preparatu zwiększa zawartość choliny, która wspomaga metabolizm tłuszczów i przywraca prawidłowe funkcjonowanie wątroby. Wątroba uwolniona od tłuszczu blokującego jej prawidłową pracę może na nowo usuwać toksyny z organizmu. To prawdziwy detox, który ułatwia utratę wagi.

Jedna ziołowa tabletka skandynawskiego suplementu diety Active Liver dziennie to niepowtarzalna szansa na pozbycie się nadwagi i odzyskanie dobrej formy.

Zapytaj o Active Liver™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **30 tabletek**.

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 3795421 – ułatwi zamówienie produktu.

NEW NORDIC

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

eprasa.pl 19d6bab675

Nagłe zatrzymanie krążenia u młodych można przewidzieć

Istnieje kilka ostrzegawczych objawów poprzedzających ten śmiertelny atak. Jeśli szybko podejmie się działania, można uratować komuś życie. Do takich objawów należą: nagłe kołatanie serca, omdlenie (utrata przytomności), nudności lub wymioty oraz objawy infekcji.

Naukowcy z Uniwersytetu w Göteborgu w Szwecji odkryli, że zjawisko to, znane jako zespół nagłej śmierci arytmicznej (sudden arrhythmic death syndrome, SADS), odpowiada za 22% wszystkich nagłych zgonów sercowych wśród młodych ludzi. Jak ustalili po przeanalizowaniu 903 przypadków nagłego zatrzymania krążenia u młodych osób w wieku 1-36 lat, w grupie najwyższego ryzyka znajdują się młodzi mężczyźni.

Chociaż 1/3 ofiar mogła być leczona z powodu omdleń i innych objawów przypominających SADS w ciągu 6 miesięcy przed śmiercią, nikt nie rozpoznał, że były to sygnały ostrzegawcze nagłego zatrzymania krążenia. Ogółem przed śmiertelnym atakiem dolegliwości odczuwało 52% zmarłych.

Matilda Frisk Torell, Proceedings of European Society of Cardiology, April 4, 2025

Antydepresanty zwiększają ryzyko wystąpienia śmiertelnych problemów z sercem

Przyjmujesz leki przeciwdepresyjne? Jeśli zażywasz je od dłuższego czasu, uważnie obserwuj kondycję serca. Antydepresanty mogą zwiększać ryzyko nagłej śmierci sercowej, a prawdopodobieństwo jej wystąpienia wzrasta wraz z czasem ich stosowania. W przypadku pacjentów zażywających leki przez okres 1-5 lat ryzyko zgonu z powodu zaburzeń serca rośnie o 56%, a ponad 2-krotnie w przypadku farmakoterapii 6-letniej lub dłuższej.

Naukowcy z Kopenhaskiego Szpitala Uniwersyteckiego w Danii przeanalizowali zgony, do których doszło w kraju w 2010 r. Odkryli, że ponad 6 tys. z nich nastąpiło na skutek nagłego zatrzymania krążenia, a 1/3 z tych zmarłych przyjmowała leki przeciwdepresyjne. Co zaskakujące, ryzyko było najwyższe wśród osób w trzeciej dekadzie życia. W ich przypadku trwająca 1-5 pięciu lat farmakoterapia potrajała prawdopodobieństwo wystąpienia nagłego zatrzymania krążenia. Jeśli przyjmowali leki przeciwdepresyjne dłużej niż 6 lat – ryzyko wzrastało aż 5-krotnie!

Wiadomo już, że leki przeciwdepresyjne mogą powodować problemy z sercem, ale takie działanie może mieć też sama depresja. Ponadto – choć te liczby są alarmujące – ważne jest zrozumienie, że naukowcy analizują względne ryzyko zatrzymania krążenia. W całej populacji ryzyko wystąpienia takiego zdarzenia wynosi mniej niż 0,2%, a zatem wzrost o 50% podnosi ryzyko bezwzględne do 0,3%.

Heart 2024; 110(23): 1365-1371

MIKROPLASTIK POTENCJALNĄ GŁÓWNĄ PRZYCZYNĄ CHORÓB SERCA

Amerykańscy naukowcy z Case Western Reserve School of Medicine w Ohio twierdzą, że mikroskopijne cząsteczki plastiku mają związek ze wzrastającą liczbą przypadków nadciśnienia tętniczego, cukrzycy i udaru mózgu.

Zmierzyli oni poziom mikroplastiku w zbiornikach wodnych wzdłuż wschodniego i zachodniego wybrzeża Ameryki, Zatoce Meksykańskiej oraz jeziorach, a także częstość występowania chorób przewlekłych na tych obszarach. Zaobserwowali związek między ilością mikroplastiku a zaburzeniami serca, ale nie odnotowali wzrostu liczby przypadków nowotworów.

Cząsteczki mikroplastiku – o średnicy od 1 nanometra do 5 mm – uwalniają się w wyniku rozpadu większych kawałków plastiku. Pochodzą z wielu źródeł, takich jak opakowania żywności, butelki, zabawki, materiały budowlane i wszelkie inne plastikowe produkty. Mikroplastik znajduje się również w wodzie pitnej, pokarmach i powietrzu.

Naukowcy podkreślają jednak, że wspomniana wyżej korelacja nie oznacza związku przyczynowo-skutkowego. Chociaż wyższe poziomy mikroplastiku występują na obszarach o podwyższonym wskaźniku występowania chorób serca, odkrycia te nie dowodzą jednoznacznie, że to on odpowiada za ten stan.

JACC 2025; 85(12 suppl A): 374

eprasa.pl 19d6bab675

Dr. Jacob's dla odporności

Witamina B_{12} – pełne przyswojenie

Myśląc o składnikach dla odporności, pierwsze wymienimy witaminy C i D. Jednakże, witamina B_{12} jest równie ważna dla sprawnej pracy naszego układu odpornościowego. Ponadto jest istotna dla wytwarzania energii w komórkach, pracy układu nerwowego oraz funkcji psychologicznych i dla tworzenia krwinek czerwonych. **Bardzo ważne jest jednak, aby B_{12} wchłaniała się w ustach i nie została zniszczona przez soki trawienne.** Taka B_{12} jest właśnie w produktach **Dr. Jacob's**. Wchłania się w ustach, jest najwyższej jakości, pozyskiwana w laboratoriach europejskich.* Ma ona najlepiej przyswajalne i bioaktywne formy **metylokobalaminy i hydroksykobalaminy.**

B_{12} Active! – tabletki podjęzykowe, 120 porcji po 100 µg B_{12}.

B_{12} Liposomalna Forte – proszek podjęzykowy, 160 porcji po 100 µg B_{12}.

B_{12} Forte – krople podjęzykowe, 630 porcji po 100 µg B_{12}.

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

** większość B12 na rynku pochodzi z Chin.*

DHA-EPA

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

Kwercetyna Liposomalna

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

Żelazo liposomalne

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

Witamina C Liposomalna

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

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

Świetna przyswajalność i bioaktywność, wegetariańskie. **Witamina D** dla odporności, zdrowych kości i zębów, **witamina K_2 MK-7** dla zdrowych kości i prawidłowej krzepliwości krwi, **witamina A** dla odporności, skóry i błon śluzowych, dobrego wzroku, **witamina E** dla ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym.

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

Wiedza w służbie zdrowiu

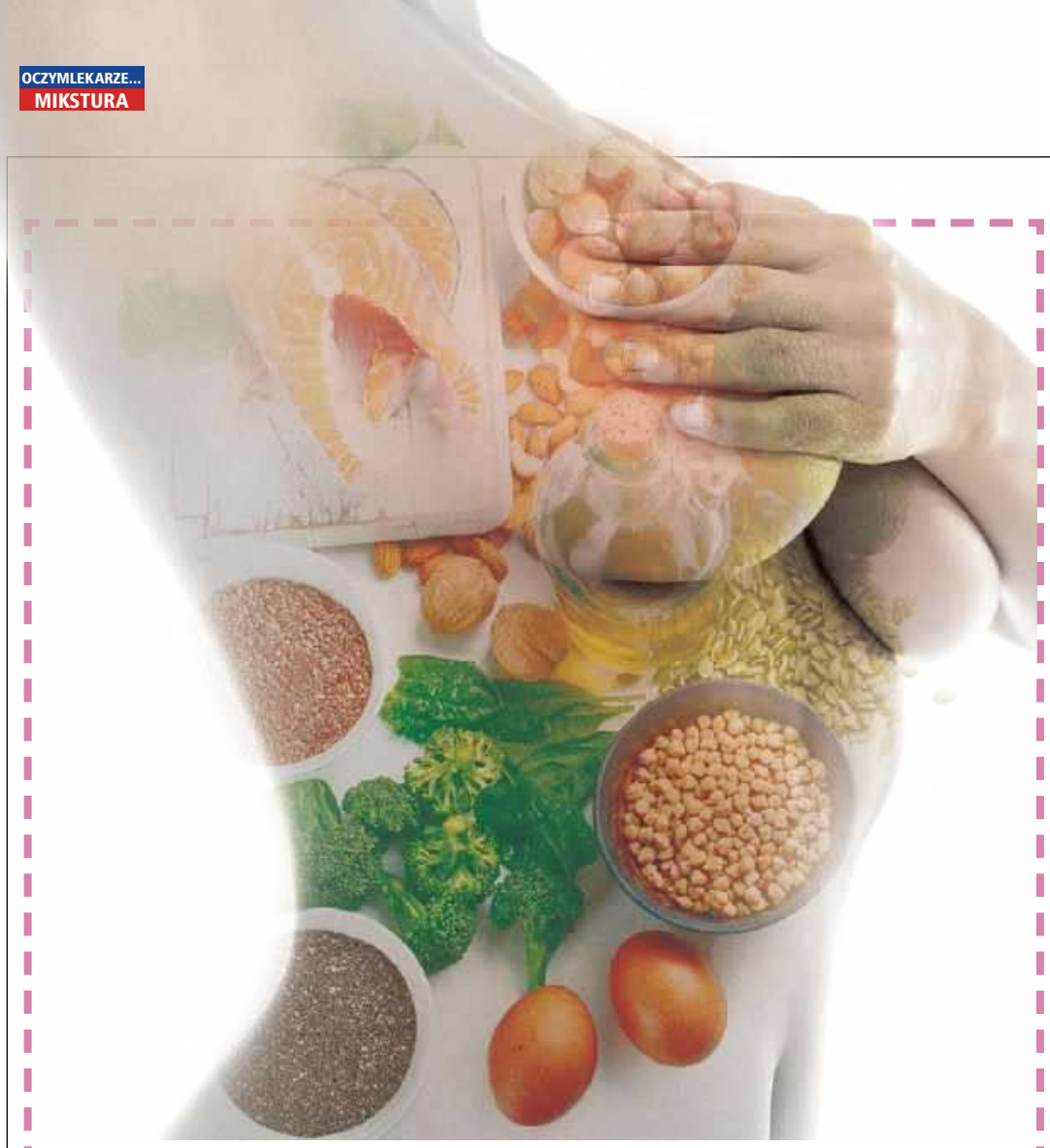
Najwyższej jakości suplementy diety Dr. Jacob's są tworzone z najlepszych składników naturalnych przez doktorów nauk medycznych.

Sklep.DrJacobs.pl

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 19d6bab675



Nadmiar omega-6 zwiększa ryzyko rozwoju raka piersi

Kwasy tłuszczowe z grupy omega-6 ze zdrowych źródeł, takich jak orzechy i jaja, są potrzebne, ale nie można przesadzać z ich spożyciem. Nowe badanie wykazało, że wielonienasycone kwasy tłuszczowe mogą przyspieszać rozwój agresywnego rodzaju raka piersi. Kwas tłuszczowy z grupy omega-6 – kwas linolowy – może aktywować szlaki wzrostu w przypadku potrójnie ujemnej postaci raka piersi, jednej z najtrudniejszych do leczenia. Ten organiczny związek chemiczny wiąże się z białkiem FABP5, które często występuje w przypadku nowotworów potrójnie ujemnych.

Jak to możliwe, że niezbędny do utrzymania dobrego stanu zdrowia kwas tłuszczowy może aktywować również zabójcze nowotwory? Zbadali to naukowcy z amerykańskiej uczelni medycznej Weill Cornell Medicine. Karmili myszy laboratoryjne dużymi ilościami kwasu linolowego i odkryli, że powodowało to u nich wzrost poziomu białka FABP5, które liczniej występuje w komórkach nowotworów potrójnie ujemnych. Guzy te są pozbawione 3 receptorów, które tradycyjnie stanowią cel standardowej chemioterapii.

Kwasy tłuszczowe z grupy omega-6 są w ludzkim organizmie niezbędne, ale nie potrafi on ich samodzielnie wytwarzać, dlatego muszą być dostarczane z pożywieniem. Stają się jednak śmiertelnie niebezpieczne, gdy są spożywane w nadmiarze, jak zauważyli na myszach naukowcy. Od lat 50. XX w. ich podaż jest zbyt wysoka z powodu olejów roślinnych, takich jak olej sojowy i kokosowy, które znajdują się w smażonych i wysoko przetworzonych produktach. Naukowcy podejrzewali, że nadmierne spożycie kwasów tłuszczowych z grupy omega-6 pochodzących z przetworzonej żywności jest przyczyną wzrostu zachorowań na raka od czasów II wojny światowej. Teraz amerykańscy badacze podjęli kroki w kierunku potwierdzenia tych przypuszczeń.

Science 2025; 387(6739): eadm9805

NEWSY O ODCHUDZANIU

Post przerywany odchudza skuteczniej niż liczenie kalorii

Jaka jest najlepsza metoda odchudzania? Restrykcje kaloryczne wydają się oczywiste, ale istnieje kilka sposobów na ograniczenie spożycia pokarmów.

Modny jest ostatnio post przerywany – regularne powstrzymywanie się od spożywania pokarmów przez krótkie okresy w ciągu dnia lub krócej. Jego orędownikami są celebryci, np. Jennifer Aniston, i wydaje się on nieco skuteczniejszy niż bardziej tradycyjne liczenie kalorii. Amerykańscy naukowcy ze Szkoły Medycznej Uniwersytetu Kolorado przetestowali obie metody na grupie 165 osób z nadwagą. Te stosujące post przerywany straciły 7,6% masy ciała w ciągu 3 miesięcy, podczas gdy te liczące kalorie – 5%.

Osoby stosujące post przerywany ograniczały spożycie kalorii o 80% co drugi dzień (np. jadły w tych dniach tylko małą kolację) i odżywiały się normalnie przez pozostałe 4 dni. Z kolei te liczące kalorie zmniejszyły ich podaż o ok. 1/3 (np. do 1 640 kalorii dziennie, podczas gdy normalnie było to ok. 2 500).

Ann Intern Med 2025; 178(5): 634-644

eprasa.pl 19d6bab675

Zasilamy naturą ASEPTA Razem od 1998r

JESTEŚMY TYM CO JEMY I SUPLEMENTUJEMY

BOGATY i CZYSTY SKŁAD • WYSOKA PRZYSWAJALNOŚĆ i BIODOSTĘPNOŚĆ

- Kompleks wysoko przyswajalnych form witamin z grupy B
- Wysokie dawki
- Zmniejsza uczucie zmęczenia
- Przyczynia się do prawidłowej produkcji czerwonych krwinek
- Wystarcza na ponad **3 miesiące** stosowania

- Aż 210 kapsułek – ponad **7 miesięcy stosowania**
- **2 mg piperyny** w każdej kapsułce – dla skutecznego wchłaniania
- Ekstrakt z kurkumy standaryzowany na 95% kurkuminoidów
- Wysoka biodostępność
- Tylko **1 kapsułka** dziennie

- Aż **600 mg ekstraktu z korzenia ashwagandhy** w jednej kapsułce
- Standaryzowany na zawartość witanolidów
- Wystarcza na ponad **3 miesiące** stosowania
- Wykorzystywana od ponad 3000 lat w Ajurwedzie – tradycyjna roślina adaptogenna

- Każda porcja dostarcza aż **1000 mg witaminy C**, z czego większość pochodzi z naturalnego, standaryzowanego ekstraktu z dzikiej róży
- Liposomalna forma witaminy C – zastosowanie fosfolipidów z lecytyny słonecznikowej **poprawia biodostępność i wchłanialność witaminy C**
- Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

Suplementy diety

ŻYWNOŚĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO

- Wysoka dawka: aż **921 mg maślanu sodu** w porcji dziennej
- **738 mg czystego kwasu masłowego** w porcji dziennej
- Kapsułka o przedłużonym uwalnianiu
- Wspomaga **mikrobiotę jelitową**

- Aż **5 form magnezu** w 1 kapsułce: różne tempo wchłaniania, kompleksowe działanie
- Wsparcie **funkcji mięśni, równowagi elektrolitowej** i układu nerwowego
- **400 mg** magnezu dziennie – dawka opracowana do codziennego, skutecznego wsparcia

- Cytrynian magnezu – forma o **wysokiej biodostępności** i łagodnym działaniu
- Równowaga elektrolitowa i gospodarka kwasowo-zasadowa
- **380 mg** czystego magnezu dziennie – dla pełnego wsparcia organizmu

- Zawiera węgiel aktywowany pozyskany z łupin kokosa – surowca cenionego za wysoką jakość i efektywność adsorpcyjną
- Pomaga zachować komfort w sytuacjach zmiany otoczenia lub stylu odżywiania
- 1 kapsułka dziennie

Produkty możesz zamówić telefonicznie +48 616 350 884 z dostawą do domu lub przez stronę internetową WWW.ASEPTA.PRO Są także dostępne w Zielarniach i na Allegro

Pierwsze 100 osób z kodem ZDROWO otrzyma specjalną zniżkę!*

* Zniżka obowiązuje przy zamówieniach telefonicznych

ASEPTA S.C.,
ul. Tadeusza 1,
43-382 Bielsko-Biała,
tel: 33 817 34 24

eprasa.pl 19d6bab675

Można też zapomnieć o poście i po prostu ograniczyć podaż węglowodanów

Post przerywany to jedna z metod odchudzania, ale nie jedyna. Inna może być dla niektórych osób prostsza: wystarczy ograniczyć węglowodany. Naukowcy z brytyjskiego Uniwersytetu Surrey przetestowali 3 rodzaje diety na grupie ochotników z nadwagą lub otyłością. Stosowali oni jadłospis o normalnej zawartości węglowodanów, niskowęglowodanowy ze zbilansowaną podażą kalorii lub niskowęglowodanowy ze znacznym ograniczeniem kalorii.

Naukowcy odkryli, że obie diety niskowęglowodanowe, niezależnie od ograniczenia kalorii, doprowadziły do poprawy u uczestników badania markerów metabolicznych. Pomogły im również lepiej trawić posiłki bogate w tłuszcz. Dieta niskowęglowodanowa obniżała też poziom trójglicerydów (lipidów we krwi, które mogą mieć związek z chorobami serca) oraz przestawiała metabolizm na spalanie tłuszczu zamiast glukozy w celu pozyskania energii. Zmiany te zaobserwowano już po 1 dniu na nowej diecie! Chociaż uczestnicy twierdzili, że w dni niskowęglowodanowe odczuwali większy głód, nie mieli potrzeby spożywania większej liczby kalorii, aby to zrekompensować.

– Odkryliśmy, że samo ograniczenie spożycia węglowodanów, bez długotrwałych drastycznych restrykcji kalorycznych, pozwala czerpać korzyści z efektów metabolicznych związanych z krótkotrwałym postem. Sugeruje to, że okresowe zmniejszenie podaży węglowodanów może być bardziej przystępnym i zrównoważonym sposobem na kontrolę i poprawę kondycji metabolicznej – skomentował jeden z badaczy dr Adam Collins. Naukowcy twierdzą, że może to być również najlepsza metoda zwalczania zaburzeń metabolicznych, takich jak cukrzyca typu 2, choroby serca i otyłość.

Eur J Nutr 2025; 64(3): 133

Jedz wolniej i chudnij

Uważne jedzenie – wolniejsze żucie i rozkoszowanie się mniejszymi kęsami – może wspomagać odchudzanie. To bardzo proste: jedz mniej, a przytyjesz mniej – twierdzą naukowcy z Uniwersytetu Medycznego Fujita w Japonii.

Teorię tę przetestowali na 33 ochotnikach w wieku 20-65 lat, którzy jedli pizzę. W ramach eksperymentu mierzono czas trwania posiłku, liczbę przeżuwań, kęsów oraz tempo żucia, a następnie rejestrowano zmiany tych parametrów, gdy uczestnicy słuchali przez słuchawki tykania metronomu o różnej szybkości.

Naukowcy twierdzą, że nie trzeba skupiać się wyłącznie na jedzeniu – równie skutecznym podejściem do odchudzania może być stworzenie środowiska sprzyjającego wolniejszemu jedzeniu i mniejszym kęsom.

Nutrients 2005; 17(6): 962

eprasa.pl 19d6bab675

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.

Adwertorial

eprasa.pl 19d6bab675

Plastik w szklanych butelkach

Badania przeprowadzone przez Laboratorium Bezpieczeństwa Żywności ANSES w Boulogne-sur-Mer wykazały, że najwięcej mikroplastiku jest w napojach w... szklanych butelkach.

Średnie poziomy zanieczyszczenia były zróżnicowane: od kilku cząstek na litr w wodzie i winie po ponad 100 w piwie, lemoniadach czy niektórych colach. Wyraźny wzrost stężenia w butelkach szklanych dotyczył niemal wszystkich badanych napojów poza winem, które zwykle zamykane jest korkiem. Analiza wskazała, że głównym źródłem zanieczyszczeń mikroplastikiem w szklanych butelkach są kapsle.

Journal of Food Composition and Analysis, 2025 Aug, 144, 107719, doi: 10.1016/j.jfca.2025.107719

Zdrowe farbowane włosy? Ależ tak naturalnie!

Tradycyjne farby oksydacyjne, choć oferują silne działanie barwiące i bogatą paletę kolorów, często zawierają składniki powiązane z alergią, mutagennością, rakotwórczością i toksycznością dla środowiska. Nic więc dziwnego, że naturalne barwniki roślinne stają się coraz popularniejszym wyborem dla tych, którzy poszukują bezpieczniejszych i bardziej ekologicznych rozwiązań.

Ziołowe farby do włosów, stosowane od starożytności nie tylko do koloryzacji, ale także w medycynie czy do celów dekoracyjnych i religijnych, są zazwyczaj mniej drażniące, rzadziej alergizujące i biodegradowalne. Oferują również dodatkowe korzyści zdrowotne, takie jak właściwości przeciwutleniające, przeciwzapalne i przeciwdrobnoustrojowe, dzięki którym odżywiają i wzmacniają włosy, pozostawiając je miękkimi, lśniącymi i bardziej odpornymi.

Do najpopularniejszych naturalnych składników koloryzujących należą henna (*Lawsonia inermis*), która daje czerwono-pomarańczowy kolor i działa kondycjonująco, oraz indygo (*Indigofera tinctoria*), używane do uzyskiwania ciemnych odcieni, od brązów po czerń. Inne cenne rośliny to amla (*Emblica officinalis*), znana z zapobiegania przedwczesnemu siwieniu i wzmacniania włosów, orzech włoski (*Juglans regia*) barwiący na brązowo, ale także mniej oczywiste: kurkuma, kawa, goździki czy hibiskus, które również oferują różnorodne odcienie i korzyści pielęgnacyjne.

Te naturalne „farby" działają głównie poprzez bezpośrednie wnikanie cząsteczek barwnika w strukturę włosa (bez utleniania) lub poprzez tworzenie kompleksów z mordantami.

Mimo że naturalne barwniki mogą stawiać wyzwania związane ze stabilnością koloru, przyswajalnością i powtarzalnością odcieni, nowoczesne technologie, takie jak enkapsulacja, pomagają zwiększyć ich trwałość i skuteczność, a także zmniejszyć potencjalną toksyczność niektórych ekstraktów. Rozwój biomordantów i nanonośników to kolejne kierunki badań, które mają poprawić wydajność naturalnej koloryzacji.

Molecules. 2022 Nov 20;27(22):8062, WJPLS, 2024, 10(6): 118-21

Plotkowanie wzmacnia związki

Psycholodzy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Riverside znaleźli dowody na to, że plotkowanie z partnerem ma znacznie większe znaczenie niż tylko niezobowiązująca rozmowa. Jest ono silnie powiązane z poczuciem szczęścia.

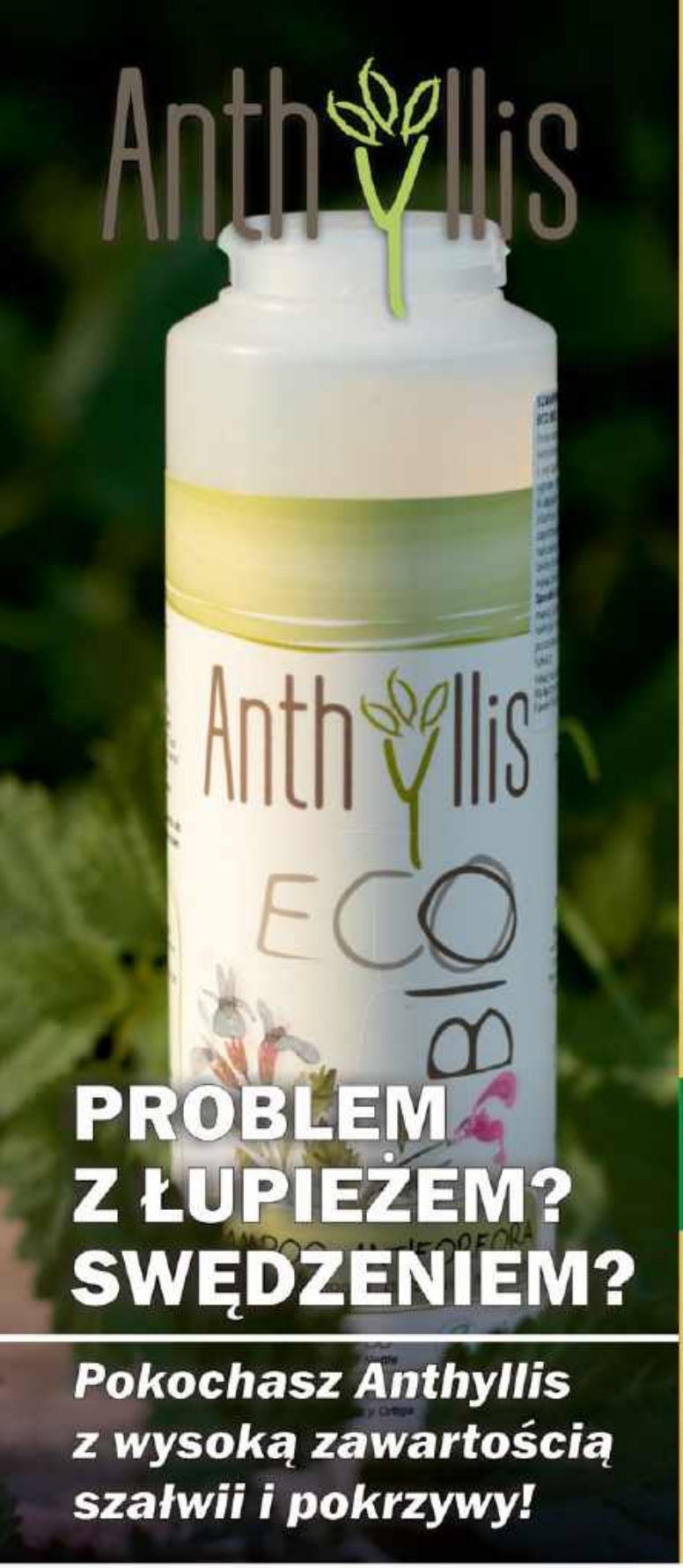
W badaniach wzięło udział 76 par z Południowej Kalifornii. Uczestnicy mieli przy sobie elektroniczne rejestratory aktywowane głosem. Nagrania były następnie analizowane przez badaczy. Okazało się, że każdy z uczestników spędzał na plotkowaniu ok. 38 min na dobę, z czego przez 29 minut plotkował z osobą, z którą był w związku.

Zdaniem autorów badań, plotkowanie wzmacnia więzi w związku. Gdy np. wracamy samochodem ze spotkania z grupą znajomych, plotkujemy o tym, kto co powiedział, co się dzieje w związkach każdej z osób, jak kto wyglądał i jak się miewa, jakie są relacje pomiędzy znajomymi.

– Mówienie po drodze do domu negatywnych rzeczy o znajomych sugeruje, że relacja w parze jest silniejsza, niż relacja ze znajomymi. Z kolei mówienie rzeczy pozytywnych przedłuża dobrze przeżycia. Może to wzmacniać poczucie porozumienia, zaufania oraz przekonanie, że para stanowi zgrany zespół – stwierdza jedna z autorek badań, profesor Megan Robbins.

www.news.ucr.edu/articles/2025/08/07/gossip-good-romance-study-finds

eprasa.pl 19d6bab675



PROBLEM Z ŁUPIEŻEM? SWĘDZENIEM?

Pokochasz Anthyllis z wysoką zawartością szałwii i pokrzywy!

Indus Valley®

ŻELOWE FARBY

NAJLEPSZE POKRYCIE SIWYCH WŁOSÓW!

+ niezwykły blask!

- Innowacyjna formuła z 8 naturalnymi ziołami.
- Bez szkodliwych składników.

Drogeria ekologiczna nr 1 w Polsce!

Better Land :-)

Zdrowo, mądrze i pomocnie...

www.drogeria-ekologiczna.pl

eprasa.pl 19d6bab675

8 powodów, dla których warto jeść jabłka

Polska jest największym w Europie, 3. na świecie producentem jabłek oraz jednym ze światowych liderów w ich eksporcie. Blisko połowa dorosłych Polaków (48%) słyszała przysłowie: „Jedno jabłko dziennie, trzyma lekarza z daleka ode mnie”[1].

Pytanie, czy wiemy dlaczego?

1 Zacznijmy od tego, że średniej wielkości jabłko zawiera ok. 90 kcal i 4 g błonnika zarówno rozpuszczalnego, jak i nierozpuszczalnego w wodzie, co korzystnie wpływa na mikroflorę jelitową, poprawiając funkcje trawienne i wspomagając utrzymanie sytości.

2 Zawarte w jabłkach przeciwutleniacze zmniejszają ryzyko rozwoju niektórych nowotworów, np. raków płuc, piersi i jelita grubego, co potwierdziły liczne badania.

3 Ukryty w skórce owocu cenny flawonoid – kwercetyna, ma dobroczynne działanie na układ oporności owy, bo chroni tkankę płucną przed uszkodzeniami oksydacyjnymi, zapobiegając m.in. rozwojowi astmy. Co ważne, owoce te mogą chronić nienarodzone dzieci przed astmą i oznakami alergii, dlatego po jabłka powinny codziennie sięgać kobiety w ciąży[2].

4 Dzięki tym składnikom aktywnym jabłka mogą pomóc obniżyć poziom cholesterolu, zmniejszyć ryzyko chorób serca i poprawić ogólny stan zdrowia układu sercowo-naczyniowego.

5 Owoce te ułatwiają zmniejszenie absorpcję glukozy w jelitach oraz redukcję zarówno jej stężenie we krwi, jak i wyrzutu insuliny u pacjentów ze stanem przedcukrzycowym lub cukrzycą typu 2.

6 Jabłka i ich przetwory, dzięki zawartości pektyn, korzystnie wpływają na mikrobiotę jelit, głównie poprzez zwiększenie liczby korzystnych bakterii jelitowych. Warto mieć to na uwadze, pamiętając, że to właśnie przewód pokarmowy jest największym narządem układu odpornościowego.

7 W jednym z badań przeprowadzonym na 49 kobietach w wieku między 30. a 50. r.ż. stwierdzono, że włączenie 3 jabłek przez 10 tygodni do codziennego jadłospisu ochotniczek zmniejszyło spożywanie przez nie kalorii i sprzyjało znacznej utracie wagi[3].

8 Jabłka zawierają przeciwutleniacze, które mogą chronić przed utratą pamięci związaną z wiekiem, a nawet łagodzić objawy choroby Alzheimera.

Aby usunąć z organizmu toksyny i pobudzić trawienie, powinno się jeść jabłka surowe i nieobrane, bo to właśnie w skórce znajdują się cenne przeciwutleniacze i większość błonnika pokarmowego[4].

Dlatego czy to będzie twarde i soczyste, czy słodkie lub kruche jabłko, sięgaj po nie jak najczęściej.

BIBLIOGRAFIA

1. Wyniki badań realizowanych przez Kantar Polska we współpracy z agencją INSPIRE smarter branding dla Krajowego Związku Grup Producentów Owoców i Warzyw, w ramach sektorowego projektu Core Team. Badanie realizowane w dniach 12-22 stycznia 2025 r. Wywiady bezpośrednie w domach respondentów (CAPI), reprezentatywna próba 1015 Polaków w wieku 15+.
2. Thorax, 2007; 62: 773-9
3. J Acad Nutr Diet 2012 May;112(5):671-84
4. Nutrition reviews, 67(4), 188-205

Dobry orzech do zgryzienia

Orzechy są być może najlepszą ze zdrowych przekąsek, jakie możemy zjeść. Większość ich gatunków pomaga zachować zdrowe serce, ale niektóre mają specjalne właściwości, przynoszące korzyści w określonych problemach zdrowotnych.

Garść orzechów jest jedną z najzdrowszych możliwych przekąsek. Nie ma prawie znaczenia, jakie wybierzemy, ponieważ wszystkie mają jakieś zalety zdrowotne, a większość utrzymuje w zdrowiu serce i układ krążenia.

Orzechy mogą pomóc w zachowaniu prawidłowej wagi, a niewielka ich ilość wystarcza na długo. Ok. 50 g to dosyć, by nie opaść z sił między posiłkami i dostarczyć organizmowi porcję zdrowia.

Większość orzechów ma wysoką wartość kaloryczną, więc jeśli liczysz kalorie, jedz orzeszki ziemne i pistacje, które mają ich mniej, podczas gdy orzechy laskowe i migdały mają mniej tłuszczów nasyconych. Dla porównania, orzechy makadamia mają najwięcej kalorii, a brazylijskie – najwięcej tłuszczów nasyconych.

I nie trzeba chyba dodawać, że orzechy należy jeść w surowej, naturalnej postaci i unikać wszystkich, do których dodano cukier, sól lub inne dodatki spożywcze.

Oto 9 rodzajów orzechów, czyli 9 garści zdrowia:

1. Migdały: dobre dla serca i jelit

Zawierają witaminę E, magnez i mangan, które wspierają układ odpornościowy oraz chronią układ krążenia. W jednym z badań stwierdzono, że osoby zjadające ok. 50 g migdałów dziennie miały niższy poziom cholesterolu i stanów zapalnych[1].

Jak właśnie odkrywamy, zdrowie serca zaczyna się w jelitach, a migdały wspierają wzrost „dobrych" bakterii jelitowych z rodzaju *Bifidobacterium* i *Lactobacillus*.

BIBLIOGRAFIA
1 Front Nutr, 2021:8:668622

2. Pistacje: wspierają serce i utratę wagi

Mają mniej kalorii niż większość orzechów i zawierają witaminę B1 (tiaminę), B6 (pirydoksynę) oraz fosfor, które pomagają zarządzać metabolizmem oraz funkcjonowaniem układu odpornościowego. Zawierają też karotenoidy – luteinę i zeaksantynę – a także flawonoidy.

Jeżeli pragniesz zrzucić kilka kilogramów, zdrowo się odżywiając, pistacje będą doskonałym wyborem. Wspierają układ krążenia i pomagają przywrócić prawidłowy poziom ciśnienia krwi.

3. Orzechy włoskie: na odporność i pracę mózgu

Należą do najzdrowszych orzechów i są bogate w magnez oraz mangan. Są również dobrym źródłem miedzi, która pomaga utrzymać odpowiedni poziom energii oraz funkcjonowanie układu odpornościowego.

Są najlepszym wyborem przy problemach z sercem, włącznie z podwyższonym ciśnieniem krwi, i zawierają najwyższy poziom kwasów tłuszczowych omega-3 ze wszystkich orzechów. Zjadanie 50 g dziennie jest także dobre dla mózgu oraz rozwoju układu nerwowego i może obniżać ryzyko otępienia.

eprasa.pl 19d6bab675

4. Nerkowce: dobre dla zdrowia kości

Zawierają witaminę K, magnez i mangan. Są korzystne dla serca. Mogą poprawiać poziom trójglicerydów (tłuszczów we krwi) oraz obniżać nadciśnienie. Są najlepszymi orzechami dla zdrowia kości i mogą zmniejszać ryzyko osteoporozy.

Nerkowce zyskały złą sławę, ponieważ zawierają tłuszcze nasycone, ale pochodzą one z kwasu stearynowego i nie wpływają negatywnie na układ krążenia. W rzeczywistości dowody wskazują na coś wręcz przeciwnego. Orzechy te są dobre dla tętnic i zdrowia serca.

5. Orzechy pekan: na odporność i gojenie się ran

Są bogate w witaminę B1 i mangan. Co najważniejsze, są dobrym źródłem cynku, który odgrywa zasadniczą rolę w funkcjonowaniu odporności, we wzroście i rozwoju, a także w gojeniu się ran. Podobnie jak wszystkie inne orzechy, pekany są też dobre dla serca i pomagają utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu.

6. Orzechy makadamia: obniżają poziomu cukru

Zawierają witaminę B1, mangan i miedź. Obfitują też w zdrowe tłuszcze i zawierają mniej węglowodanów niż wiele innych orzechów, a badania pokazują, że są dobre dla zachowania zdrowia serca oraz obniżania poziomu cukru we krwi.

7. Orzechy brazylijskie: korzystne dla tarczycy

Są bogatym źródłem witaminy E i magnezu, które pomagają regulować poziom cukru we krwi, zachować zdrowie nerwów, a także utrzymać odpowiednią produkcję energii. Zawierają także selen – rzeciwutleniacz, który pomaga w zapewnieniu zdrowego funkcjonowania tarczycy.

Jednak nie jedz ich zbyt dużo. Możesz przedawkować, o czym musisz pamiętać, jeśli bierzesz już suplementy z selenem.

8. Orzechy laskowe: działają przeciwzapalnie

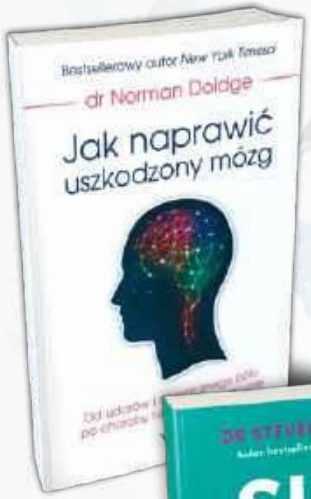
Podobnie jak większość orzechów zawierają witaminę E, magnez i mangan. Jednak w odróżnieniu od innych, orzechy laskowe obfitują w związki roślinne, takie jak kwas galusowy, epikatechina, kwas kawowy i kwercetyna, które nadają im dodatkowe własności przeciwutleniające i przeciwzapalne. Obniżają też ryzyko choroby wieńcowej.

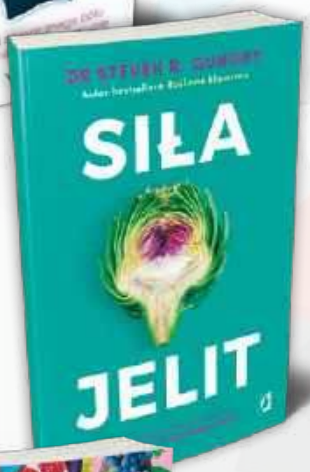
9. Orzeszki ziemne: obniżają ryzyko udaru

Chociaż mówiąc ściśle, jest to roślina strączkowa, a nie orzech, to jednak fistaszki mają zdrowotne zalety orzechów i zawierają witaminy B3 (niacynę) i B9 (folian) oraz magnez. Są pełne polifenolowych przeciwutleniaczy, które ochraniają układ krążenia. Mogą także obniżać ryzyko udaru. Zawartość folianu sprawia, że są dobrą przekąską dla kobiet w ciąży.

eprasa.pl 19d6bab675

WARTO WIEDZIEĆ





Jak naprawić uszkodzony mózg?

To pierwsza książka, która w tak szczegółowy sposób opisuje zdolność tkanki nerwowej do tworzenia nowych połączeń (neuroplastyczność). Te nowe połączenia służą samonaprawie, regeneracji, odzyskaniu prawidłowych funkcji mózgu i poprawie pamięci. Dzięki tej książce poznasz naturalne metody na to, jak w nieinwazyjny sposób naprawić uszkodzony mózg – nawet po przebyciu udaru. Co więcej, neuroplastyczność pozwoli Ci złagodzić objawy chorób neurodegeneracyjnych, Alzheimera czy Parkinsona.

Większość metod opisanych w tej publikacji wykorzystuje energię. Przede wszystkim są to techniki ze światłem, dźwiękiem, wibracją, prądem i ruchem. Te formy terapii dostarczają naturalnych, nieinwazyjnych bodźców dla mózgu, by obudzić w nim zdolności przywracające jego prawidłowe funkcje. Opisane techniki mogą złagodzić trudności w nauce, dysleksję oraz zaburzenia przetwarzania sensorycznego, a także pomóc w pozbyciu się mgły mózgowej, redukcji zespołu deficytu uwagi oraz poprawie pamięci. Najważniejsze jest to, że te proste metody możesz stosować samodzielnie.

Każda z opisanych w tej książce historii ukazuje inny aspekt neuroplastycznych sposobów uzdrawiania mózgu.

Dr Norman Doidge: „Jak naprawić uszkodzony mózg. Od udarów i chronicznego bólu po choroby neurodegeneracyjne", cena 57,99 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

Od jelit zależy Twoje długie życie!

Od pewnego czasu wszyscy zdajemy sobie już sprawę, że nie ma chyba takiego aspektu naszego zdrowia, na który stan trzewi nie miałby wpływu. W tej książce będącej uzupełnieniem i kontynuację treści zawartych w bestsellerze „Roślinne kłamstwo" doktor Gundry po mistrzowsku prowadzi nas przez olbrzymią galaktykę mikroorganizmów znajdującą się w naszych jelitach, opisując jej wpływ na swojego gospodarza. Autor odsłania przed nami niewyobrażalnie złożony i inteligentny ekosystem, który steruje zdrowiem, i uczy, jak leczyć jelita, by zapobiegać i odwracać przebieg każdej choroby.

Najnowsze badania naukowe dowodzą, że Hipokrates miał rację – choroby zaczynają się w jelitach. Gdy mikrobiom jest w stanie zaburzenia, wpływa to na układ odpornościowy, gospodarkę hormonalną, zdrowie psychiczne, długość życia oraz ryzyko wystąpienia chorób autoimmunologicznych, sercowo-naczyniowych, neurodegeneracyjnych, a także artretyzmu, cukrzycy czy raka. Na szczęście, zaczynając od mikrobiomu, chorobę można wyleczyć. W tej książce dr Gundry przekazuje nam klucz do odblokowania zdrowia jelit – pokazuje, jak zadbać o nasze mikroby, pozwalając ciału i jego mieszkańcom działać z pełną mocą.

Dzieląc się zaskakującymi wynikami najnowszych badań oraz szczegółowym planem żywieniowym – z listą produktów i przepisami wspierającymi odbudowę mikrobiomu – „Siła jelit" dostarcza informacji i praktycznych narzędzi, dzięki którym możemy nie tylko poprawić swoje samopoczucie, ale i wydłużyć życie!

Dr Steven R. Gundry: „Siła jelit. Jak odbudować mikrobiom, by odzyskać energię, odporność i równowagę psychiczną", cena: 43,99 zł, Wydawnictwo Kobiece, www.wydawnictwovital.pl

Dlaczego nie warto bać się menopauzy?

Dziennikarka Anna Augustyn-Protas oraz ginekolog dr n. med. Tadeusz Oleszczuk mierzą się z jednym z ostatnich tabu w naszej kulturze i obalają mity związane z klimakterium.

Czy za nieprzyjemnymi objawami stoi spadek poziomu estrogenów? Ten proces tylko odsłania kondycję naszego organizmu. Czy jesteśmy skazane na uderzenia gorąca albo wzrost wagi? Nie. Możemy czuć się świetnie. Czy menopauza to koniec młodości? A skąd!

W dojrzałym wieku kobieta kończy rozdział związany z rozmnażaniem. Jednak dostaje w zamian dużo więcej – świadome życie. Jeśli menopauza jest przekwitaniem, to – drogie panie – każdy, kto ma ogród, wie, że kolejny etap to owocowanie. I najlepsza część egzystencji – zbiory.

Klimakterium jest wąską kładką, na którą w połowie życia wchodzi każda dziewczyna. Tu znajdziesz pełną instrukcję, jak przez nią przejść zdrowo i w pełni sił, wesoło machając torebką. Jak piszą wydawcy, po lekturze tej książki „będzie pani zadowolona".

Dr n. med. Tadeusz Oleszczuk, Anna Augustyn-Protas: „O menopauzie. Czego ginekolog Ci nie powie", cena: 28,89 zł, Wydawnictwo Pascal, www.pascal.pl

eprasa.pl 19d6bab675

Blue Cap – LINIA 5 SPECJALISTYCZNYCH DERMOKOSMETYKÓW.

blue cap®

SZYBKA I SKUTECZNA ELIMINACJA PODRAŻNIEŃ I SWĘDZENIA SKÓRY.

WIDOCZNE REZULTATY JUŻ OD PIERWSZEGO TYGODNIA STOSOWANIA BLUE CAP!

Blue Cap – CO TO JEST?

To unikalna linia specjalistycznych produktów dermokosmetycznych dostępnych w 5 postaciach: **sprayu, kremie, szamponie, piance i żelu do mycia ciała**, która została, stworzona przez firmę Catalysis z Hiszpanii do wspomagania procesów leczenia stanów zapalnych skóry w przypadku występowania **atopowego zapalenia skóry, łuszczycy, łojotokowego zapalenia skóry, egzemy oraz grzybicy skóry.**

Blue Cap Spray został stworzony do codziennej pielęgnacji skóry z tendencją do różnych odmian łuszczycy, łojotokowego zapalenia skóry, egzemy i wyprysków. Łagodzi świąd oraz łuszczenie się w tym również skóry głowy, a także poprawia wygląd skóry. Jego przeciwgrzybicze działanie odnosi się głównie do drożdżaków *Malassezia* (dawniej *Pityrosporum*).

Blue Cap Krem ze względu na jego silne, nawilżające działanie zalecany jest w przypadku bardzo suchej i spierzchniętej skóry, atopowego zapalenia skóry (AZS) dla dzieci i dorosłych.

Blue Cap Szampon zalecany jest do pielęgnacji skóry głowy ze skłonnością do silnego łupieżu i łojotoku. Normalizuje aktywność metaboliczną skóry głowy, szybko łagodzi objawy swędzenia i redukuje łuszczenie się naskórka. Eliminuje nadmiar łoju, nawilża i oczyszcza zmienioną chorobowo skórę w sposób naturalny.

Blue Cap Pianka świetnie się wchłania. Zalecana jest do codziennej pielęgnacji skóry z tendencją do różnych odmian łuszczycy, łojotokowego i atopowego zapalenia skóry, egzemy. Łagodzi świąd i łuszczenie się skóry (również na głowie).

Blue Cap Żel do mycia ciała wskazany jest do codziennej pielęgnacji suchej skóry ze skłonnością do łuszczenia się. Skutecznie łagodzi objawy swędzenia, pozostawiając skórę dobrze nawilżoną, elastyczną, miękką i delikatną w dotyku.

Wszystkie dermokosmetyki Blue Cap – to wysoce skuteczne, całkowicie wolne od sterydów produkty, które gwarantują skuteczną długoterminową kontrolę problemów skórnych bez żadnych skutków ubocznych. Ich główny składnik aktywny: **pirokton olaminy**, został poddany unikalnemu na skalę światową procesowi **aktywacji molekularnej (MA)**, który nadał mu silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne. Dzięki temu **pirokton olaminy** może wspomagać zachowanie integralności i funkcjonalności skóry wrażliwej.

AKTYWACJA MOLEKULARNA (MA) – to unikalna na skalę światową metoda wzmacniania składników aktywnych opracowana przez firmę CATALYSIS.

W procesie **aktywacji molekularnej** starannie wyselekcjonowane i właściwie dobrane substancje czynne poddawane są nowatorskim zabiegom, które znacznie poprawiają ich biologiczną aktywność i reaktywność biochemiczną. Jako że cały proces jest biokatalityczny, można mu poddać wiele molekuł, bez zmiany ich podstawowej struktury chemicznej. Podczas aktywacji molekularnej składniki stają się wyjątkowo stabilne lepiej bioprzyswajalne i penetrują głębiej struktury skóry, pozostając tam dłużej. Nieaktywowane natomiast ulegają szybszej dysocjacji w powierzchownych warstwach naskórka.

BLUE CAP MECHANIZM DZIAŁANIA:

1. Skutecznie minimalizuje negatywny wpływ stresu oksydacyjnego i składników zapalnych na komórki łuszczycowe.
2. Kontroluje i łagodzi zapalenie skóry oraz opóźnia wystąpienie nawrotów.
3. Reguluje nieprawidłową proliferację i różnicowanie keratynocytów.
4. Redukuje świąd i łuszczenie skóry (w tym również skóry głowy).

Naszym celem jest projektowanie i wdrażanie nowych podejść terapeutycznych bez konieczności stosowania agresywnych leków sterydowych, które mogą mieć różne działania niepożądane.

Blue Cap Cream i inne preparaty z tej linii uzyskały **rekomendację i Certyfikat PTCA – Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych**. Ekspertyza przeprowadzona przez Narodowy Instytut Leków w Warszawie potwierdziła, że produkty Blue Cap nie zawierają kortykosteroidów ani cytostatyków a skuteczność i bezpieczeństwo preparatów Blue Cap została potwierdzona w wielu badaniach klinicznych i dermatologicznych.

Więcej informacji na stronie www.bluecap.pl

REKLAMA

eprasa.pl 19d6bab675

To nie blaszki, głupcze: fałszywy trop Alzheimera

Przez ostatnie 30 lat w naukach medycznych panowało przekonanie, że za tę chorobę odpowiadają beta-amyloid i białko tau. Ale fakty nie pasują do teorii, więc pojawia się szansa dla innych pomysłów.

Gdy w 2017 r. brytyjski Instytut Badań nad Otępieniem otworzył swe podwoje, jego dyrektor i założyciel, dr Bart De Strooper, oznajmił, że choroba Alzheimera jest prawdopodobnie rezultatem długotrwałego stanu zapalnego. Hipoteza amyloidu, w myśl której zdeformowane wersje białek amyloidu i tau niszczą komórki mózgu, okazała się fałszywym tropem.

Było to śmiałym stwierdzeniem, jak na organizację, której zależało na przyciągnięciu funduszy. Na projekty badawcze zajmujące się hipotezą amyloidu wydano już ok. 2 mld dolarów, a dla naukowców pragnących zbadać inne możliwości nie zostało już niemal nic.

Gdy w 2006 r. „odkryto" nową formę białka amyloidowego, czyli amyloid beta*56, finansowanie wzrosło w ciągu zaledwie 15 lat od 0 do 333 mln dolarów, gdyż badacze starali się jak najszybciej dowiedzieć czegoś więcej o tym nowym winowajcy. Ale niczego się dowiedzieli. Rzekome odkrycie tego białka oparte było na zmanipulowanych dowodach.

Badacz rozmyślnie umieścił skany mózgu jeden na drugim, by ujawnić „nowe" białko, które nie istniało – a oszustwo to odkryto dopiero w 2022 r. Do tego czasu artykuł został już zacytowany ok. 2300 razy przez innych naukowców, przekonanych, że ta „cięższa" odmiana białka amyloidowego jest prawdziwym sprawcą, stojącym za wzrostem liczby przypadków choroby Alzheimera.

To oszustwo nie jest jednak odosobnionym przypadkiem: badania nad alzheimerem są naszpikowane szachrajstwami, wymuszeniami i zastraszaniem alternatywnych głosów, ponieważ nauki medyczne starają się na siłę wcisnąć teorię amyloidu na czołowe miejsce wśród możliwych przyczyn tej choroby. Wyjaśnia to dokładnie nowa książka dziennikarza śledczego Charlesa Pillera pt. „Doctored Fraud, Arrogance and Tragedy in the Quest to Cure Alzheimer's" („Spreparowane oszustwa, arogancja i tragedia w pogoni za lekiem na chorobę Alzheimera", wydana przez Icon Books, 2025).

Leki ukierunkowane na blaszki amyloidowe w mózgu nie stabilizują nawet objawów, a wspierającą je teorię nadwątlają niewygodne fakty. Przykładowo, u 30% osób z blaszkami – zbitkami białka amyloidowego, które niszczą komórki mózgu – nigdy nie rozwija się alzheimer, a 15% osób z objawami choroby nie ma w ogóle blaszek. W badaniu obejmującym ok. 200 osób z tą chorobą stwierdzono, że twory blaszkowe w mózgu miała mniej niż połowa z nich[1].

Podczas gdy medycyna dalej galopuje fałszywym tropem amyloidu, choroba Alzheimera rozprzestrzenia się coraz bardziej. Dotyka w przybliżeniu 1 na 9 osób w wieku powyżej 65 lat i jest już 5. Z najważniejszych przyczyn śmierci na świecie: te niepokojące statystyki będą się tylko pogarszać, jak ostrzegają grupy w rodzaju brytyjskiego Stowarzyszenia Choroby Alzheimera i amerykańskiego Narodowego Instytutu Starzenia, zdaniem których nie ma na razie widoków na skuteczny lek.

U 30% osób z blaszkami amyloidowymi nigdy nie rozwija się alzheimer, a 15% osób z objawami tej choroby nie ma w ogóle blaszek

Użyj mózgu

Ok. 10% osób w wieku powyżej 65 lat cierpi na otępienie – przewlekły i postępujący spadek zdolności poznawczych, wpływający na pamięć, rozumowanie i zdolności motoryczne. Skany wykazują, że ok. 70% tych ludzi ma uszkodzenia mózgu, a choroba tego dużego podzbioru zwana jest chorobą Alzheimera na cześć niemieckiego psychiatry Aloisa Alzheimera, który w 1906 r. odkrył dziwne twory w mózgu pacjenta z otępieniem.

Był przekonany, że właśnie te grudki czy blaszki ponoszą odpowiedzialność za otępienie. Jednakże zdaniem jego koleżanki po fachu Claire O'Brien pacjent cierpiał na otępienie naczyniopochodne, wywołane przez niedostateczny dopływ krwi do mózgu.

Inni psychiatrzy także byli sceptyczni, ale w 1984 r. badacze z University of California w San Diego odkryli białko amyloidu beta, a wkrótce potem inni naukowcy wyizolowali białko tau. Chociaż obydwa te białka są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania mózgu, to jednak gdy zaczynają tworzyć „blaszki i splątki", zabijają komórki mózgowe.

Sprawa wydawała się oczywista, ale problemem było to, że nikt nie potrafił udowodnić słuszności tej teorii. Ponad 40 leków nie zdołało

eprasa.pl 19d6bab675

uzyskać zatwierdzenia, gdyż nie przyniosło w badaniach znaczącej poprawy w zakresie objawów alzheimera.

W 2021 r. Aduhelm (aducanumab) stał się pierwszym lekiem na tę chorobę dopuszczonym na rynek od ponad 17 lat. W Stanach Zjednoczonych został w kontrowersyjny sposób przepchnięty przez zarząd Agencji Żywności i Leków, który uchylił wynik głosowania komitetu ekspertów tej agencji, sprzeciwiających się zatwierdzeniu leku stosunkiem głosów 10 do 1.

W badaniach z udziałem pacjentów z chorobą Alzheimera Aduhelm zmniejszał objawy zaledwie o 0,4 punktu w 18-punktowej skali oceny. Pomimo osiągnięcia tego wątpliwego przełomu, producent leku, Biogen, wycofał go w ubiegłym roku, gdy stwierdzono, że lek powoduje kurczenie, czyli atrofię mózgu, obserwowaną tylko u osób z zaawansowaną chorobą Alzheimera.

W tym samym roku, gdy Aduhelm zdobył kontrowersyjną aprobatę FDA, zespół pod kierownictwem badaczki medycznej Sarah Ackley przeprowadził metaanalizę opublikowanych wcześniej badań leków na chorobę Alzheimera. Do przeglądu wytypowano 34 badania, ale producenci odmówili ujawnienia danych 20 z nich.

Na podstawie nawet tej ograniczonej ilości danych, jakie mogły zostać objęte przeglądem, badacze doszli do wniosku, iż leki przeciwamyloidowe „nie są realną strategią zapobiegania lub leczenia choroby Alzheimera, a inne potencjalne cele mogą zasługiwać na większą uwagę”[2].

Fałszuj aż do skutku

Jeśli dane nie spełniają oczekiwań, oszukuj. Taki najwyraźniej jest *modus operandi* części badaczy, którzy po prostu nie są w stanie pogodzić się z tym, że blaszki amyloidu beta nie wywołują alzheimera. Tak przynajmniej twierdzi Piller w swej nowej książce. Odegrał on ważną rolę w ujawnieniu sfałszowanych skanów mózgów z amyloidem beta*56, opublikowanych w prestiżowym czasopiśmie *Nature* w roku 2006[3].

Nie był to jednak odosobniony przypadek. Hoau-|Yan Wang, profesor z City University of New York (CUNY), obciążony został zarzutami poważnego oszustwa, gdy oskarżono go o fabrykowanie fałszywych wyników badań, potwierdzających skuteczność simufilamu, nowego leku przeciwko chorobie Alzheimera, produkowanego przez Cassava Sciences.

Wang „wygłaszał błędne, zafałszowane i wprowadzające w błąd oświadczenia na temat mechanizmów, dzięki którym lek A (simufilam) miał leczyć alzheimera, oraz na temat poprawy pewnych wskaźników powiązanych z neurodegeneracją w zaawansowanej chorobie Alzheimera u pacjentów leczonych lekiem A”, jak ujęto to w dokumencie przedstawiającym zarzuty. Pomiędzy 2017 a 2021 r. profesor otrzymał ok. 16 mln dolarów dotacji z Narodowych Instytutów Zdrowia.

A co teraz?

Mniejszość stanowią głosy sceptyczne wobec hipotezy amyloidowej. Henry Paulson, dyrektor Ośrodka Choroby Alzheimera w Michigan, podkreśla, że poświęcił wiele lat na szukanie innej przyczyny tej choroby niż blaszki: „To

REKLAMA

TWOJA DZIENNA PORCJA WITAMIN Z GRUPY B

Floradix
Witamina B Complex

- Płynna witaminowa formuła
- Naturalne składniki
- Nie zawiera alkoholu, substancji konserwujących
- Nie zawiera laktozy, drożdży i glutenu

Dla dzieci od 3 roku życia

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

eprasa.pl 19d6bab675

ZAPOBIEGANIE CHOROBIE

Alzheimer nie jest zazwyczaj jedną z tych losowych przypadłości, które mogą przytrafić się każdej starszej osobie. Nieprawdziwe jest też twierdzenie, że odpowiedzialne za nią są nasze geny: odpowiadają one za mniej niż 1% wszystkich przypadków. Jest to natomiast złożona i wieloczynnikowa choroba, której przyczyn można szukać w diecie i stylu życia. Jeżeli zaczynasz zapominać, gdzie zostawiłaś klucze, wypróbuj poniższe zalecenia:

Dołącz do grupy towarzyskiej; izolacja jest jedną z najważniejszych przyczyn spadku sprawności umysłowej.

Spróbuj ziół przeciwzapalnych, takich jak żywica kadzidłowca, krwawnik i vilcacora (koci pazur).

Zacznij medytować i medytuj na samym początku i końcu każdego dnia.

Suplementuj chinon pirolochinoliny (PQQ), kofaktor enzymów, uważany obecnie za niezidentyfikowaną witaminę B, który chroni mitochondria, czyli komórkowe elektrownie, i stymuluje produkcję nowych mitochondriów, co wspiera teorię, iż czynnikiem w chorobie Alzheimera jest utrata energii.

Zacznij brać witaminę E. Przyjmowanie 2000 j.m. dziennie może spowolnić pogarszanie zdolności poznawczych.

Wyeliminuj produkty przetworzone, takie jak bekon, kiełbasa, szynka i przetworzone sery.

Utrzymuj mózg w stanie aktywności. Czytaj, rozwiązuj łamigłówki lub ucz się czegoś nowego, na przykład języka obcego – wszystkie te zajęcia mogą łagodzić spadek zdolności poznawczych.

Są one pełne barwników, dodatków smakowych i azotanów, które mogą wywoływać spadek zdolności poznawczych (w zamian pozyskuj azotany z warzyw – piszemy o tym szerzej w tekście pt. „Cudowna cząsteczka").

Jedz więcej kurkumy, podstawowej przyprawy do indyjskiego curry. Zawiera ona kurkuminę, silny przeciwutleniacz, który może być jednym z najlepszych produktów spożywczych dla mózgu, a działa najskuteczniej w postaci całego kłącza.

Ogranicz wszystkie cukry, szczególnie te z produktów przetworzonych i napojów.

Bierz żeń-szeń i hupercynę A, o dowiedzionym przez tradycyjną medycynę chińską działaniu poprawiającym funkcjonowanie mózgu. Mogą one cofać wiele częstych objawów otępienia i choroby Alzheimera.

Bierz DHEA, ważny hormon i prekursor innych hormonów. W miarę starzenia produkujemy go coraz mniej. Suplementacja może podnieść poziom tego neurosteroidu, który sprzyja wytwarzaniu nowych neuronów.

Jedz borówki amerykańskie, pij kawę i zieloną herbatę.

Bierz olej rybny w takiej ilości, by dostarczał ok. 1,4 g EPA i 1 g DHA, odżywiających mózg kwasów omega-3.

Bierz wysokie dawki witamin z grupy B, do 250 mg B6, 400 mcg B9 (folianu lub kwasu folinowego, a nie kwasu foliowego) oraz 5000 mcg B12 (metylokobalaminy, nie cyjanokobalaminy), by walczyć z wysokim poziomem homocysteiny.

Pij czerwone wino lub bierz suplementy z resweratrolem, do 250 mg dziennie.

Jak zawsze, rozsądnie jest skonsultować się z lekarzem przed przyjmowaniem jakichkolwiek suplementów, by mieć pewność, że będą dla Ciebie bezpieczne.

prawda, że amyloid odgrywa rolę w mózgu i otępieniu, ale choroba Alzheimera jest skomplikowana i w grę wchodzi znacznie więcej czynników niż tylko jeden związek chemiczny"[4].

Profesor Sir John Hardy, jeden z czołowych światowych naukowców badających teorię blaszek amyloidowych, przyznał, że nigdy nie był przekonany co do możliwego znaczenia podzbioru amyloidu. „Osobiście w to nie wierzyłem i wiem, że inni […], włącznie z profesorem De Strooperem, również byli od początku nastawieni sceptycznie wobec niego"[5].

Zgadza się z nim badacz leków Derek Lowe: „Każde, co do jednego, badanie kliniczne nad alzheimerem zakończyło się porażką. Sądzę, że jakiekolwiek ostateczne wyjaśnienie choroby Alzheimera będzie musiało uwzględnić amyloid beta jako znaczącą część tej historii – ale jeśli atakowanie choroby z tego punktu widzenia ma prowadzić do realnych sposobów leczenia, to z całą pewnością dotychczas ich nie zobaczyliśmy.

Musimy włożyć pieniądze i wysiłki w badania innych hipotez i przestać wreszcie z takim uporem maglować amyloid beta. To po prostu nie działa"[6].

Badacz medyczny Patrick Holford, prowadzący charytatywną organizację Food for the Brain, przypuszcza, że blaszki amyloidu i białko tau są w najlepszym razie współpasażerami alzheimera. Mogą one zwiększać ryzyko wystąpienia choroby, ale nie są za nią bezpośrednio odpowiedzialne.

W rozwoju tej choroby, jego zdaniem, znacznie większą rolę odgrywa aminokwas homocysteina, której poziom możemy łatwo obniżyć, przyjmując witaminy B-complex razem z kwasami tłuszczowymi omega-3.

Wysoki poziom homocysteiny odpowiada za ok. 22% wszystkich przypadków choroby Alzheimera, jak twierdzi Holford w swej nowej książce pt. „Alzheimer's Prevention Is the Cure" („Zapobieganie chorobie Alzheimera jest lekiem", wydanej przez Holford Press, 2025), a innym prawdopodobnym winowajcą jest insulinooporność, napędzana przez dietę wysokocukrową.

Kolejna teoria wiąże Alzheimera z innymi chorobami zapalnymi, takimi jak choroba wieńcowa, oraz ze schorzeniami metabolicznymi – cukrzycą i otyłością. Krótko mówiąc, choroba ma związek ze stanem zapalnym, dokładnie tak, jak oświadczył De Strooper, gdy otwierał swą nową inicjatywę badawczą[7].

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1. J Alzheimers Dis, 2009; 18(3): 713–25
2. BMJ, 2021; 372: n156
3. Nature, 2006; 440(7082): 352–7
4. Kara Gavin, "Is Everything You Know About Alzheimer's Wrong?," Aug 1, 2022, michiganmedicine.org
5. Alzheimer's Society, "Explaining the Amyloid Research Study Controversy," Jul 25, 2022, alzheimers.org.uk
6. Derek Lowe, "Faked Beta-Amyloid Data. What Does It Mean?," Jul 25, 2022, science.org
7. Cell, 2016; 164(4): 603–15

eprasa.pl 19d6bab675

OCZYMLEKARZE...
PROMOCJA

Uroda i zdrowie z natury

Odkrywcze technologie XXI w. pozwalają pozyskiwać z przyrody cenne substancje, które były dotąd trudno dostępne bądź trudno przyswajalne.

Kolagen AP Bioaktiv

Kolagen to rusztowanie całego naszego organizmu. Najpotężniejsze białko w organizmach kręgowców tworzy podstawę naszych tkanek, od skóry przez narządy wewnętrzne po oczy i mózg. Dopiero pod koniec XX wieku polscy uczeni wypracowali przełomowe technologie pozyskiwania kolagenu w postaci biologicznie aktywnej.

Krystyna (53): Kolagen White – produkt rewelacyjny – stosuję od trzech lat. Skóra twarzy jest napięta, przez co poprawił się owal twarzy, zmniejszyły się opadające kąciki ust. Zmarszczki międzybrwiowe i czołowe uległy spłyceniu, więc zniwelowały się opadające powieki. Wygładziły się zmarszczki nad górną wargą. Poza tym stosowałam na małe poparzenia skóry, czego efektem było szybsze gojenie się.

Barbara: Od ponad roku używam kolagenu Grey na żylaki i widzę dużą poprawę w wyglądzie skóry, żylaki są mniej widoczne, nie pojawiają się nowe, zniknęły też obrzęki, które wcześniej były moim problemem.

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

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

Teresa: Polecam kolagen intymny każdej kobiecie, która po menopauzie ma problem z suchością pochwy. Po ok. 3 tygodniach stosowania kolagenu problem zniknął. Teraz używam kolagenu 2-3 razy w tygodniu i nadal wszystko jest w porządku.

AP Immuno

Ekstrakt propolisowy na bazie miodu gryczanego PPE 1400 zwalcza szkodliwe drobnoustroje i podnosi odporność. Uniwersytet Medyczny w Białymstoku potwierdził hamujący wpływ ekstraktu propolisu na hodowlę ludzkich komórek linii HCT-15 raka jelita grubego oraz komórek linii U-87 MG glejaka wielopostaciowego. Oznaczona w produkcie wartość kadmu i ołowiu (pierwiastków toksycznych) jest poniżej dopuszczalnej normy.

Estry kwasów omega AP Omega

Kwasy omega, niezbędne dla zdrowia każdego narządu i układu w naszym organizmie, muszą być dostarczane na bieżąco (organizm ich nie syntetyzuje ani nie magazynuje). Ich deficyt, typowy dla współczesnej diety, może skutkować chorobami układu krwionośnego, nowotworami, zespołem metabolicznym (otyłość, cukrzyca), ślepotą, chorobami skóry, problemami trawiennymi, a także takim dolegliwościami jak choroba Alzheimera, ADHD czy depresja.
Estry kwasów omega na bazie z oleju lnianego, o odwróconej proporcji zawartości kwasów omega-3 w stosunku do omega-6 i szczególnie wysokiej zawartości cennego ALA, cechuje wysoka bioprzyswajalność. Są też oczyszczone z toksycznych substancji.
Wiesław: Cierpiał na raka jelita grubego. Wypisano go ze szpitala w stadium terminalnym. Nie był w stanie chodzić i leżąc, czekał na swoje ostatnie chwile. Wtedy ktoś doradził mu estry kwasów omega. Zaczął je przyjmować, w zwiększonej dawce 3 x 15 ml dziennie. Minęły dwa miesiące. Wiesław już nie tylko chodzi, ale nawet jeździ samochodem.

Api Immunal

Kapsułki z bezwoskowym ekstraktem z propolisu, uzyskiwanym nowatorską metodą zimnej ekstrakcji, oraz wyciągi z kurkumy, kocanki włoskiej i aceroli. Dzięki nowoczesnej technologii ten cenny produkt pszczół robotnic to bomba antyoksydacyjna o szerokim zakresie działania zawiera do 10 razy więcej silnie aktywnych związków fenolowych niż inne produkty propolisowe. Kapsułki spowalniają procesy starzenia się i dodają organizmowi energii. Zapobiegają chorobom układu krążenia, cukrzycy, nadciśnieniu, chorobom skóry, niedoczynności tarczycy, porażeniu nerwów, działają przeciwdrobnoustrojowo. Usprawniają funkcje mózgu, polepszają pamięć. Przeciwdziałają nowotworom. W badaniach na Wydziale Farmaceutycznym Uniwersytetu Medycznego w Lublinie ustalono, że ekstrakt propolisowy zastosowany w Api Immunal zmniejsza żywotność komórek raka piersi i raka prostaty o 50% już w ciągu pierwszej doby.
Stanisława (71): Od 10 lat leczę się na raka krwi (czerwienica) i biorę chemię. Przez pierwsze 7 lat przyjmowałam ją w tabletkach, ostatnie 3 lata w zastrzykach, mimo to wyniki stale się pogarszały. Po zużyciu jednego opakowania Api Immunal widzę bardzo dużą poprawę. Nie mam wzdęć, lepiej się wypróżniam.

Liposomalne witaminy, minerały, antyoksydanty AP

Seria suplementów diety w płynie Anna Pikura w rzadko spotykanej liposomalnej formie. Przyjmowane w ten sposób witaminy, mikroelementy, aminokwasy czy antyoksydanty cechuje niespotykana bioprzyswajalność na poziomie ponad 90% (dla porównania – witaminy i inne składniki odżywcze w postaci tabletek, kapsułek czy proszku mają bioprzyswajalność na poziomie ok. 20%, podawane dożylnie 70%). Fosfolipidy, których podwójna warstwa otacza cząsteczkę substancji odżywczej, są naturalnym budulcem naszych błon komórkowych, preparat taki stanowi więc zarazem impuls do ich regeneracji. Dzięki fosfolipidom substancja aktywna nie tylko przedostaje się łatwiej z jelit do krwiobiegu, ale i wcześniej w stanie nienaruszonym przemieszcza się przez układ trawienny.

Glutation liposomalny
Silny przeciwutleniacz, chroniący przed skutkami stresu oksydacyjnego, pułapka na toksyny, wolne rodniki i metale ciężkie. Naturalnie wytwarzany przez ludzki organizm. Przy dużym narażeniu na szkodliwe czynniki, takie jak stres, wszechobecne toksyny, nieracjonalna dieta, niehigieniczny tryb życia, jego produkcja przez organizm może się okazać niewystarczająca.

Witamina D3 + K2 MK-7 liposomalna
Duet dla zdrowia i urody. Dbają o zdrowie kości, układu sercowo-naczyniowego i mięśni, a także o zęby, włosy i paznokcie. Wspomagają prawidłowe wchłanianie wapnia i fosforu. Ich łączne przyjmowanie zmniejsza ryzyko osteoporozy i zwapnienia tkanek miękkich (np. nerek czy naczyń krwionośnych).

Witamina C 1000 liposomalna z rokitnikiem
Dwa silne antyoksydanty przeciwdziałają uszkodzeniom tkanek, przyśpieszają ich regenerację oraz podnoszą odporność, zapobiegając chorobom, w tym nowotworom. Chronią komórki, spowalniają procesy starzenia się. Mają udział w syntezie kolagenu, co przyśpiesza regenerację skóry, kości, naczyń krwionośnych, dziąseł i innych tkanek. A przy tym łagodzą stany zapalne i poprawiają nastrój.

Magnez liposomalny + witamina B6
Nieodzowne dla sprawności układu nerwowego i mięśniowego oraz sercowo-naczyniowego, kostnego i odpornościowego. Odgrywają istotną rolę w redukcji stresu i napięć nerwowych, wspomagają sprawność umysłu, zapobiegają bolesnym skurczom mięśni. Działają synergicznie na układ nerwowy, a witamina B6 wspomaga wchłanianie magnezu w jelitach.

B Complex Forte liposomalna
Witaminy z grupy B (w tym B_{12} i kwas foliowy) spełniają kluczową rolę w wielu procesach zachodzących w naszym organizmie. Przede wszystkim wspierają prawidłowy metabolizm energetyczny i wspomagają układ nerwowy, w tym mózg i jego funkcje. Przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego i trawiennego, przeciwdziałają uczuciu zmęczenia, poprawiają nastrój, dbają o skórę, włosy i paznokcie.
Zalecane przy intensywnym trybie życia, przy diecie wegetariańskiej, dla kobiet w ciąży i w okresie karmienia, przy zaburzeniach układu pokarmowego, w okresach rekonwalescencji, przy wyniszczenie organizmu, w starszym wieku.

Kurkumina liposmalna
Pozyskiwana z kurkumy (ostryżu długiego), wyjątkowo bogata w polifenole, ma silne właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne, a także przeciwnowotworowe. Wzmacnia stawy, układ trawienny, naczynia krwionośne i mózg, pomaga przy cukrzycy i otyłości, wspiera zdrowie wielu narządów.

*powyższe opinie stanowią subiektywną ocenę ich autorów

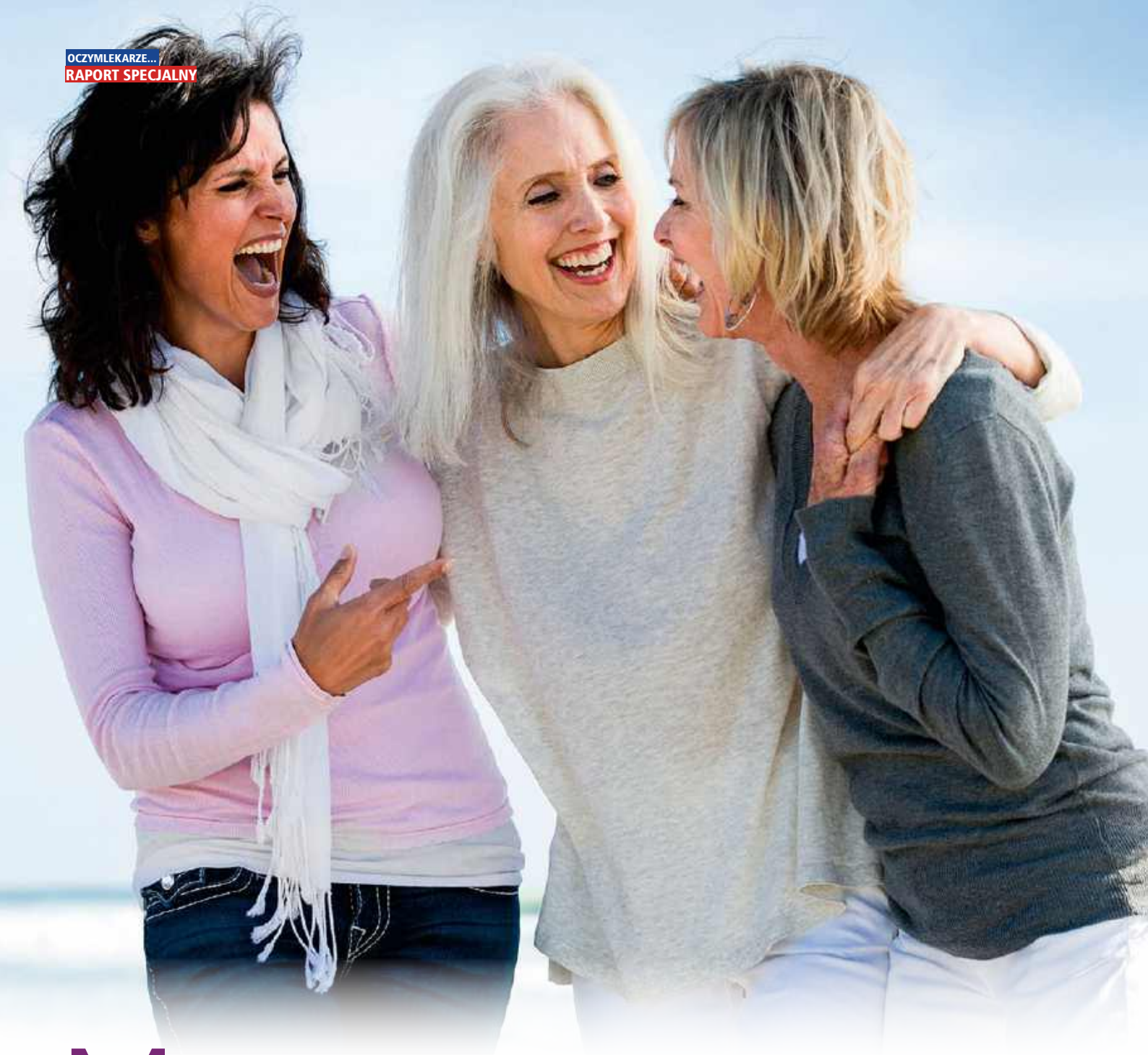
Anna Marzec

Preparaty 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**, a także w najlepszych aptekach.

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

eprasa.pl 19d6bab675



Menopauza bez problemów

Hormonalna terapia zastępcza (HTZ) znów jest w modzie. Celeste McGovern przygląda się ryzyku i alternatywom.

eprasa.pl 19d6bab675

Starzenie się jest trudnym doświadczeniem dla wielu kobiet. Nawet te, które mają wszystko, jak supermodelka Brooke Shields – wciąż piękna w wieku 59 lat – przyznają, że były zaskoczone, gdy pojawiły się u nich pierwsze oznaki menopauzy.

W niedawno wydanej biografii Shields wspomina, że pierwsze uderzenie gorąca w okresie okołomenopauzalnym miała na planie filmowym w 2016 r. „Makijażystka nie nadążała z wykańczaniem makijażu" – napisała gwiazda. Musiano więc przerwać zdjęcia, aby mogła ochłodzić szyję zimną wodą i środkiem ściągającym Sea Breeze.

Miała wtedy 50 lat, ale nadal była zszokowana charakterystycznym objawem zaniku hormonów, który sygnalizował koniec jej płodności. „Po prostu nie brałam tego pod uwagę, co może jest dziwne, ale – jak się również dowiedziałam – bardzo powszechne" – napisała Shields.

Obecnie trudno jednak uniknąć opowieści o menopauzie i objawach spadku poziomu hormonów w średnim wieku i później. Nawet celebrytki otwarcie dzielą się swoimi zmaganiami z uderzeniami gorąca, mgłą mózgową, obfitymi „jak na miejscu zbrodni" miesiączkami, nieregularnymi cyklami, suchą skórą, słabnącym libido i zmęczeniem.

Na platformach, takich jak X i Instagram, aż huczy od hasztagów, takich jak #MenopauseMatters (#MenopauzaMaZnaczenie) i #MenopauseAwareness (#ŚwiadomośćMenopauzy). Kobiety publikują posty dotyczące wahań nastroju, zapominania imion, trądziku wieku średniego, zamrożonego barku, przybierania na wadze w okolicy brzucha i szumów usznych.

Ustanowiono Międzynarodowy Dzień Menopauzy (18 października), a organizacje, takie jak Północnoamerykańskie Towarzystwo Menopauzy i Brytyjskie Towarzystwo Menopauzy, domagają się większej uwagi opinii publicznej w zakresie klimakterium, które definiuje średnio 40% długości kobiecego życia. Popularne książki na ten temat zawierają twierdzenia, że kobiety powinny domagać się HTZ, aby uniknąć na starość słabości, której doświadczyły ich matki.

Gwiazdą tego menopauzalnego ruchu jest ginekolog-położnik dr Mary Clare Haver, autorka książki pt. „The New Menopause" („Menopauza. Oto nowa Ty. Przewodnik po ścieżce zmian hormonalnych", wydanej przez Rodale Books, 2024). Jest ona zwolenniczką szerszego dostępu do HTZ, czyli stosowania syntetycznych i „bioidentycznych" wersji hormonów regulujących cykle menstruacyjne, płodność i ciążę, które naturalnie zanikają wraz z wiekiem kobiety.

> Nauka nie jest w tej sprawie tak jednoznaczna, jak się często wydaje... Nadal pojawiają się badania sugerujące związane z HTZ ukryte zagrożenia.

Idea HTZ opiera się na założeniu, że uzupełnienie zanikających hormonów opóźnia objawy menopauzy, a potencjalnie także długoterminowe skutki utraty hormonów, w tym choroby układu krążenia i demencję, jeśli tylko zostanie rozpoczęta wystarczająco wcześnie. Nauka nie jest jednak w tej sprawie tak jednoznaczna, jak się często wydaje. HTZ miała swoje wzloty i upadki. Choć obecnie jest na nowym szczycie popularności, pojawiające się badania nadal sugerują ukryte zagrożenia. Trudno określić, które kobiety mogą odnieść dzięki stosowaniu HTZ korzyści, kiedy i dzięki któremu z dziesiątek różnych preparatów, a także kto jest najbardziej narażony na poważne działania niepożądane, w tym udar mózgu, demencję i choroby serca.

Działania niepożądane

HTZ przeżyła swój pierwszy rozkwit w latach 40. ubiegłego wieku, kiedy amerykańskie organy regulacyjne ds. leków zatwierdziły Premarin – preparat estrogenowy wytwarzany z moczu ciężarnych klaczy. Jego popularność wzrosła wraz z wydaniem książki o estrogenach autorstwa ginekologa Roberta A. Wilsona pt. „Feminine Forever" („Kobiecość na zawsze", wydanej przez M Evans and Company w 1966 r.). W 1975 r. wydano w USA już 30 mln recept na ten preparat.

W tym samym roku opisano jednak w czasopiśmie *New England Journal of Medicine* ważne badanie, z którego wynika, że kobiety przyjmujące lek były 4,5 razy bardziej narażone na rozwój raka endometrium niż te, które go nie stosowały[1]. Nowotwór występował u 1-3 na 100 leczonych pacjentek[2]. To spowodowało nagły koniec hossy preparatu Premarin.

Wkrótce naukowcy odkryli, że ryzyko nowotworowe zmniejszy dodatek progesteronu do estrogenów końskich. Niektóre badania obserwacyjne wykazały również, że nowa formuła może zapobiegać utracie masy kostnej i zmniejszać prawdopodobieństwo rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Wkrótce Amerykańskie Kolegium Lekarzy stało się zwolennikiem nowego doustnego połączenia estrogenu i progesteronu, a szał na recepty rozpoczął się na nowo. W latach 90. XX w. ok. 40% kobiet po menopauzie leczono HTZ.

Potem nadeszła kolejna katastrofa w postaci przełomowego projektu Women's Health Initiative (WHI). Było to największe tego typu randomizowane badanie kontrolowane placebo. Jego wyniki opublikowano w 2002 r. Wykazały, że skojarzona terapia hormonalna wiąże się z wyższym ryzykiem wystąpienia poważnych problemów zdrowotnych: raka piersi, chorób serca, udaru mózgu i zakrzepicy[3]. W ciągu kolejnych kilku lat liczba recept na HTZ spadła aż o 80%, a szkolenia z zakresu leczenia menopauzy wyszły z mody[4].

Przy obecnym odrodzeniu HTZ coraz częściej słyszy się, że badanie WHI było wadliwe i jest obecnie nieistotne. Według dr Haver syntetycznego progesteronu, który przyjmowały jego uczestniczki – octanu medroksyprogesteronu – prawie się już nie stosuje. Sprzężone estrogeny końskie to tylko jeden z wielu wyborów. Są jeszcze m.in. hormony bioidentyczne, stworzone tak, aby dokładnie naśladować te wytwarzane w ludzkim organizmie.

Według Północnoamerykańskiego Towarzystwa Menopauzy nowotwór piersi jest rzadkim zjawiskiem – 1 dodatkowy przypadek rocznie na 1 000 stosujących HTZ kobiet. Organizacja twierdzi również, że – jak pokazują pomniejsze badania obserwacyjne – HTZ może obniżać ryzyko wystąpienia raka jelita grubego.

Coraz większa jest również akceptacja tzw. hipotezy czasu. Według uzyskanych w badaniu WHI danych kobiet, które rozpoczęły HTZ wcześniej, nie dotyczyło ryzyko związane z lekami. Odnosiły wręcz korzyści kardioprotekcyjne w porównaniu z tymi, które wdrożyły terapię po menopauzie. To rozszerza

eprasa.pl 19d6bab675

Chroń swój mikrobiom

Zdrowa flora jelitowa jest niezbędna do zdrowej menopauzy. Oto kilka sposobów na zadbanie o nią.

Produkty spożywcze, które należy uwzględnić w diecie

- Produkty bogate w polifenole, takie jak owoce jagodowe, gorzka czekolada, surowe orzechy i czerwone wino;
- Produkty probiotyczne, takie jak kefir i kombucza, kiszona kapusta i kimchi oraz jogurt;
- Produkty prebiotyczne, takie jak nasiona szałwii hiszpańskiej, lnu i konopi;
- Produkty zawierające fitoestrogeny, takie jak brokuły, jarmuż, marchew, pomarańcze, pietruszka, zielona herbata, słodkie ziemniaki, karczochy i rośliny strączkowe (groch, fasola i orzeszki ziemne).

Chemikalia, które należy wyeliminować z diety

Niektóre dodawane do żywności substancje chemiczne, które niszczą dobroczynne bakterie:

- glutaminian sodu,
- tłuszcze trans (częściowo uwodornione oleje, często roślinne),
- syrop glukozowo-fruktozowy,
- sztuczne słodziki,
- azotyn sodu.

zakres przepisywania HTZ na coraz młodsze pacjentki. Teraz otrzymują ją już przy pierwszym spadku poziomu hormonów, nawet 10 lat przed całkowitym ustaniem cykli menstruacyjnych.

Według zwolenników HTZ istnieją również dowody na to, że przyjmowanie estrogenu (z progesteronem w celu równoważenia ryzyka nowotworowego) może poprawiać funkcje poznawcze. Wskazują oni na badanie z 2023 r., które wykazało, że dzięki stosowaniu HTZ nosicielki powiązanego z wyższym prawdopodobieństwem wystąpienia choroby Alzheimera genu APOE4 miały większe możliwości w zakresie przywoływania wspomnień i większą objętość mózgu w obszarach kluczowych dla przetwarzania informacji[5]. Nowsze próby rodzą jednak więcej pytań i sugerują poważne zagrożenia, nawet dla kobiet młodszych i tych, które przyjmują hormony dłużej.

Choroby serca, udar mózgu i zakrzepica W szwedzkim badaniu, którego wyniki opublikowano w 2024 r. na łamach czasopisma *The BMJ*, analizowano wpływ różnych rodzajów terapii hormonalnej menopauzy na ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych wśród kobiet w wieku 50-58 lat. Obejmowało ono dane dotyczące ponad 919,6 tys. szwedzkich pacjentek z lat 2007-2020.

Doustna łączona terapia hormonalna (estrogen i progesteron doustnie) jest najpopularniejszą formą HTZ w Szwecji. Badanie wykazało, że stosujące ją kobiety są bardziej narażone na wystąpienie choroby niedokrwiennej serca (spowodowanej zwężeniem tętnic).

> W przełomowym badaniu Women's Health Initiative skojarzoną HTZ powiązano z wyższym ryzykiem wystąpienia raka piersi, chorób serca, udaru mózgu i zakrzepicy

Tybolon – syntetyczny hormon, którego organizm używa do wytwarzania substancji podobnych do estrogenu, progesteronu i testosteronu – znacznie zwiększał prawdopodobieństwo wystąpienia choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu i zawału serca, ale nie zakrzepicy. Ciągła doustna terapia estrogenowo-progestagenowa, sekwencyjne leczenie doustne lub przyjmowanie wyłącznie estrogenu podwyższały ryzyko zakrzepowe o ok. 60% Jednakże przezskórna terapia hormonalna w postaci plastrów albo żeli, która zyskuje w Szwecji coraz większą popularność, nie wydawała się nasilać żadnego z tych zagrożeń[6].

Duńskie badanie z udziałem 980 tys. kobiet w wieku 51-70 lat ponownie wykazało podwyższone prawdopodobieństwo wystąpienia udaru niedokrwiennego przy doustnej terapii hormonalnej. Nie stwierdzono jednak ryzyka udaru przy podawaniu przezskórnym oraz odnotowano jego redukcję przy stosowaniu estrogenu dopochwowo[7].

Choroba Alzheimera i demencja Inne duńskie badanie z 2024 r. objęło ok. 61 tys. duńskich kobiet bez historii demencji lub przeciwwskazań do stosowania HTZ w latach 2000-2018. U około 1% z nich wystąpiło w tym czasie otępienie. Na podstawie porównania pacjentek stosujących i niestosujących HTZ naukowcy doszli do wniosku, że zwiększała ona ryzyko rozwoju demencji i choroby Alzheimera, nawet u kobiet, które korzystały z niej w wieku 55 lat lub wcześniej. Im dłuższe przyjmowanie hormonów, tym wyższe ryzyko: o 21% w grupie leczonej tylko przez rok lub krócej i o 74% w przypadku terapii trwającej ponad 12 lat[8].

Badanie z 2024 r. podważyło powszechny dogmat, według którego estrogeny chronią mózg. Wykazało, że stosowanie czystych antagonistów receptora estrogenowego lub inhibitorów aromatazy, które blokują estrogeny, wiązało się z niższym ryzykiem rozwoju demencji w całym oczekiwanym okresie życia kobiety[9]. „Sugeruje to, że estrogeny mogą właściwie szkodliwie oddziaływać na mózg, a nie go chronić. Jeśli tak jest, wyjaśniałoby to, dlaczego wskaźniki demencji wzrastają po menopauzie – nie z powodu niedoboru estrogenów, lecz

eprasa.pl 19d6bab675

kumulatywnych efektów dożywotniej ekspozycji na te hormony" – napisał o badaniu rzecznik zdrowia i osteopata dr Joseph Mercola[10]. Odwraca to sytuację na niekorzyść HTZ i rodzi pytania o jej rzeczywiste bezpieczeństwo z punktu widzenia długoterminowej kondycji mózgu.

Choroba autoimmunologiczna Badanie z 2025 r. wykazało, że stosujące HTZ kobiety są bardziej narażone na rozwój tocznia rumieniowatego układowego i twardziny układowej, zwanej również sklerodermią. To choroba, która powoduje twardnienie i napięcie skóry, ale może również wpływać na naczynia krwionośne i narządy.

We wspomnianym badaniu wzięły udział szwedzkie kobiety w wieku 40 lat i starsze. Okazało się, że w porównaniu z pacjentkami nigdy niestosującymi HTZ te przyjmujące hormony są bardziej narażone na rozwój tocznia rumieniowatego układowego (o 30%) i twardziny układowej (o 40%).

Ryzyko było najwyższe w grupie kobiet przyjmujących estrogen i progesteron w porównaniu z terapią opartą na każdym z tych hormonów osobno. Najbardziej narażone były pacjentki stosujące leki doustne i przezskórne. W ich przypadku prawdopodobieństwo wystąpienia jednej z wymienionych chorób autoimmunologicznych było o 90% wyższe. A kobiety, które rozpoczęły terapię w młodszym wieku (46-50 lat), były bardziej narażone na rozwój tocznia (ponad 2-krotnie) i sklerodermii (o 50%)[11].

Rak piersi Podwyższone ryzyko wystąpienia hormonozależnego raka piersi oznacza zazwyczaj, że kobietom z historią chorób onkologicznych odmawia się przepisywania HTZ. Nie można jednak przewidzieć związanych z HTZ nowych przypadków nowotworów.

Na szczęście organizm może zacząć wracać do normy, gdy tylko HTZ przestanie działać, tak było w przypadku z 2022 r. U 61-letniej kobiety, która przez lata przyjmowała hormony, rozwinął się inwazyjny rak przewodowy piersi, jednak gdy tylko przerwano jej hormonoterapię, tempo wzrostu komórek nowotworowych spadło o 20%[12].

Inne działania niepożądane Wiele kobiet opisuje, jak HTZ złagodziła ich objawy. Jednak w mediach społecznościowych można znaleźć również wiele opisów dolegliwości, które pojawiły się po jej rozpoczęciu.

Przeciwwskazania do stosowania HTZ

Jeśli uważasz, że możesz być w ciąży lub zajść w nią, unikaj HTZ, by nie zaszkodzić rozwojowi dziecka. Zazwyczaj odradza się tę formę terapii w przypadku historii chorób onkologicznych. Podobnie jest w przypadku kobiet, u których wystąpiły udar mózgu, zawał serca, zakrzepy, zakrzepica żył głębokich lub zatorowość płucna.

W nowych wytycznych organizacji naukowych, takich jak Północnoamerykańskie Towarzystwo Menopauzy, przestrzega się również przed rozpoczynaniem HTZ po upływie ponad 10 lat od wystąpienia menopauzy lub po ukończeniu 60. roku życia. Według nich kobiet, które to robią, dotyczy „większe bezwzględne ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej, udaru mózgu, żylnej choroby zakrzepowo-zatorowej i demencji".

Ponieważ HTZ składa się z mniejszych dawek tych samych hormonów, które są stosowane w tabletkach antykoncepcyjnych, nie dziwi fakt, że ma podobne jak one działania niepożądane. Powszechne są nieregularne krwawienia, zmiany skórne, wahania nastroju, bóle i zawroty głowy, biegunka i wzdęcia. „Rozpoczęłam HTZ i w ciągu 2 tygodni zaczęły wypadać mi włosy. Lekarz powiedział, że nie było to spowodowane lekami. Kilka tygodni później przestałam stosować HTZ i moje włosy przestały wypadać" – skomentowała jedna z internautek.

Jako działania niepożądane HTZ wymienia się obrzęk oczu, warg i warg sromowych, zmiany kształtu rogówki, zatrzymanie płynów, a nawet zapalenie trzustki i wymagające usunięcia pęcherzyka żółciowego kamienie żółciowe. Istnieje również katalog przeciwwskazań do jej stosowania (patrz ramka pt. „Przeciwwskazania do stosowania HTZ").

Mylące preparaty

Istnieje również ogromny i mylący wachlarz stosowanych w ramach HTZ preparatów. Konwencjonalne syntetyczne hormony są wytwarzane z substancji chemicznych, które nie są tożsame z tymi produkowanymi w ludzkim organizmie. Bioidentyczne hormony również powstają w laboratorium. Zazwyczaj pochodzą jednak ze składników roślinnych i są dokładnymi kopiami estradiolu, progesteronu i testosteronu wytwarzanych w ludzkim ciele.

W kategorii preparatów bioidentycznych dostępne są 2 opcje: zatwierdzone przez regulatora wersje farmaceutyczne w standaryzowanych dawkach i złożone hormony bioidentyczne wytwarzane na zamówienie w aptekach recepturowych. Te ostatnie są dostosowywane do pacjentki przez jej lekarza i bardziej preferowane przez praktyków medycyny funkcjonalnej oraz naturopatów.

Hormony bioidentyczne często są przepisywane jako kremy dozowane w urządzeniu zwiększającym dawkę z każdym kliknięciem. Mogą mieć też formę krążków dopochwowych, pastylek do ssania (tabletek rozpuszczanych i wchłanianych w ustach) oraz preparatów doustnych. Terapie doustne są mniej preferowane przez specjalistów w dziedzinie medycyny alternatywnej ze względu na wspomniane wyżej zagrożenia, które mogą być związane z przetwarzaniem leków w wątrobie w celu ich rozkładu. Istnieją również preparaty podawane w formie zastrzyków i granulek – implantów wielkości ziarenka ryżu, z których przez kilka miesięcy uwalnia się stały strumień hormonów.

W mediach społecznościowych dr Taz Bhatia – specjalistka w dziedzinie medycyny integracyjnej z Atlanty w stanie Georgia w USA – doustne dawkowanie hormonów opisuje jako „podejście młota kowalskiego" i jest raczej przeciwniczką granulek i zastrzyków.

– W krwiobiegu biegną jak szalone i nie ma sposobu, aby je zahamować. Megadawki nie wchodzą w rachubę. Szkodzą wątrobie, jelitom i całemu organizmowi – przekonuje dr Bhatia.

Istnieje również nowy lek, który oddziałuje na receptory w mózgu, tak

eprasa.pl 19d6bab675

Zielona menopauza

Ziołowe środki lecznicze mogą być skutecznym sposobem zwalczania objawów menopauzy. Oto kilka sprawdzonych opcji.

Pluskwica groniasta

Cimicifuga racemosa lub *Actaea racemosa* od wieków stosowano w tradycyjnej medycynie amerykańskich Indian i nie tylko. Badania wykazały, że może ona wspomagać zajście w ciążę u kobiet z zespołem policystycznych jajników[1] i jest równie skuteczna, jak leki w terapii mięśniaków macicy[2]. Według przeglądu z 2023 r. może łagodzić objawy menopauzy, a w szczególności uderzenia gorąca[3].

Dawkowanie: 20-40 mg 2 razy na dobę.

Środki ostrożności: Unikaj w czasie ciąży lub karmienia piersią. Kupuj z renomowanego źródła i nie pomyl z pluskwicą prostą lub grubopędową. Jeśli wystąpią objawy zatrucia wątroby (ciemny mocz, zażółcenie skóry lub ból brzucha), należy natychmiast przerwać stosowanie i skontaktować się z lekarzem[4].

Koniczyna czerwona

Tę kwitnącą roślinę strączkową bogatą w fitoestrogeny zwane izoflawonami, również tradycyjnie stosowano w celu łagodzenia związanych z menopauzą uderzeń gorąca. Ponadto według doniesień wspomaga ona walkę z przerzedzaniem włosów i starzeniem się skóry[5].

Dawkowanie: do 80 mg na dobę, począwszy od 20 do 40 mg 1 lub 2 razy dziennie.

Środki ostrożności: Unikaj w czasie ciąży lub karmienia piersią.

Niepokalanek pospolity

Już w starożytnej Grecji owoce śródziemnomorskiego krzewu *Vitex agnus-castus* stosowano w leczeniu niepłodności i szerokiej gamy kobiecych problemów reprodukcyjnych, w tym uderzeń gorąca i nocnych potów[8].

Dawkowanie: 160-240 mg na dobę.

Środki ostrożności: Nie stosuj w czasie ciąży lub karmienia piersią bądź w przypadku historii jakiejkolwiek choroby psychicznej. Zgłaszano, że niepokalanek pospolity wywołuje psychozę, gdy jest przyjmowany w celu leczenia objawów przedmiesiączkowych[9]. Ponieważ może zaburzać działanie leków, w tym środków przeciwpsychotycznych, antykoncepcyjnych i innych preparatów hormonalnych, należy omówić jego stosowanie z lekarzem.

Dzięgiel chiński

Ten tradycyjny lek medycyny Dalekiego Wschodu wspomagający równowagę hormonalną stosuje się w celu zwiększenia libido i łagodzenia objawów napięcia przedmiesiączkowego.

Dawkowanie: 2-4 g sproszkowanego korzenia na dobę w 2 lub 3 dawkach podzielonych.

Środki ostrożności: Nie przyjmuj w czasie ciąży lub karmienia piersią bądź zażywania leków przeciwzakrzepowych. Dzięgiel chiński zawiera kumarynę, która jest stosowana w substancjach rozrzedzających krew, takich jak warfaryna, i może zwiększać ryzyko krwawienia. Może również wchodzić w reakcje z innymi naturalnymi środkami przeciwzakrzepowymi, takimi jak imbir, miłorząb dwuklapowy i czosnek, co może podwyższać prawdopodobieństwo wystąpienia krwawienia lub zasinienia. Dzięgla chińskiego nie powinny przyjmować kobiety stosujące antykoncepcję lub inną formę terapii hormonalnej. Reakcje alergiczne występują rzadko, ale są znane.

Ekstrakt z korzenia lukrecji

Wyciąg ten ma długą historię stosowania w tradycyjnej medycynie w leczeniu dolegliwości kobiecego układu rozrodczego. Badania potwierdziły, że jest równie skuteczny, jak HTZ w łagodzeniu uderzeń gorąca i nocnych potów[6].

Dawkowanie: 6-18 mg na dobę (nie przekraczać!).

Środki ostrożności: Nie stosuj w czasie ciąży lub karmienia piersią. Długotrwała konsumpcja lukrecji może skutkować wzrostem ciśnienia tętniczego i obniżeniem poziomu potasu[7]. Nie należy spożywać korzenia lukrecji na 2 tygodnie przed operacją, ponieważ może to zaburzyć kontrolę ciśnienia w trakcie zabiegu.

BIBLIOGRAFIA

1. J Pharm Pract, 2022; 35(6): 991–999
2. Holist Nurs Pract, 2014; 28(6): 386–91
3. Menopause, 2023; 30(7): 766–773
4. Case Rep Gastrointest Med, 2014: 2014: 860614; National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, *LiverTox: Clinical and Research Information on Drug-Induced Liver Injury* (NIH, 2020)
5. Molecules, 2023; 28(13): 5178
6. Health Care Women Int, 2014; 35(1): 87–99
7. J Hum Hypertens, 2017; 31(11): 699–707
8. Phytother Res, 2025; doi: 10.1002/ptr.8438
9. Rev Psiquiatr Clín (São Paulo), 2019; 46(3): 80

by powstrzymywać uderzenia gorąca. Fezolinetant (Veozah lub Veoza) zatwierdzono w USA w 2023 r. Jednak w ciągu roku szybko otrzymał on ostrzeżenie w czarnej ramce ze względu na ryzyko ciężkiego zatrucia wątroby[13]. W Wielkiej Brytanii został zatwierdzony w tym samym roku i jest dostępny na receptę, ale nie za pośrednictwem systemu National Health Service.

Alternatywy

Biorąc pod uwagę takie zagrożenia, nic dziwnego, że wiele kobiet szuka bezpieczniejszych alternatyw. Dr Mindy Pelz to odpowiednie źródło informacji. Autorka książek pt. „The Menopause Reset" („Menopauzalny reset", wydanej przez Hay House w 2023 r.) i „Fast Like a Girl" („Postny reset dla kobiet: spalaj tłuszcz, reguluj hormony, dodaj sobie energii" wydanej przez Hay House w 2022 r.) przedstawia oparty na stylu życia i odżywiania plan, który ma na celu przywrócenie równowagi hormonalnej, opanowanie objawów zaburzeń i bezproblemowe przejście menopauzy.

Praktykuj przerywany post

Jedną z pierwszych rzeczy, jakie chiropraktyk dr Pelz radzi kobietom w okresie okołomenopauzalnym i menopauzalnym, jest rozpoczęcie opóźniania śniadania o godzinę. Potem zachęca je do zaprzestania jedzenia o określonej porze wieczorem i stopniowego zawężania tego okna żywieniowego do 8 godz. lub mniej każdego dnia, powiedzmy 11:00-19:00, a później dalszej redukcji do 12:00-19:00.

Nazywa się to przerywanym postem lub żywieniem ograniczonym w czasie, które – jak twierdzi dr Pelz – stanowią „ratunek dla kobiet w okresie menopauzy". Algorytm ten jest ukierunkowany przede wszystkim na jedną z najczęściej wymienianych dolegliwości pacjentek w okresie okołome-

eprasa.pl 19d6bab675

3-MIESIĘCZNE BADANIE Z UDZIAŁEM 40 OSÓB (W TYM 31 KOBIET, ŚREDNI WIEK BADANYCH: 49 LAT) WYKAZAŁO, ŻE OGRANICZENIE CZASU JEDZENIA DO 8 LUB 9 GODZ. NA DOBĘ SPOWODOWAŁO REDUKCJĘ TKANKI TŁUSZCZOWEJ NA BRZUCHU I OBWODU TALII ŚREDNIO O 5,3 CM

nopauzalnym i menopauzalnym: uporczywą tkankę tłuszczową na brzuchu.

W badaniu z 2024 r. podzielono grupę 62 kobiet w okresie menopauzy (w średnim wieku 51 lat) na 2 grupy. Jedna z nich 2 razy w tygodniu wykonywała 55-minutowy trening wytrzymałościowo-oporowy o umiarkowanej intensywności. Druga stosowała ten sam program ćwiczeń z dodatkowym codziennym ograniczeniem jedzenia do 8-godzinnego okna (post przez 16 godz., wliczając czas snu).

Po 12 tygodniach w grupie stosującej ćwiczenia i przerywany post zaobserwowano większą redukcję tkanki tłuszczowej i masy ciała niż w tej wykonującej same treningi, w której nie zaszły pod tym względem większe zmiany[14]. Tkanka tłuszczowa, której nie udało się spalić dzięki aktywności, ostatecznie zniknęła po zawężeniu okna żywieniowego i wprowadzeniu postu.

Podobne wnioski przyniosło kolejne, tym razem 3-miesięczne, badanie z udziałem 40 osób (w tym 31 kobiet, średni wiek badanych: 49 lat). Wykazało, że ograniczenie czasu jedzenia do 8 lub 9 godz. na dobę spowodowało redukcję tkanki tłuszczowej na brzuchu i obwodu talii średnio o 5,3 cm[15].

Chociaż nie wykazano, by przerywany post bezpośrednio wpływał na hormony płciowe, to jednak pobudza on produkcję hormonu wzrostu w organizmie[16], która zaczyna słabnąć około 30. roku życia. Hormon wzrostu spala tkankę tłuszczową, buduje mięśnie i spowalnia proces starzenia. Poprawia nastrój i zwiększa libido zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet oraz reguluje stężenie testosteronu i podnosi poziom energii[17].

Jednak tkanka tłuszczowa na brzuchu to nie wszystko. Istnieje wiele dowodów na to, że przerywany post działa na szeroką gamę schorzeń, które dotykają starzejące się kobiety. Według przeglądu z 2019 r. badania „niezmiennie wykazują silną skuteczność przerywanego postu w modyfikacji chorób w modelach zwierzęcych w szerokim zakresie przewlekłych zaburzeń zdrowotnych, w tym otyłości, cukrzycy, problemów sercowo-naczyniowych, nowotworów i neurodegeneracyjnych schorzeń mózgu”[18].

Okresowe posty przestawiają również metaboliczny program organizmu na spalanie ketonów zamiast glukozy. Według autorów przeglądu ketony wywołują „wysoce skoordynowane reakcje systemowe i komórkowe, które rzutują na stan po posiłku oraz wzmacniają sprawność umysłową i fizyczną, a także odporność na choroby”.

Post uruchamia też autofagię („samozjadanie”). Komórki rozpadają się i ponownie wykorzystują własne uszkodzone części.

– Pomyśl o autofagii jak o sposobie komórek na samooczyszczanie. Twoje komórki przechodzą potężną fazę naprawy, podczas której reperują dysfunkcyjne elementy wewnętrzne – wyjaśnia dr Pelz. Aby wprowadzić organizm w prawdziwą autofagię, generalnie trzeba spełnić 2 warunki. Należy wdrożyć post trwający co najmniej 17 godzin i ograniczyć spożycie białka do poniżej 20 g dziennie. – Gdy łączysz te 2 elementy, stymulujesz autofagię, a organizm sam się naprawi – twierdzi dr Pelz.

Jedz mądrze Dr Pelz sugeruje wdrożenie tzw. diety ketobiotycznej, w której przypadku organizm okresowo produkuje ketony, a jedzenie jest „biotyczne”, czyli bogate w odżywiające mikrobiom polifenole i prebiotyki. Jak mówi specjalistka, w przeciwieństwie do ścisłej diety ketogenicznej, która ogranicza spożycie węglowodanów do 20-30 g na dobę, ketobiotyczna zapewnia ok. 50 g węglowodanów netto i 50 g białka netto dziennie, a w ponad 60% składa się ze zdrowych tłuszczów. Jest pozbawiona rafinowanych węglowodanów i cukrów. Uwzględnia zaś czyste białko zwierzęce i zdrowe tłuszcze, takie jak olej kokosowy, oliwa z oliwek i masło z mleka krów karmionych trawą.

Odżywiaj mikrobiom Jelita są punktem wyjścia do zdrowia hormonalnego. Dzieje się tak, ponieważ niektóre z głównych regulatorów hormonalnych to bakterie należące do mikrobiomu – grupa co najmniej 60 różnych bakterii zwanych zbiorczo estrobolomem. 2 kluczowe to *Lactobacillus reuteri* i *Lactobacillus rhamnosus*, które można łatwo znaleźć w probiotycznych suplementach diety, same lub w połączeniu z innymi korzystnymi drobnoustrojami. Estrobolom produkuje specyficzne enzymy, które wpływają na krążące we krwi estrogeny – rozkładają tzw. złe estrogeny, a budują te korzystne[19].

> **Stosowanie antagonistów receptora estrogenowego lub inhibitorów aromatazy, które blokują estrogeny, wiązało się z niższym ryzykiem rozwoju demencji**

Kiedy na estrobolom wpływają czynniki uszkadzające mikrobiom, może to rzutować na wszystko, na co oddziałują estrogeny, czyli niemal każdą tkankę organizmu. Dlatego dr Pelz uważa, że tak ważne jest, aby kobiety chroniły mikrobiom dzięki unikaniu niepotrzebnych antybiotyków, w tym tych na receptę, w środkach do dezynfekcji rąk czy stosowanych w produkcji mięsa.

– Najłatwiejszym sposobem na zatrzymanie zatruwania jelit jest zaprzestanie spożywania sztucznych pokarmów – mówi dr Pelz. Należy odżywiać mikrobiom dużą ilością pełnowartościowych produktów i starać się codziennie przyswajać żywność bogatą w polifenole, probiotyki i prebiotyki (patrz ramka pt. „Chroń swój mikrobiom”).

BIBLIOGRAFIA

1 N Engl J Med, 1975; 293(23): 1164–7
2 N Engl J Med, 1979; 300(5): 218–22
3 JAMA, 2002; 288(3): 321–33
4 Clin Cardiol, 2018; 41(2): 247–252
5 Alzheimers Res Ther, 2023; 15(1): 10
6 BMJ, 2024; 387: e078784
7 Stroke, 2017; 48(8): 2266–2269
8 BMJ, 2023; 381: e072770
9 JAMA Netw Open, 2024; 7(7): e2422493
10 Joseph Mercola, “Estrogen and Dementia: Challenging Conventional Wisdom,” July 29, 2024, articles.mercola.com
11 Rheumatology (Oxford), 2025; doi: 1093/rheumatology/keaf004
12 Transl Breast Cancer Res, 2022: 3: 29
13 Brenda Goodman, “FDA Places Its Most Serious Warning on Menopause Drug Due to Risk of Liver Injury,” Dec 17, 2024, cnn.com
14 J Transl Med, 2024; 22: 957
15 Nutrients, 2019; 11(12): 2854
16 J Clin Invest, 1988; 81(4): 968–975
17 J Endocrinol Invest, 2012; 35(8): 782–94
18 N Engl J Med, 2019; 381(26): 2541–2551
19 Mol Nutr Food Res, 2024; 68(6): e2300688

eprasa.pl 19d6bab675

Jak przetrwać menopauzę i poprawić jakość życia?

Uderzenia gorąca, bezsenność, przybieranie na wadze, wahania nastroju – to wszystko kojarzy nam się z przekwitaniem. Jednak to nie musi stać się naszym udziałem. Dzięki rozsądnej diecie oraz suplementacji jesteśmy w stanie złagodzić większość objawów klimakterium i utrzymać zdrowie.

Menopauza, powszechnie określana jako „przekwitanie" lub „klimakterium", to naturalny i nieunikniony etap w życiu każdej kobiety, charakteryzujący się ustaniem miesiączkowania. Mówi się o niej, gdy kobieta nie miała okresu od 12 miesięcy. Proces ten, choć często wiąże się z nieprzyjemnymi dolegliwościami, jest oznaką zdrowego starzenia się i nie musi oznaczać końca satysfakcjonującego życia. W rzeczywistości, dla wielu kobiet staje się on początkiem nowego, szczęśliwszego rozdziału.

Menopauza zazwyczaj rozpoczyna się w wieku 45-55 lat, ze średnią wieku wynoszącą 52 lata. Jednakże jej początek może przypadać na dowolny czas między 30. a 60. r.ż. i często zależy od wieku, w jakim menopauzę przeszła matka danej kobiety. Światowa Organizacja Zdrowia wyróżnia 3 etapy tego procesu:

- **Premenopauza:** Okres stopniowego wygasania funkcji jajników, który może trwać ok. 2 lat przed ostatnią miesiączką. W tym czasie cykle miesiączkowe stają się nieregularne, a poziom estrogenu nieregularnie wzrasta i opada.
- **Perimenopauza:** Faza przejściowa, rozpoczynająca się krótko przed ostatnią miesiączką i trwająca do roku po niej. To wtedy kobiety najczęściej odczuwają najsilniejsze objawy związane z przekwitaniem.
- **Postmenopauza:** Okres po ostatniej miesiączce, kiedy jajniki całkowicie przestają funkcjonować. Trwa zazwyczaj do ok. 65. r.ż.

Stopniowy spadek poziomu hormonów płciowych prowadzi do szeregu objawów, których nasilenie różni się u poszczególnych kobiet. Najbardziej

eprasa.pl 19d6bab675

> Olej z rokitnika wykazuje korzystne działanie w leczeniu atrofii, tj. zanikania, wysuszenia i zapalenia ścian pochwy

powszechne są uderzenia gorąca i nocne poty – dotykają ok. 75% kobiet. Ich intensywność waha się od przelotnego ciepła po uczucie „spalania się". Mogą też pojawić się zaburzenia snu, wahania nastroju, drażliwość, lęk, a nawet depresja. Dalej na tej liście znajdują się problemy z pamięcią oraz koncentracją, nietrzymanie moczu, kołatanie serca i wahania ciśnienia, jak również przybieranie na wadze wypadanie włosów i suchość skóry. Inną oznaką tego procesu są nieregularne miesiączki, sapdek libido oraz suchość i atrofia pochwy: Zmniejszone nawilżenie i elastyczność pochwy, prowadzące do podrażnień, swędzenia, pieczenia i bólu podczas stosunków.

Nie daj się udręczyć hormonom!

Menopauza nie musi być okresem naznaczonym cierpieniem. Świadome podejście, obejmujące zmiany w stylu życia, odpowiednio zbilansowaną dietę, wsparcie witaminami, minerałami i ziołami, oraz dbałość o zdrowie tarczycy i równowagę hormonalną, mogą znacząco poprawić jakość życia. Warto również zwrócić uwagę na eliminowanie z otoczenia szkodliwych substancji chemicznych i plastiku, które mogą przyspieszać procesy starzenia i wpływać na nasze zdrowie.

Jednym z najważniejszych graczy w naszym organizmie, bez względu na etap życia jest tarczyca. Jak się okazuje, dysfunkcje często towarzyszą silnym objawom menopauzy (ok. 98% kobiet cierpiących na uciążliwe uderzenia gorąca, zlewne poty i kołatanie serca ma problemy z tarczycą). Dlatego panie w okresie przekwitania powinny poświęcać jej szczególną uwagę. Konieczne są dokładne badania tarczycy (zarówno z krwi, jak i USG). Pomocne może być też wprowadzenie jadłospisu przyjaznemu temu gruczołowi. Taka dieta jest wolna od toksyn, kazeiny i glutenu (jeśli szkodzą), jak najbardziej organiczna i naturalna. Trzeba pożegnać się z gotowymi daniami o wieloletniej przydatności do spożycia, produktami barwionymi i perfumowanymi, zawierającymi tłuszcze trans i syrop glukozowo-fruktozowy. Na talerzach powinny znaleźć się kasze, orzechy, niesłodkie owoce, kiszonki, produkty prebiotyczne oraz jedzenie i przyprawy o właściwościach przeciwzapalnych.

U kobiet cierpiących na niedoczynność gruczołu tarczowego konieczna jest suplementacja jodu (z dobrych źródeł i pod kontrolą).

Czasami jednak za zlewnymi potami i uderzeniami gorąca kryją się nadmiernie wysokie wyrzuty prolaktyny. Za hiperprolaktynemię najprawdopodobniej odpowiedzialne są niewielkie gruczolaki przysadki. Maje ok. 20% populacji. Na szczęście zwykle są niegroźne, można spokojnie z nimi żyć. To, że broją, że prowokują skoki prolaktyny, to najczęściej z powodu stresu, choć bywa, że przyczyną jest również uprawianie sportów siłowych lub przyjmowanie leków psychotropowych.

Utrzymać w karbach prolaktynę pomoże suplementacja witaminami B2, B6 i B12. Ważne jest również zwiększenie produkcji dopaminy (hamuje ona wytwarzanie prolaktyny). Jako że dopamina to hormon przyjemności, warto się rozpieszczać. Jej poziom podnosi aktywność fizyczna, słuchanie ulubionej muzyki, spotkania z przyjaciółmi, medytacja, sen, seks oraz kapiele słoneczne i… dieta bogata w antyoksydanty.

Warto w tym miejscu wspomnieć, że prolaktyna i TSH (hormon stymulujący tarczycę) są ze sobą powiązane, dlatego hiperprolaktynemia często towarzyszy niedoczynności tarczycy.

Czy można przywrócić jajeczkowanie po menopauzie?

Greckie badania w 2016 r., przeprowadzone w ateńskiej klinice leczenia niepłodności dowiodły, że niekiedy możliwe jest przywrócenie miesiączkowania u kobiet po menopauzie oraz uzyskanie komórek jajowych dzięki zastosowaniu osocza bogatopłytkowego.

W eksperymencie wzięło udział 30 kobiet w wieku 46-49, którym przywrócono cykl miesiączkowy. Wśród nich znalazła się jedna pacjentka, u której menstruacja zakończyła się 5 lat wcześniej. Dzięki terapii z użyciem osocza osocza bogatopłykowego udało się pobrać od niej 3 komórki jajowe, z czego 2 zostały zapłodnione plemnikami męża.

Wynik badania wskazują, że przywrócenie płodności jest możliwe w określonych przypadkach, choć nie oznacza to dowolnego wydłużania kobiecej płodności.

Poza zwiększeniem prawdopodobieństwa zajścia w ciążę, korzyścią z zastosowania osocza bogatopłytkowego może być również ograniczenie negatywnych skutków zdrowotnych pojawiających się podczas menopauzy.

Należy jednak pamiętać, że samo zwiększenie szans na zajście w ciążę nie gwarantuje jej szczęśliwego donoszenia. Wraz z wiekiem rośnie ryzyko poronień, które u kobiet powyżej 45. r.ż. może wynosić nawet 50%. Ponadto, zwiększa się ryzyko pojawienia się wad genetycznych u dziecka, najczęściej zmian chromosomalnych, takich jak trisomia 21. pary chromosomów (zespół Downa).

eprasa.pl 19d6bab675

Pokochaj ruch

Nie tylko dlatego, że obniża prolaktynę. Badania wykazały, że regularne ćwiczenia aerobowe i głębokie oddychanie (np. joga) mogą zmniejszyć liczbę uderzeń gorąca o 40-50%. Nawet codzienna krzątanina (NEAT – non-exercise activity thermogenesis), taka jak chodzenie do pracy, sprzątanie, ogrodnictwo, ma znaczący wpływ na wydatek energetyczny i ogólne zdrowie. Poza tym wysiłek fizyczny ułatwi Ci utrzymanie prawidłowej masy ciała. A jak wykazano, nadwaga, zwłaszcza wokół talii, może nasilać objawy klimakterium. Utrata nawet niewielkiej ilości wagi (już 4,5 kg w ciągu roku) może znacząco zmniejszyć objawy wazomotoryczne.

Szukaj tych składników diety

Polifenole Silne antyoksydanty obecne w intensywnie barwnych owocach i warzywach (zwłaszcza leśnych jagodach, aronii, morwie), matchy, zielonej herbacie, orzechach, roślinach strączkowych i kakao.

Ocet jabłkowy Spożywany rozcieńczony z wodą (łyżka dziennie) ma właściwości alkalizujące, pomaga obniżyć poziom kwasu moczowego i glukozy we krwi.

Chleb na zakwasie Ma niższy indeks glikemiczny i zawiera bakterie kwasu mlekowego, co korzystnie wpływa na jelita i poprawia przyswajanie minerałów.

Przyprawy Imbir, czosnek, kurkuma (w połączeniu z pieprzem lub kapsaicyną i tłuszczem), szafran, goździki, cynamon (najlepiej cejloński), rozmaryn, oregano, natka pietruszki – mają silne właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne.

Olej z rokitnika może pomóc w łagodzeniu suchości dróg rodnych. W jednym z badań niemal 100 pań po menopauzie z objawami suchości pochwy, swędzenia bądź pieczenia, codziennie przyjmowało 3 g oleju z rokitnika albo placebo. Po 3 miesiącach u kobiet z pierwszej grupy objawy w obrębie tkanek pochwy istotnie się poprawiły, dowodząc, że olej z rokitnika wykazuje korzystne działanie w leczeniu atrofii, tj. zanikania, wysuszenia i zapalenia ścian pochwy[1].

Stosuj suplementy

O zażywaniu suplementów powinnaś pomyśleć, jeśli:

- pijesz regularnie alkohol i napoje zawierające kofeinę;
- Twoja dieta zawiera dużo cukru, słodyczy i produktów przetworzonych, takich jak białe pieczywo;
- palisz papierosy lub mieszkasz z kimś, kto pali;
- często stosujesz diety odchudzające;
- spożywasz mniej niż 2-3 porcje warzyw i owoców dziennie;
- bierzesz regularnie leki, np. na nadciśnienie, moczopędne, przeczyszczające, antybiotyki czy doustne preparaty hormonalne.

Suplementy przyjmuj w czasie posiłków – wtedy lepiej się wchłaniają. Jeżeli po zastosowaniu jakiegoś suplementu źle się czujesz, wypróbuj preparat innej firmy. Wszystkie preparaty przechowuj w chłodnym i ciemnym miejscu.

Jak wiadomo, w okresie przekwitania szczególne znaczenie ma odpowiednia podaż wapnia oraz witamin D3 i K2, które w połączeniu skutecznie chronią przed rozwojem osteoporozy. Przydatnym suplementem może być również kwas foliowy – obniża on bowiem poziom homocysteiny, ograniczając ryzyko chorób serca. Ponadto może zmniejszać uciążliwość i częstotliwość uderzeń gorąca, a prawdopodobnie także zapobiegać nowotworom piersi[2].

Ze względu na ich potencjał przeciwzapalny oraz korzystny wpływ na serce i skórę, warto też przyjmować kwasy tłuszczowe omaga-3.

Ważnym sprzymierzeńcem w okresie klimakterium może być dehydroepiandrosteron (DHEA). Ten hormon steroidowy służy jako prekursor dla czynnych hormonów płciowych. Jego poziom spada po 30. r.ż. Suplementacja DHEA może złagodzić objawy menopauzy, poprawić pamięć, nastrój i libido. Jednak należy ją prowadzić pod kontrolą lekarza.

Nie zapominaj też o witaminie C. Ten antyoksydant, jest kluczowy dla nadnerczy (produkcja estrogenu), syntezy kolagenu, zdrowia kości i wchłaniania żelaza. Pomaga w detoksykacji organizmu, w tym z toksyn z przetworzonej żywności czy arsenu. Poziom kwasu askorbinowego w organizmie skutecznie obniża stres. Nie przesadź jednak z suplementacją – wysokie dawki syntetycznej witaminy C mogą obciążać nerki.

Sięgaj także po selen i jod. Ten ostatni jest niezbędny do syntezy hormonów tarczycy. Najlepszym źródłem jest powietrze morskie (szczególnie w sztormowe miesiące nad Bałtykiem), ryby morskie (dorsz, mintaj, makrela, flądra) oraz owoce morza. Suplementacja jodu powinna być ostrożna i prowadzona pod kontrolą lekarza, gdyż nadmiar może być szkodliwy. Dla przyswojenia tego pierwiastka niezbędny jest odpowiedni poziom selenu.

Zagrożenia

Obniżony poziom estrogenów po menopauzie zwiększa ryzyko wielu problemów zdrowotnych m.in.:

- **Chorób układu krążenia i udaru** Estrogeny mają pozytywny wpływ na naczynia krwionośne. Obniżenie ich poziomu we krwi może sprzyjać sztywnieniu i zwężaniu tętnic oraz odkładaniu blaszki miażdżycowej.
- **Osteoporozy** Niski poziom kobiecych hormonów płciowych przyczynia się do zwiększonej utraty masy kostnej, co prowadzi do kruchych kości i zwiększonego ryzyka złamań.
- **Zatrucia ołowiem**: Szybszy ubytek masy kostnej po menopauzie może uwalniać zmagazynowany w kościach ołów do krwiobiegu, co zwiększa ryzyko nadciśnienia i miażdżycy.
- **Nietrzymania moczu** Problem ten dotyczy ok. 50% kobiet w wieku pomenopauzalnym. Niższy poziom estrogenów może powodować zmniejszenie grubości błony śluzowej cewki moczowej i trójkąta pęcherza moczowego, zmniejszenie grubości splotu żylnego pod błoną śluzową cewki moczowej i zaburzoną przemianę kolagenu, co prowadzi do usztywnienia cewki moczowej; z powodu niższego poziomu estrogenów zwiększa się ryzyko infekcji układu moczowego, które także sprzyjają nietrzymaniu moczu.
- **Problemów z jamą ustną** Niższe stężenie estrogenów może powodować suchość w ustach, wrażliwość dziąseł, nadżerki i próchnicę zębów.

BIBLIOGRAFIA

1. J Stereo Biochem Mol Biol 2007;107: 262-269; Maturitas 2003;44 (1): S39-S50
2. J Ayub Med Coll Abbottabed 2007; 19(4): 78-81; Med Hypotheses 2010; 74(2): 286- 288; Am J Clin Nutr 2010; 91(6): 1708-1715
3. Menopause 2007; 14: 919-924
4. Int J Bioomed Sci 2005; 1:33-45; Int J Biomed Sci 2006; 2:360-374
5. J Stereo Biochem Mol Biol 2007;107: 262-269; Maturitas 2003;44 (1): S39-S50
6. Adv. Ther. 2000; 17: 255
7. Adv Ther 1999; 16: 177-186

eprasa.pl 19d6bab675

Zastrzyki młodości?

Coraz więcej kobiet decyduje się na zabiegi z zakresu intymnej medycyny estetycznej, nie tylko ze wskazań medycznych (np. wypadanie ścian pochwy, nietrzymanie moczu), ale również dla poprawy samopoczucia i jakości życia seksualnego. Do popularnych zabiegów należą: **Odmładzanie warg sromowych** Polega ono na wstrzykiwaniu kwasu hialuronowego w celu przywrócenia objętości. **Laserowe uelastycznianie ścian pochwy** Zabieg ten pogrubia i skraca włókna kolagenowe pochwy, zwiększając jej napięcie i elastyczność. **Ostrzykiwanie punktu G:** Wstrzykiwanie kwasu hialuronowego, aby pogrubić i uwydatnić ten obszar, może poprawić odczuwanie przyjemności w czasie stosunku.

Należy jednak pamiętać, że wszelkie interwencje medyczne czy estetyczne powinny być konsultowane ze specjalistą.

Na Twojej liście powinny się również znaleźć probiotyki. Są one ważne dla zdrowia jelit i produkcji dopaminy, która reguluje prolaktynę i wpływa na nastrój.

Ziołowe wspomaganie

Kwao Krua (*Pueraria mirifica*) pomaga złagodzić zmiany zachodzące podczas klimakterium w obrębie tkanek pochwy. W toku badania na 82 kobietach po menopauzie, cierpiących na atrofię, żel dopochwowy zawierający wyciąg z *Pueraria mirifica* po 3 miesiącach stosowania znacząco zmniejszył objawy[3]. Inne badanie wykazało zaś, że preparat ten skutecznie ograniczył symptomy po 6 miesiącach[4]. **Ashwagandha** zmniejsza objawy menopauzy, w tym uderzenia gorąca, i może zwiększać poziom estradiolu. **Korzeń pieprzycy peruwiańskiej** w toku badań okazał się bezpieczną, naturalną alternatywą dla hormonalnej terapii zastępczej. Jak wykazały analizy, podnosi on poziom estrogenu i progesteronu, czyli 2 hormonów zanikających w okresie perimenopauzy. Próby kliniczne dowodzą, iż maca może znacząco ograniczyć objawy menopauzy. Pacjentki doświadczają mniej uderzeń gorąca i nocnych potów oraz lepiej sypiają, mają więcej energii i lepszy nastrój oraz odzyskują libido[5]. **Shatavari** reguluje gospodarkę hormonalną i likwiduje nieprzyjemne objawy menopauzy, podnosząc poziom estrogenów. **Wyciąg z miłorzębu dwuklapowego (*Ginkgo biloba*)** obfituje w glikozydy flawonowe, które nie tylko są potężnymi przeciwutleniaczami, ale także spowalniają degenerację tkanki nerwowej, dlatego ekstrakt łagodzi towarzyszące menopauzie objawy psychosomatyczne, takie jak depresja, niepokój i zmienność nastrojów[6].

Oprócz tego po miesiącu stosowania mieszanki ziołowej zawierającej liście miłorzębu 65% kobiet w okresie okołomenopauzalnym, które dotąd skarżyły się na zmniejszony popęd seksualny, stwierdziło zwiększenie częstości stosunków płciowych i ogólną poprawę jakości życia seksualnego[7]. **Szałwia** działa przeciwpotnie, pomocna przy nadmiernej potliwości w okresie menopauzalnym.

Jest takie zdanie, napisane przez Iris Murdoch, angielsko-irlandzką pisarkę i filozofkę. Brzmi ono: „Tajemnicą szczęśliwego życia są niewielkie, codzienne uczty”[2]. Gdy ma się 30 lat, można w tym zdaniu wyczytać, że mają być niewielkie. Po czterdziestce większość z nas czuje, że powinny być codziennie. Osoby dojrzałe już wiedzą, że chodzi o to, żeby to naprawę były uczty. Że warto w końcu żyć na swoich warunkach, spotykać się tylko z osobami, które nas uszczęśliwiają, bywać tylko tam, gdzie chcemy, i że nie ma co odkładać marzeń na kiedyś. Że warto sprawiać sobie przyjemności, choć jedną każdego dnia, bo życie jest krótkie. Dojrzałość to czas rozpoczęcia drugiego życia. A drugie życie – jak to ktoś ładnie ujął – zaczyna się wtedy, gdy do nas dociera, że mamy je tylko jedno.

Artykuł powstał na podstawie książki dr n. med. Tadeusza Oleszczuka i Anny Augustyn-Protas pt. „O menopauzie. Czego ginekolog Ci nie powie”, Wydawnictwo Pascal, Bielsko-Biała 2023

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

MENOPAUZA KOMPLEKS

Suplement diety zawiera bogaty kompleks naturalnych ekstraktów, w tym: izoflawony sojowe, wyciąg z szyszek chmielu i lignany z nasion lnu. Połączono je z zestawem witamin, takich jak: biotyna, kwas pantotenowy i foliowy oraz witaminy D i B6.

Izoflawony sojowe są fitoestrogenami, dzięki czemu wspomagają łagodzenie dolegliwości związanych z menopauzą, takich jak: uderzenia gorąca, suchość pochwy, kołatanie serca, nadpobudliwość, nocne poty. Ligniany z nasion lnu wspomagają zachować prawidłową gospodarkę hormonalną.

Natomiast biotyna i kwas foliowy wspomagają prawidłowe funkcjonowanie psychiczne. Kwas pantotenowy, ryboflawina, witamina B6 i kwas foliowy przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Z kolei witanolidy zawarte w produkcie pomagają utrzymać stabilność emocjonalną i dobre samopoczucie.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP9-15
Kod ważny do: 30.09.2025 r.

eprasa.pl 19d6bab675

Zapachy (i nie tylko) dobre na przekwitanie

W czasie klimakterium aroma- i kwiatoterapia mogą stać się wiernymi sojusznikami kobiety – naturalnymi, bezpiecznymi i przyjemnymi sposobami wspierania organizmu w każdej trudnej chwili

Olejki eteryczne używane są od czasów starożytnych do pielęgnacji urody i zdrowia. Są to czyste, stężone wyciągi z kwiatów, liści, igieł, kory, kłączy i skórek owoców, uzyskiwane metodą wyciskania lub poprzez destylację. W aromaterapii najważniejszy jest olejek, który dla leczonej osoby najprzyjemniej pachnie.

Olejek lawendowy

Mówi się, że ma najbardziej wszechstronne działanie. Jego przeciwbólowe, antyseptyczne i antybiotyczne właściwości sprawiają, że może być doskonałym lekiem przy przeziębieniu lub grypie, łagodzi kaszel, katar i zapalenie zatok. W takich przypadkach najlepsze są inhalacje. Lawenda ma też działanie uspokajające. Łagodzi depresję, lęki, stany podenerwowania, ułatwia zasypianie – szczególnie przy bezsenności spowodowanej zdenerwowaniem. Przeciwbólowe działanie olejku lawendowego wykorzystuje się przy bólach głowy, migrenach (można kilka kropli delikatnie wetrzeć w skroń albo położyć zimny kompres na czoło lub kark). Jest też bardzo często wykorzystywany jako środek odstraszający owady. Oprócz moli, odstrasza również komary i znakomicie łagodzi skutki ukąszeń owadów. Olejek lawendowy stosuje się do masażu, kąpieli oraz inhalacji i aromatyzacji powietrza.

Olejek eukaliptusowy

Eukaliptus jest często używany w zabiegach inhalacyjnych w leczeniu przeziębienia i kataru. Skutecznie przeczyszcza kanały nosowe. Najważniejsze jego

eprasa.pl 19d6bab675

właściwości to zdolności bakteriobójcze i antywirusowe. Olejek wykazuje również działanie moczopędne, z powodzeniem leczy również infekcje dróg moczowych. Działa przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo. Olejek eukaliptusowy stosuje się do masażu, kąpieli oraz inhalacji i aromatyzacji powietrza.

Uwaga! Osoby chorujące na nadciśnienie lub epilepsję oraz w trakcie kuracji lekami homeopatycznymi nie powinny stosować tego olejku.

Olejek z drzewka herbacianego

Olejek z drzewka herbacianego, inaczej nazywany „olejkiem z drzewka TI", otrzymuje się z rośliny *Malaleuca alternifolia*. Uznawany jest za olejek o najsilniejszych właściwościach antybakteryjnych, antywirusowych i wykazuje działanie przeciwgrzybiczne. Skutecznie zatrzymuje różne procesy infekcyjne (gardła, jamy ustnej, dróg oddechowych, dróg moczowych, pochwy), z powodzeniem jest stosowany przy przeziębieniu i grypie. Warto go używać zapobiegawczo, zanim dojdzie do infekcji, ponieważ wzmacnia układ odpornościowy. Wyjątkowo dobrze radzi sobie z chorobami i problemami skórnymi. Dodatkową zaletą olejku jest to, że wykazuje działanie uspokajające. Łagodzi stres związany m.in. z zabiegami chirurgicznymi, niweluje zdenerwowanie, a nawet pomaga przy napadach histerii. Można go również stosować w celu pozbycia się pasożytów, np. pcheł, wszy.

Olejek cytrynowy

Poprawia funkcje systemu immunologicznego, przyspiesza gojenie się ran, obniża temperaturę w stanach gorączkowych oraz jest pomocny w obniżeniu ciśnienia przy nadciśnieniu.

Neroli (pomarańcza gorzka)

Ma właściwości przeciwdepresyjne, przeciwlękowe, uspokajające, relaksujące oraz pobudzające wydzielanie soków żołądkowych. Stosuje się go w depresji, lękach, histerii, napięciu nerwowym, bezsenności, zaparciach, przesuszeniu skóry, pękających naczyniach krwionośnych i zmarszczkach.

Olejek rumiankowy (rumianek lekarski)

Ma właściwości przeciwzapalne i uspokajające. Stosowany jest przy zdenerwowaniu, migrenach, bezsenności, zaburzeniach menstruacji, stanach zapalnych skóry, trądziku, egzemach, poparzeniach, łuszczycy, łupieżu.

Olejek różany

Ma właściwości ożywiające, przeciwbólowe, rozkurczowe, antystresowe, przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. Stosowany jest przy depresji, bezsenności, koszmarach sennych, stresie, napięciu nerwowym, lękach, bólach głowy, nadciśnieniu, upławach, wrzodach żołądka na tle nerwicowym, zaparciach, nudnościach, wymiotach, infekcjach zewnętrznych i wewnętrznych. Ma dobroczynny wpływ na skórę, bo działa na pękające naczynka krwionośne, rozstępy, przesuszenie skóry.

OGÓLNE ZASADY PRZY STOSOWANIU AROMATERAPII

- Nie stosuj większych dawek olejków, niż to wskazane: 5-10 kropli w kominku aromaterapeutycznym, 10-15 kropli do kąpieli w wannie, 15-30 kropli w 50 ml oleju roślinnego do masażu.
- Nie stosuj olejków eterycznych doustnie.
- Nie stosuj nierozcieńczonych olejków bezpośrednio na skórę. Do masażu rozpuszczaj je w tzw. nośniku, którym powinien być naturalny olej roślinny, np. olej migdałowy, oliwa z oliwek.
- Przed pierwszym zabiegiem aromaterapeutycznym wykonaj 12-godzinny test uczuleniowy. Kroplę olejku lub mieszanki rozpuść w łyżeczce oleju roślinnego i wetrzyj w skórę za uchem albo na mostku. Jeżeli w ciągu tego czasu nie pojawi się czerwony odczyn, swędzenie lub pieczenie, możesz stosować ten olejek.

Kwiatoterapia

Krople Bacha wytwarzane są z kwiatów dziko rosnących roślin. Zażywa się je doustnie, aby przywrócić równowagę emocjonalną i poprawić samopoczucie. Każdy z 38 ekstraktów odpowiada określonym stanom psychiki lub cechom charakteru. Krople z poszczególnych kwiatów można zażywać pojedynczo lub tworzyć mieszanki, odpowiednio do potrzeb. Metodę Bacha warto stosować w celach profilaktycznych, aby ochronić się przed zagrożeniami związanymi z życiem w pośpiechu i wysokim napięciu. Pomaga ona również osobom, które zmagają się z objawami lękowymi (nerwicowymi), cierpią z powodu obniżonego nastroju lub bezsenności. Ekstrakty dr. Bacha są całkowicie naturalne i bezpieczne dla całej rodziny – mogą być stosowane bez względu na wiek i stan zdrowia.

Jak zażywać krople Bacha

Przy terapii długoterminowej 2-4 krople koncentratu dodajemy do jednouncjowej (ok. 30 ml) butelki źródlanej wody. Jedna łyżeczka brandy lub innego ratyfikowa-

eprasa.pl 19d6bab675

nego spirytusu może służyć jako środek konserwujący. 4 krople leku umieszczamy pod językiem, zaraz po przebudzeniu, pomiędzy posiłkami oraz przed snem. W celu wydłużenia okresu przydatności do spożycia, lekarstwo powinno być przechowywane w zamkniętym naczyniu, w miejscu zacienionym i z daleka od źródła ciepła. W stanach wymagających natychmiastowego działania, należy umieścić bezpośrednio pod językiem 2-4 krople. Osoby wrażliwe na alkohol mogą rozcieńczyć roztwór w jednej czwartej szklanki soku lub wody i popijać małymi łykami. Można także wetrzeć koncentrat w skronie, za uszami, w nadgarstki, doły łokciowe bądź podkolanowe. Lekarstwo można również rozpylić za pomocą atomizera wokół pacjenta.

A oto esencje, które możesz stosować, jeśli odpowiedzi na zadane pytania będą pozytywne.

Posłonek kutnerowaty

Cierpisz z powodu poczucia nieuzasadnionego lęku, przerażenia? Masz skłonności do wpadania w panikę i histerię? Męczą Cię koszmary?

Dziki owies

Nie jesteś usatysfakcjonowana swoją aktualną sytuacją życiową? Próbowałaś wielu różnych zajęć, zawodów, ale żaden z nich nie był w stanie cię zadowolić? Chciałabyś znaleźć sobie nowe zajęcie, zmienić zawód lub pracę, ale masz trudności z podjęciem decyzji dotyczącej tego, co powinnaś zrobić?

Modrzew

Brak Ci pewności siebie? Twój strach przed porażką ogranicza twoje działania? Masz poczucie niższości, uważasz, że inni są bardziej uzdolnieni i wykwalifikowani niż Ty?

Grab

Budząc się rano, czujesz się zmęczona, bez motywacji i ochoty do pracy? Czujesz, że część Ciebie musi się wzmocnić, zanim zabierzesz się do pracy? Zauważyłaś, że jak już zaczniesz pracować, to zapominasz o swoim zmęczeniu i jesteś w stanie doprowadzić wszystkie zadania do końca?

Wiciokrzew

Czujesz, że utknęłaś pomiędzy życiem teraźniejszym a wspomnieniami z przeszłości? Istnieją rzeczy, które chciałabyś zrobić w swoim życiu, ale nigdy nie miałaś ku temu okazji? Często sięgasz pamięcią wstecz, myśląc o starych, dobrych czasach, pragnąc przeżyć to wszystko raz jeszcze?

Dzika róża

Odczuwasz obojętność lub apatię w stosunku do życia? Czujesz się zrezygnowana i wkładasz tylko minimum wysiłku w celu poprawienia samopoczucia i odnalezienia radości? Czujesz, że już się poddałaś i jest Ci obojętne, co się wydarzy?

Oliwa

Przechodzisz lub niedawno przechodziłaś przez ciężką chorobę bądź inne trudne doświadczenia, które wycisnęły piętno na Twojej psychice? Łatwo się męczysz, czujesz się wyczerpana i nie masz odpowiedniej ilości energii, by wykonać swoje zadania do końca? Odczuwasz permanentne zmęczenie i utratę sił życiowych i nawet najmniejszy wysiłek pozostawia uczucie wyczerpania?

Kasztanowiec biały

Dręczą Cię natrętne, niechciane myśli? Często się zamartwiasz lub przeżywasz nieustanne wewnętrzne kłótnie? Miewasz problemy z zaśnięciem z powodu wewnętrznych sporów?

eprasa.pl 19d6bab675

Rzepik pospolity

Kiedy masz problem lub cierpisz, ukrywasz to przed innymi, umniejszasz wagę swoich kłopotów, nawet jeśli są to sprawy bardzo ważne? Schodzisz ludziom z drogi, w celu uniknięcia obciążania innych swoimi problemami? Topisz swoje troski w alkoholu, innych używkach bądź narkotykach, by móc utrzymać pozory bycia szczęśliwą?

Centuria

Często narzucasz się innym osobom z chęcią niesienia im pomocy? Sprawia Ci trudność odmówienie komuś pomocy, przez co stajesz się raczej służącą niż pomocnikiem? Lekceważysz, zaniedbujesz swoje potrzeby, gdyż jesteś zbyt zajęta zajmowaniem się sprawami innych osób?

Gwiazda betlejemska

Doświadczyłaś ostatnimi czasy traumy lub wstrząsu, z którego jeszcze całkowicie się nie otrząsnęłaś? Uważasz, iż przebyte w przeszłości operacja lub wypadek mogą być w jakiś sposób odpowiedzialne za stan, w jakim teraz się znajdujesz? W przeszłości doświadczyłaś osobistej straty, z którą jeszcze sobie nie poradziłaś?

Kasztan jadalny

Czujesz, że doszłaś do pewnej granicy wytrzymałości, a jedyną rzeczą, z którą pozostało Ci się zmierzyć, jest unicestwienie? Cierpisz z powodu mentalnych udręk i doświadczasz głębokiej rozpaczy? Uważasz, że ciężar życia jest zbyt duży, byś mogła go unieść?

Kolcolist

Utraciłaś już nadzieję, że kiedykolwiek wyzdrowiejesz i pokonasz trudności? Uważasz, iż nie ma sensu dalsze szukanie pomocy? Porzuciłaś już wiarę w pozytywne zmiany mogące zajść w Twoim życiu?

Wierzba

Masz poczucie niesprawiedliwości, uważasz, że życie niesprawiedliwie Cię traktuje i nie ma w tym absolutnie Twojej winy? Jesteś rozżalona, bo ktoś cię źle potraktował? Czy pomimo wszystkich swoich dokonań, masz poczucie, iż to, w co włożyłaś największy wysiłek, nie zostało odpowiednio docenione, podczas gdy inni, niezasługujący na to, zdobyli uznanie?

Jabłoń

Czujesz się nieczysta? Wstydzisz się pewnych swoich czynów, których nie powinnaś była popełniać? Jesteś pochłonięta drobnymi problemami zdrowotnymi, jak: pryszcze, małe plamy, wysypka, a lekceważysz poważniejsze schorzenia? Uważasz, że coś jest nie tak z Twoim wyglądem i chciałabyś coś koniecznie w nim zmienić? Masz tendencję do kompulsywnego mycia się? Boisz się uczucia bycia skażoną i masz potrzebę oczyszczenia swojego organizmu?

Cykoria

Jesteś osobą władczą w stosunku do osób z twojego najbliższego otoczenia i uważasz, że to właśnie Ty wiesz, co jest dla nich najlepsze, chcesz nimi kierować, poprawiając nawet drobne szczegóły w ich życiu? Czujesz się niedoceniana przez ludzi, o których się troszczysz i o których dbasz? Potrzebujesz ciągłej uwagi, zainteresowania i oddania ze strony osób, które kochasz, uważając, iż bliski kontakt z tobą to ich obowiązek

Antystresowa formuła doktora Bacha

Jedna z najlepiej poznanych mieszanek kwiatowych zwana jest również „lekiem ratującym". Formuła zapewnia pozytywny, uspokajający efekt w nagłych sytuacjach stresowych, np. po stracie bliskiej osoby, w lęku, histerii, przy urazach fizycznych lub wypadkach. Formuła dr. Bacha jest dostępna również w formie kremu, stosowanego zewnętrznie na skórę przy nadwyrężeniach, ukąszeniach insektów, siniakach, zacięciach i oparzeniach. Można jej również użyć w wypadku napięciowych bólów głowy i sztywności mięśniowej.

Zaadaptowane z książki Preeti Agrawal „Menopauza holistycznie. Zdrowie ciała, emocji i ducha w drugiej połowie życia" wydanej przez Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2024

eprasa.pl 19d6bab675

„Nie można odrzucić ziół, bo odrzucając je, odrzucamy Bożą pomoc, którą nam Bóg daje przez naturę”
– o. Czesław Klimuszko

Ziołolecznictwo to nie szarlataneria, to wiedza udowodniona!

W ostatnich latach coraz głośniej mówi się o planach Unii Europejskiej, które mogą znacząco ograniczyć stosowanie ziół leczniczych w terapii. To poważne zagrożenie dla jednej z najstarszych form medycyny, opartej na mądrości pokoleń i potwierdzonej współczesnymi badaniami naukowymi. Zarówno europejskie, jak i egzotyczne rośliny lecznicze (także te z Amazonii), mają nieocenioną wartość dla zdrowia i harmonii człowieka z naturą. Zielarstwo to skarbnica wiedzy przekazywanej przez tysiące lat. W Europie znane od czasów Hipokratesa oraz Paracelsusa, który mówił, iż to dawka sprawia, że dana substancja staje się trucizną. Rozwój fitoterapii w Polsce wiąże się z takimi nazwiskami jak: o. Czesław Klimuszko (1905-1980) franciszkanin, autor książek i receptur, które zyskały szerokie uznanie, ksiądz Grzegorz Sroka (1936-2022) – zielarz i popularyzator ziołolecznictwa, o. Edmund Szeliga (1910-2005) – misjonarz, salezjanin działający w Ameryce Południowej, który rozpowszechnił w Polsce wiedzę o roślinie leczniczej vilcacora (koci pazur), stosowanej wspomagająco m.in. w terapiach nowotworowych. Był on założycielem Instytutu IPIFA w Peru, którego statystyki mówią o ponad 50 tys. wyleczeń z raka i kilkunastu z AIDS. Ich dorobek to dowód, że medycyna naturalna ma głęboki sens i wartość. Wiele nowoczesnych leków pochodzi bezpośrednio z roślin (np. przeciwbólowa morfina z maku, używana do regulowania arytmii digoksyna z naparstnicy, przeciwzapalna i przeciwgorączkowa aspiryna z wierzby czy stosowana w malarii artemizyna z piołunu).

„Nie możemy mówić o ziołach jako o szarlatanerii, skoro działają farmakologicznie, a ich składniki są przebadane równie dokładnie, jak leki syntetyczne” – twierdzi prof. dr hab. Iwona Wawer.

Nasze Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora kontynuuje dzieło o. Edmunda Szeligi od 1994 r. Od lat współpracujemy z naukowcami z Wydziału Biologii Uniwersytetu Warszawskiego (śp. prof. Mieczysławem Kurasiem, dr Julitą Nowakowską – doktorat na temat vilcacory) i Instytutu Chemii Bioorganicznej PAN w Poznaniu (prof. Krzysztofem Gulewiczem, dr. Radosławem Pilarskim), by łączyć tradycyjne metody leczenia z najnowszymi odkryciami naukowymi.

Dzięki dostarczonemu przez nasze Centrum materiałowi roślinnemu – *Uncaria tomentosa* (vilcacora) – powstało ponad 20 prac naukowych, publikowanych w międzynarodowych czasopismach i ponad 30 nieopublikowanych (www.unadegato.pl – zakładka badania naukowe). Badania te obejmują szeroki zakres: od aktywności antyoksydacyjnej, antynowotworowej, przez mechanizmy komórkowe, aż po ochronę enzymów i erytrocytów, np. badania testem Allium i na nowotworowych liniach komórkowych (np. HELA, nowotwór prostaty, MCF-7).

W wyniku współpracy z naukowcami stworzyliśmy ponad 40 unikalnych preparatów na bazie ziół (np. Ganomix, Sinergia Unica, Wilcaccora Impulso, Poderoso Mix i inne). ***Uncaria tomentosa* (vilcacora), będąca składnikiem naszych naczelnych produktów, została w maju 1994 r. uznana za drugą (po drzewie chinowym) najważniejszą rośliną leczniczą w czasie I Międzynarodowej Konferencji w Genewie.**

Nasze Centrum z sukcesami wspiera osoby zmagające się z chorobami cywilizacyjnymi, co potwierdzają historie wielu pacjentów. Nie obiecujemy cudów, ale mamy dziesiątki udokumentowanych przypadków powrotu do zdrowia, które mówią same za siebie. Z szacunku dla prawa nie mówimy wszystkiego, ale ci, którzy do nas trafili, wiedzą, że warto było spróbować.

Wielu przeciwników ziołolecznictwa powtarza, że ludzie powinni korzystać wyłącznie z ziół pochodzących z własnego regionu geograficznego, argumen-

eprasa.pl 19d6bab675

tując to podobieństwem klimatu, gleby i genetyki. Pogląd ten został obalony. Jednym z argumentów przeciw temu poglądowi jest uniwersalność składników aktywnych, czyli substancji leczniczych, zawartych w roślinach, np. alkaloidów, flawonoidów, polifenoli, działających na poziomie komórkowym i biochemicznym, uniwersalnym dla wszystkich ludzi niezależnie od ich miejsca zamieszkania. Od starożytności ludzie wymieniali się roślinami leczniczymi. Przyprawy, zioła i ekstrakty podróżowały szlakami handlowymi, trafiając do odległych kultur, które je adaptowały i doceniały (np. ruta od starożytnego Rzymu po Bliski Wschód).

Wyobraźmy sobie teraz zapaść naturalnego leczenia – świat, w którym zioła zostaną zakazane i wycofane z użytku. Taki scenariusz to prawdziwa katastrofa dla milionów ludzi, którzy korzystają z darów natury na co dzień. To wizja pogarszającego się stanu zdrowotnego społeczeństw, wzrastającego uzależnienia od leków syntetycznych, które mimo wysokich cen, mają silne skutki uboczne, postępującej lekooporności, szerzących się alergii i chorób, których medycyna konwencjonalna nie będzie potrafiła skutecznie leczyć, oraz wizja spadającej świadomości ekologicznej i duchowej, bo zioła to także część naszej tożsamości i kontaktu z naturą. Zakaz stosowania ziół to atak na naszą wolność, zdrowie i kulturę, gdyż ziołolecznictwo to nie moda, ale dziedzictwo i przyszłość naszej profilaktyki zdrowotnej. Nie pozwólmy na zniszczenie tego naturalnego dziedzictwa. To jest moment, w którym musimy się obudzić! W obronie ziół stoją autorytety na całym świecie, takie jak: Stephen Harrod Buhner – światowej klasy specjalista w dziedzinie ziołolecznictwa, dr Cassandra Quave – etnobotanik, dr Cristophe Wiart – etnofarmakolog i inni.

W naszym Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora od lat łączymy mądrość amazońskich tradycji z nowoczesną wiedzą. Jeśli szukasz naturalnej, udokumentowanej drogi wsparcia, zapraszamy do kontaktu. W czasach, gdy ziołolecznictwo staje się zagrożone regulacjami, warto postawić na doświadczenie, odpowiedzialność i sprawdzone metody. Skontaktuj się z nami! Twoje zdrowie zasługuje na więcej niż standardowe podejście. Kuracje opracowywane są indywidualnie.

Marta Skolmowska

www.unadegato.pl
telefon: 22 751 65 07, 22 751 85 43

Masz problem? Napisz do nas: vilcacora@biorelax.pl

eprasa.pl 19d6bab675

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj wapń

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

Wapń to niezbędny składnik odżywczy, kluczowy dla funkcjonowania wszystkich żywych organizmów, w tym ludzi. Jest on najobficiej występującym minerałem w organizmie – ok. 99% jego całkowitej ilości zmagazynowane jest w kościach i zębach, a tylko 1% znajduje się w surowicy[1]. Warto rozważyć jego suplementację, bo prócz korzystnego wpływu na kości, ma on inne istotne dla zdrowia właściwości.

1 Zapobiega osteoporozie i złamaniom

Pierwiastek ten odgrywa kluczową rolę w budowaniu szczytowej masy kostnej w dzieciństwie i okresie dojrzewania, co ma znaczący wpływ na zmniejszenie ryzyka osteoporotycznych złamań w późniejszym wieku. Po zakończeniu wzrostu wapń nadal pomaga utrzymać gęstość kości i spowalnia naturalną utratę tkanki kostnej związaną ze starzeniem się. Chroni przed osteoporozą, na którą szczególnie narażone są kobiety w okresie menopauzy. Spadek poziomu estrogenu u pań na tym etapie życia i przez ok. 5 lat po niej prowadzi do szybszego tempa resorpcji kości niż ich tworzenia, co skutkuje szybkim spadkiem masy kostnej[2]. Badania wykazały, że suplementacja wapniem w połączeniu z witaminą D istotnie zmniejsza ryzyko złamań biodra u osób starszych. Optymalne spożycie wapnia wraz z witaminą D, fosforem i białkiem jest niezbędne do prawidłowej budowy i mineralizacji kości, a także dla utrzymania masy i siły mięśni, co pomoże zredukować ryzyko upadków[3].

2 Pomaga w regulacji ciśnienia krwi

Pierwiastek ten jest niezbędny do regulacji skurczów mięśni, w tym mięśnia sercowego. Według kilku obszernych badań obserwacyjnych, osoby z niższym spożyciem wapnia mogą mieć zwiększone ryzyko nadciśnienia tętniczego, udaru mózgu i miażdżycy. Wapń wiąże kwasy tłuszczowe, dzięki czemu może zmniejszać wchłanianie lipidów, a tym samym obniżać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych[4].

Przegląd Cochrane obejmujący 16 badań z udziałem 3 048 dorosłych, z medianą okresu obserwacji wynoszącą 3,5 miesiąca, wykazał, że suplementacja wapnia (1-2 g na dobę) obniżyła skurczowe ciśnienie krwi o 1,43 mmHg, a rozkurczowe o 0,98 mmHg[5]. Uczeni konsekwentnie wykazują odwrotną zależność między spożyciem wapnia a ciśnieniem krwi. Uważa się, że niski poziom tego pierwiastka w diecie może prowadzić do wzrostu poziomu parathormonu, który z kolei zwiększa wewnątrzkomórkowy wapń w mięśniach gładkich naczyń krwionośnych, prowadząc do ich skurczu i zwiększenia objętości krwi, co podnosi ciśnienie[6]. Warto zaznaczyć, że związek między wapniem a chorobami sercowo-naczyniowymi jest złożony i wciąż jest przedmiotem debaty naukowej. Niektóre badania sugerują, że wysoka podaż wapnia z suplementów, a nie z diety, może być powiązana ze zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, podczas gdy inne nie znajdują takiego związku lub wskazują na korzyści z odpowiedniego spożycia wapnia z pożywienia.

3 Zmniejsza ryzyko preeklampsji

Stan przedrzucawkowy to ciężkie schorzenie pojawiające się w ciąży (najczęściej po 20. tygodniu) charakteryzujące się nadciśnieniem i białkomoczem, spowodowane nieprawidłowym połączeniem łożyska z macicą. Może prowadzić do uszkodzenia narządów matki (nerki, wątroba, mózg) oraz niedotlenienia i śmierci płodu[7].

Jak się okazuje, przyjmowanie wapnia w czasie ciąży może znacząco zmniejszyć ryzyko rozwoju wysokiego ciśnienia krwi i stanu przedrzucawkowego, szczególnie u kobiet z niskim spożyciem tego pierwiastka w diecie (poniżej 900 mg/dzień). Światowa Organizacja Zdrowia takim ciężarnym zaleca przyjmowanie 1500-2000 mg Ca dziennie[8]. Wyniki systematycznego przeglądu i metaanalizy 10 badań z udziałem 24 787 kobiet potwierdzają, że suplementacja wapnia (1500-2000 mg/dzień) zmniejszyła ogólne ryzyko stanu przedrzucawkowego o 38%[9].

eprasa.pl 19d6bab675

4 Wspiera kontrolę wagi

Badania dotyczące związku między spożyciem wapnia a kontrolą masy ciała przynoszą mieszane wyniki. Niemniej jednak niektóre z nich wskazują na korelację między wyższym spożyciem wapnia a niższą częstością występowania nadwagi i otyłości lub mniejszym przyrostem masy ciała.

Pewne badanie obserwacyjne wykazało związek między wyższym spożyciem wapnia a mniejszą częstością występowania nadwagi lub otyłości u 6 696 dzieci (51% chłopców, średni wiek 6 lat) w 8 krajach europejskich, z których 2 744 zostało ponownie przebadanych 6 lat później. Okazało się, że te dzieci, które przyjmowały najwięcej wapnia (664 mg/1000 kcal dla chłopców i 667 mg/1000 kcal dla dziewcząt) nie miały nadwagi[10].

Uczeni są zdania, że wapń może wpływać na regulację wagi poprzez obniżanie poziomu parathormonu i 1,25-dihydroksywitaminy D, co sprzyja lipolizie (rozpadowi tłuszczu), a także poprzez zwiększanie wydalania kwasów tłuszczowych z kałem[11].

5 Poprawia profil lipidowy

Kilka analiz i jedno badanie kliniczne wskazały, że wyższe spożycie wapnia może zmniejszyć ryzyko rozwoju zespołu metabolicznego, zwłaszcza u kobiet. Pierwiastek ten obniża też poziom „złego" cholesterolu LDL, a podnosi „dobrego" HDL, co doskonale wpisuje się w profilaktykę zespołu metabolicznego, którego jednym z objawów jest wysoki poziom trójglicerydów, niski poziom cholesterolu HDL.

Autorzy badania sądzą, że możliwe mechanizmy tych efektów wynikające ze zwiększonej podaży wapnia w diecie obejmują supresję hormonów kalcytroficznych, które zmniejszają poziom wapnia wewnątrzkomórkowego w adipocytach, stymulując w ten sposób lipogenezę i magazynowanie lipidów[12].

Ponadto wapń zawarty w diecie może obniżać poziom cholesterolu we krwi poprzez hamowanie wchłaniania cholesterolu i nasyconych kwasów tłuszczowych[13].

Analiza danych NHANES z lat 2001-2010, obejmująca 9148 dorosłych, wykazała, że kobiety w najwyższym kwintylu (≥1172 mg/dobę) spożycia wapnia, na podstawie 24-godzinnego wywiadu, miały o 27% niższe ryzyko zespołu metabolicznego niż kobiety w najniższym kwintylu (<547 mg/dobę)[14].

6 Przeciwdziała niektórym nowotworom

Analizy wykazały, że każde zwiększenie całkowitej podaży wapnia (dietetycznego i suplementacyjnego) o 300 mg/dzień wiązało się z 8% niższym ryzykiem raka jelita grubego. Podobne wyniki uzyskano w przypadku spożycia wapnia w 2 innych metaanalizach[15].

Systematyczny przegląd randomizowanych badań kontrolowanych wykazał, że przyjmowanie tego pierwiastka (1200-2000 mg/dzień) przez 36-60 miesięcy zmniejszyła ryzyko nawrotu gruczolaków jelita grubego (prekursorów raka)[16].

Uczeni przypuszczają, że Ca może wiązać kwasy żółciowe w świetle jelita, hamując ich proliferacyjne i kancerogenne działanie[17].

BIBLIOGRAFIA

1. Clin Nutr Res. 2015 Jan;4(1):1-8
2. Adv Clin Chem. 2017:82:1-46.
3. Menopause. 2016 Dec;23(12):1277-1286
4. Weaver CM. Calcium. In: Marriott BP, Birt DF, Stallings VA, Yates AA, eds. Present Knowledge in Nutrition. 11th ed. Cambridge, Massachusetts: Wiley-Blackwell; 2020: 321-48
5. Cochrane Database Syst Rev. 2015 Jun 30;2015(6):CD010037
6. Nutrients. 2019 Jul 15;11(7):1606
7. Am Fam Physician. 2016 Jan 15;93(2):121-7
8. Obstet Gynecol. 2013 Nov;122(5):1122-1131; Geneva: World Health Organization; 2013. WHO Guidelines Approved by the Guidelines Review Committee PMID: 24006556
9. Hypertens Pregnancy. 2015 May;34(2):181-203
10. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2019 May;29(5):440-449
11. FASEB J 2000; 14 (9):1132-8
12. J Cardiovasc Nurs. 2017 Sep/Oct;32(5):496-506
13. Food Funct. 2016 Jan;7(1):151-63
14. Br J Nutr. 2015 Sep 28;114(6):924-35
15. Int J Cancer. 2014 Oct 15;135(8):1940-8; Nutr Cancer. 2009;61(1):47-69; Int J Cancer. 2015 May 15;136(10):2388-401
16. World J Gastroenterol. 2016 May 14;22(18):4594-603
17. J Natl Cancer Inst. 1984 Jun;72(6):1323-5

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

CALCIUM
NATURALNY WAPŃ

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%.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP9-15
Kod ważny do: 30.09.2025 r.

eprasa.pl 19d6bab675

Dieta eliminacyjna, czyli poznaj swojego wroga

Nietolerancje lub nadwrażliwości pokarmowe mogą siać spustoszenie w układzie hormonalnym – ostrzega Marcelle Pick. Oto jak można przywrócić równowagę dzięki diecie eliminacyjnej.

Kiedy powiedziałam Sandy, że uważam dietę eliminacyjną za najlepszą metodę leczenia jej objawów, wzdrygnęła się. „Dieta eliminacyjna? Czy to aby nie oznacza, że będę musiała odstawić prawie wszystko?" – spytała. Odpowiedź brzmi: oczywiście, że nie. Dieta eliminacyjna daje bardzo wiele pysznych opcji, a najlepsze w tym jest to, że można jeść dowolne ilości dozwolonych produktów. Pomimo to jest o wiele bardziej restrykcyjna niż jadłospisy, do których przywykła większość ludzi. Jednak kluczem do zrozumienia diety eliminacyjnej jest uświadomienie sobie, że jest ona tylko tymczasowa.

W przeciwieństwie do większości diet – nawet tych mniej restrykcyjnych – dieta eliminacyjna naprawdę ma na celu nie tylko pomóc Ci schudnąć i poczuć się lepiej, lecz także zrozumieć, które pokarmy są dla Ciebie odpowiednie, a które nie. Współczesny jadłospis pełen jest rzeczy, które mogą siać spustoszenie w gospodarce hormonalnej. Prowadzi to do zaburzeń równowagi, przez które czujesz osłabienie, rozdrażnienie i wyczerpanie – nie wspominając o niechcianym przybieraniu na wadze, które często towarzyszy dysfunkcji hormonalnej.

Sandy, podobnie jak wiele kobiet, aby przetrwać dni, polegała na gotowych daniach, przekąskach z automatów, kofeinie i cukrze. Wieczorem, jak powiedziała, jedynym sposobem na wystarczające do zaśnięcia odprężenie była dla niej lampka wina lub dwie. Wysłuchałam jej obaw i wątpliwości dotyczących gruntownej zmiany diety. Następnie powiedziałam to, co mówię wszystkim moim pacjentom: „zaufaj mi". Nie zamierzałam wrzucać jej na głęboką wodę, kiedy nie umiała pływać. Będę z nią na każdym kroku. Zapewniłam ją też, że istnieje więcej niż jeden sposób na dietę eliminacyjną. Możemy zacząć od małych kroków.

Dieta eliminacyjna to jedna z najlepszych metod identyfikacji pokarmów, które możesz spożywać, a które powodują zaburzenia hormonalne. A ponieważ wiele objawów, z którymi kobiety zgłaszają się do mnie, wynika z dysfunkcji hormonalnej, często polecam zacząć właśnie od niej.

Czym jest zaburzenie równowagi hormonalnej?

Układy organizmu regulują hormony. Te chemiczne przekaźniki pomagają komórkom komunikować się i uruchamiać wiele kluczowych funkcji biologicznych. Od reprodukcji po metabolizm, od nastroju po temperaturę ciała i wiele więcej – hormony mają bezpośredni wpływ na sposób funkcjonowania – na dobre i złe.

W przypadku zaburzeń przekazywane przez hormony komunikaty mogą wprowadzać chaos, co powoduje, że organizm produkuje więcej lub mniej określonego hormonu, a to tylko pogarsza problem. Funkcje życiowe ustają i pojawiają się objawy: przewlekły stan zapalny, choroba autoimmunologiczna i inne schorzenia, które wywołują opłakany stan fizyczny i psychiczny.

Dieta eliminacyjna ma na celu nie tylko pomóc schudnąć i poczuć się lepiej, lecz także zrozumieć, które pokarmy są dla Ciebie odpowiednie, a które nie

Pewne okresy w życiu, np. dojrzewanie płciowe, ciąża, menstruacja i menopauza, prowadzą do naturalnych wahań hormonalnych. Choć nie są one tak poważne, jak przewlekłe zaburzenia równowagi, tym naturalnym fluktuacjom może towarzyszyć szereg objawów. Dlatego stałe wspieranie organizmu to świetny sposób na utrzymanie najlepszej możliwej równowagi hormonalnej i optymalnego poziomu funkcjonowania.

Co prowadzi do zaburzeń hormonalnych?

Oprócz naturalnych wahań do dysfunkcji hormonalnej może prowadzić wiele czynników związanych ze stylem życia. Leki, toksyny środowiskowe, zaburzenia jednego lub więcej głównych układów organizmu, przetworzona żywność, sztuczne słodziki, nieprawidłowy sen, brak aktywności fizycznej – lista jest długa. Zaburzenia hormonalne prowadzą do objawów, takich jak uporczywy przyrost masy ciała, bóle głowy (w tym migreny), trądzik i inne problemy skórne, wzdęcia, skurcze żołądka i inne dolegliwości żołądkowo-jelitowe, zakażenia drożdżakami z rodzaju Candida, zaburzenia pracy tarczycy, skrajne zmęczenie/wyczerpanie oraz częste przeziębienia, grypy lub infekcje, a także do wielu innych komplikacji.

Dieta naprawcza

Jedną z najczęstszych podstawowych przyczyn zaburzeń hormonalnych (i jedną z najłatwiejszych do rozwiązania) są nietolerancje pokarmowe. Mam na myśli nadwrażliwości, a nie pełnoobjawowe alergie (jeśli masz jedną z tych ostatnich, to już o tym wiesz). W przypadku nietolerancji lub nadwrażliwości pokarmowej nie trafisz do szpitala od razu po spożyciu problematycznego produktu – objawy mogą pojawiać się powoli z czasem. Im więcej jesz pokarmu, na który jesteś wrażliwa, tym bardziej nieprzyjemne mogą być dolegliwości.

Objawy obejmują przewlekłe schorzenia i problemy, których możesz nigdy nie połączyć ze spożywanym pokarmem. Dlatego dieta eliminacyjna jest tak pomocna – wszystkie funkcje organizmu są ze sobą powiązane. Nadwrażliwość

eprasa.pl 19d6bab675

pokarmowa zmienia komunikaty, które wysyłają i odbierają hormony, a ich proporcje mogą szybko ulec zaburzeniu.

Na szczęście, gdy już zidentyfikujesz pokarmy, na które jesteś wrażliwa, łatwo jest zmienić nawyki i wyleczyć zaburzenia hormonalne. A jeden z najlepszych sposobów na rozpoznanie winowajców to wprowadzenie na kilka tygodni diety eliminacyjnej.

Co to jest?

Dieta eliminacyjna jest dokładnie tym, na co wygląda: całkowicie eliminujesz z jadłospisu pokarmy, które najczęściej powodują nadwrażliwość, i umożliwiasz organizmowi oczyszczenie z toksyn. Dość proste, prawda? Dla większości osób nie tak proste, jak się wydaje. Najczęstsze pokarmy, na które ludzie są wrażliwi, znajdują się również na liście tych najczęściej spożywanych. Oznacza to zmianę nawyków, a wszyscy wiemy, jak trudne to może być.

Jeśli eliminacja wszystkich potencjalnych nadwrażliwości na raz wydaje się zbyt zniechęcająca, możesz wybrać jeden produkt na początek. Zwykle sugeruję gluten, ponieważ wiele kobiet, z którymi pracuję, nie toleruje go, choć w niektórych przypadkach może to być tak naprawdę nadwrażliwość na komercyjnie przetworzoną pszenicę.

Pozbycie się wszystkich najczęstszych problemów na raz szybciej złagodzi objawy, ponieważ nie będziesz spożywać problematycznego pokarmu. Nadal możesz uzyskać dobre informacje dzięki eliminacji kolejno po jednej kategorii – zebranie wszystkich istotnych danych zajmuje po prostu więcej czasu. Pamiętaj, że możesz być wrażliwa na więcej niż jeden rodzaj pokarmu, więc jeśli objawy nie ustępują, rozsądnie jest eksperymentować ze wszystkimi.

Produkty spożywcze, których należy unikać

U wielu osób problemem jest kilka grup produktów spożywczych:

- gluten (występuje w wielu zbożach),
- nabiał (mleko, jogurt, ser),
- jajka,
- soja,
- kukurydza,
- cukier,
- alkohol.

eprasa.pl 19d6bab675

Proste przepisy na dietę eliminacyjną

Początek może być trudny, zwłaszcza jeśli zdecydujesz się wyeliminować wszystkie pokarmy o największym potencjale uczuleniowym. Aby pomóc Ci w Twojej podróży, przygotowałam 2 świetne przepisy zaczerpnięte z mojej książki pt. „The Core Balance Diet" („Dieta równowagi hormonalnej", wydanej przez Hay House, 2013), które nie zawierają żadnych potencjalnych czynników wyzwalających.

Szybki i łatwy kurczak z mieszanką z zieloną fasolką sojową

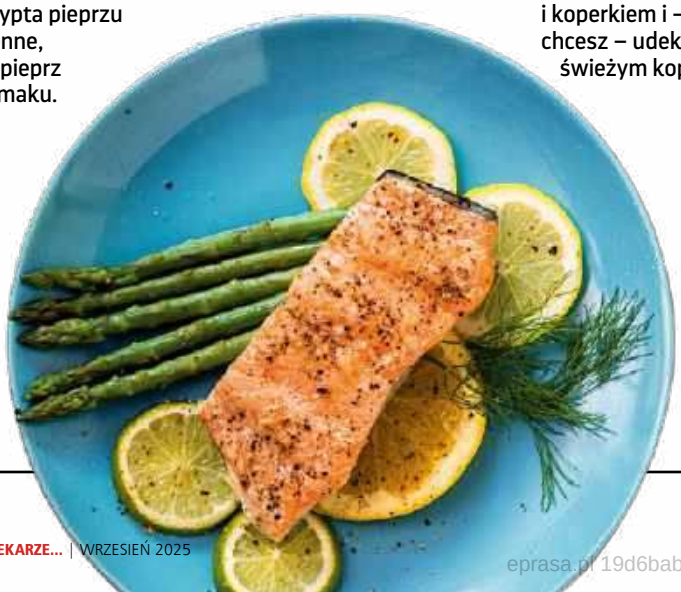
Składniki:
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- 4 piersi z kurczaka bez kości i skóry,
- Ok. 400-gramowa puszka duszonych pomidorów we włoskim stylu,
- 2/3 szklanki pokrojonych czarnych oliwek,
- 1,5 łyżeczki startej skórki z cytryny,
- 1/2 posiekanej czerwonej papryki,
- 1 szklanka pokrojonej na troje żółtej fasolki szparagowej,
- 1 szklanka łuskanej zielonej fasolki sojowej,
- sok z 1 limonki,
- 2 łyżeczki suszonego oregano,
- 1/8 łyżeczki soli morskiej,
- 1/4 łyżeczki pieprzu cayenne.

Sposób przygotowania:
1. Na dużej patelni rozgrzej na średnim ogniu (gaz na 6) oliwę z oliwek.
2. Smaż piersi kurczaka przez kilka minut z każdej strony, aż do uzyskania lekko złotego koloru.
3. Dodaj pomidory, oliwki i skórkę z cytryny i doprowadź do wrzenia.
4. Przykryj, zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 18-20 min lub do momentu, aż termometr do mięsa wskaże temperaturę kurczaka wynoszącą 71°C.
5. Wymieszaj w misce zieloną fasolkę sojową, paprykę, fasolkę szparagową, sok z limonki, oregano, sól i pieprz cayenne, aż wszystko będzie równomiernie przyprawione.
6. Wyłóż każdą pierś kurczaka mieszanką i podawaj.

Łosoś z koperkiem i szparagami z pikantnym akcentem

Składniki:
- 4 łyżki lekko stopionego masła,
- sok z 1 cytryny,
- 1,5 łyżki posiekanego świeżego koperku,
- 4 filety z łososia o wadze ok. 110 g każdy,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- Ok. 110 g świeżych szparagów,
- 1/2 szklanki posiekanej białej cebuli,
- 1/4 szklanki drobno posiekanego selera,
- 1/2 łyżki octu balsamicznego,
- szczypta pieprzu cayenne,
- sól i pieprz do smaku.

Sposób przygotowania:
1. Rozgrzej piekarnik lub grill.
2. W małej misce połącz masło, sok z cytryny i koperek. Dobrze wymieszaj i schładzaj przez 2-4 godz.
3. Natrzyj każdą stronę łososia oliwą z oliwek, solą oraz pieprzem i odstaw.
4. Szparagi gotuj na parze, aż będą prawie całkowicie ugotowane.
5. Przełóż szparagi na patelnię i dodaj cebulę, seler, ocet, pieprz cayenne, sól i pieprz.
6. Dobrze wymieszaj, przykryj i gotuj na średnim ogniu, aż szparagi osiągną odpowiednią miękkość.
7. Podczas gotowania szparagów opiekaj lub grilluj łososia na wysokim ogniu przez 5-6 min lub do uzyskania pożądanego stopnia wysmażenia.
8. Podawaj łososia na szparagach. Polej masłem z cytryną i koperkiem i – jeśli chcesz – udekoruj świeżym koperkiem.



W przypadku wielu osób eliminacja powyższych 6 grup rozwiąże problem. To z pewnością świetny początek.

Oto kilka innych powszechnych produktów spożywczych, które mogą powodować problemy u niektórych osób:
- warzywa z rodziny psiankowatych (pomidory, bakłażan, papryka, ziemniaki),
- owoce cytrusowe,
- orzechy i ziarna.

Zawsze proponuję zacząć od 6 produktów najczęściej powodujących nadwrażliwość. Następnie, jeśli ich wykluczenie nie wpływa na samopoczucie, należy przejść do pozostałych.

Jak stosować dietę eliminacyjną?

Możesz to robić na 2 sposoby – wykluczać wszystkie produkty naraz lub kolejno po jednej grupie pokarmowej. Przyjrzyjmy się pokrótce, jak działa każda z metod.

Cały ten bałagan. Najszybszym sposobem na uzyskanie informacji, których potrzebujesz, i szybsze poczucie się lepiej jest eliminacja wszystkich 6 największych potencjalnych nadwrażliwości na raz na 2 do 3 tygodni. To z pewnością może być o wiele trudniejsze niż wykluczanie ich pojedynczo, zwłaszcza jeśli Twoja dieta jest bogata w żywność paczkowaną i węglowodany proste, takie jak chleb lub makaron. Pozbycie się wszystkich tych rzeczy na raz wymaga wielu przygotowań i dużego zaangażowania. Jednak dla osób, które są gotowe skoczyć na głęboką wodę, może to być przełom.

Po 2-3 tygodniach unikania wszystkich 6 grup wybierz jedną do ponownego wprowadzenia. Jedz małe ilości wybranego pokarmu i obserwuj reakcje organizmu. Jeśli objawy powrócą, wiesz, że prawdopodobnie jesteś nadwrażliwa na produkty z tej grupy. Po 3 dniach wprowadź kolejną kategorię i postępuj zgodnie z tą samą procedurą. Przed wprowadzeniem każdej nowej grupy odczekaj 3 dni, aby uzyskać najdokładniejsze informacje o tym, na co reaguje (lub nie) organizm.

Powoli i systematycznie. Wiele osób nie będzie gotowych na eliminację z diety wszystkich 6 kłopotliwych kategorii za jednym zamachem. Nie szkodzi! Znacznie lepiej jest zacząć powoli i iść do przodu, niż poddać się po kilku dniach, ponieważ próbowało się zrobić za dużo.

Ten rodzaj diety eliminacyjnej zajmie więcej czasu, ale w końcu otrzymasz te same informacje. Wybierz pierwszą

eprasa.pl 19d6bab675

W przypadku wielu osób eliminacja 6 najczęściej powodujących problemy zdrowotne grup pokarmowych rozwiąże problem – są to: gluten, nabiał, jajka, soja, kukurydza, cukier i alkohol

grupę do eliminacji i odstaw ją na 2 tygodnie. Następnie ponownie wprowadź te produkty do jadłospisu i odczekaj 2 dni, aby sprawdzić, czy zauważysz jakąś reakcję. U wielu osób objawy stają się o wiele bardziej widoczne, gdy organizm pozbędzie się nagromadzonych złogów, dlatego w przypadku nadwrażliwości powinnaś dość szybko zauważyć różnicę w samopoczuciu.

Weźmy np. gluten, od którego polecam zacząć. Przez 2 tygodnie uważnie czytaj etykiety i nie jedz niczego, co zawiera pszenicę lub inne zboża z glutenem. Następnie wprowadź go trochę z powrotem – może pół szklanki makaronu lub kromkę tostu do śniadania. Czy czujesz wzdęcia wkrótce po jedzeniu? Zauważasz jakieś problemy żołądkowe, których nie było w ostatnich dniach? Czy skóra zaczyna swędzieć? Wszystkie te objawy świadczą o nadwrażliwości na gluten.

Identyfikacja nadwrażliwości

Istnieją 2 sposoby na stwierdzenie nietolerancji pokarmowej:

1. Eliminujesz jakiś produkt z diety, a objawy zaczynają ustępować.
2. Zauważasz poprawę po wykluczeniu danego produktu z diety, jednak objawy wracają po jego ponownym wprowadzeniu.

Jeśli zdecydujesz się wykluczyć wszystkie 6 głównych grup na raz, prawdopodobnie poczujesz się znacznie lepiej po upływie pierwszych 2-3 tygodni. Kluczowe jest, aby trzymać się obranego kursu i ponownie wprowadzać tylko jeden produkt na raz. W ten sposób będzie jasne, które pokarmy Ci nie służą.

Jeśli będziesz postępować wolniej i eliminować grupy pokarmowe po kolei, możesz być w stanie zidentyfikować swój problem bez konieczności wykluczania wszystkich. Jeśli odstawisz gluten i poczujesz się fantastycznie po 2-3 tygodniach, być może nie musisz iść dalej. Jednak nie zawsze uda Ci się to za pierwszym razem i bardzo prawdopodobne, że więcej niż jedna grupa stanowi dla Ciebie problem. Jeśli więc nie czujesz się wolna od objawów, zalecam przetestowanie wszystkich.

Uwolnij się od reakcji

Gdy już zbierzesz potrzebne informacje, czas na trwałą zmianę. Jeśli wiesz, że gluten spowoduje wzdęcia, ból i sztywność stawów lub problemy skórne, o wiele łatwiej jest podjąć decyzję o jego unikaniu. Po prostu nie warto go jeść!

Pamiętasz Sandy? Posłuchała mojej rady i zaczęła eliminować problematyczne grupy po kolei. Po pierwszych 2 tygodniach zdała sobie sprawę, że gluten stanowi dla niej prawdziwy problem. Nadal go unikała, a jednocześnie odstawiała kolejne pokarmy. Ostatecznie zidentyfikowała soję jako kolejną niepożądaną grupę spożywczą. Zdała sobie sprawę, że nawet bez tych produktów w diecie istnieje mnóstwo niesamowitych opcji. Powiedziała mi nawet, że zaczęła eksperymentować z przyprawami i celebrować smak prawdziwego jedzenia.

Czy warto wszystko wprowadzać na nowo?

Wspomniałam o eliminacji kilku konkretnych produktów i grup pokarmowych, w tym glutenu, nabiału, jajek, alkoholu i cukru. Jeśli chodzi o ich ponowne wprowadzanie, ważne jest, aby pamiętać, że te kategorie nie są dokładnie takie same. Chociaż wiele kobiet, z którymi pracuję, zmaga się np. z nadwrażliwością na nabiał, niektóre nie mają tego problemu – i dla tych pacjentek zdecydowanie może on (w umiarkowanych ilościach) być elementem zdrowej diety. Z drugiej strony cukier nie jest zdrowy dla nikogo. Pytanie brzmi więc: czy w ogóle należy ponownie wprowadzać go do jadłospisu po okresie eliminacji?

To zasadne pytanie. W idealnym świecie powiedziałabym, że nie – nie wracaj do jedzenia cukru. Wierzę jednak w praktykowanie umiaru i niebycie zbyt surową wobec siebie. Nie chcesz przecież powodować u siebie jeszcze większego stresu. To również zaburza gospodarkę hormonalną i masę ciała. Jeśli czujesz, że możesz na dobre wykluczyć cukier ze swojego życia, na pewno Cię nie powstrzymam. Jeśli jednak wydaje się to trochę zbyt zniechęcające, radzę zrobić wszystko, co możesz w tym zakresie.

Wykorzystaj przynajmniej dietę eliminacyjną jako okazję do zmiany podejścia do cukru, zwiększenia świadomości w zakresie tego, gdzie wkrada się on do diety i gdzie można ograniczyć jego spożycie oraz ustalenia pewnych możliwych do opanowania limitów lub zastąpienia go zdrowszymi zamiennikami, takimi jak daktyle lub owoce jagodowe. To samo dotyczy alkoholu.

Słuchaj swojego ciała

Ostatecznie to, co naprawdę kocham w diecie eliminacyjnej, to fakt, że daje ona kontrolę. Dzięki słuchaniu swojego ciała i zwracaniu uwagi na to, jak reaguje na konkretne pokarmy, możesz przejąć kontrolę nad swoim dobrostanem od podszewki. Co może być potężniejszego?

Marcelle Pick (marcellepick.com), pielęgniarka ginekologiczno-położnicza, z pasją stara się odmienić sposób, w jaki kobiety korzystają z ochrony zdrowia, poprzez zastosowanie podejścia integracyjnego. W 1983 r. była współzałożycielką znanej w świecie Women to Women Clinic, realizując swą wizję nie tylko leczenia chorób, ale także wspierania pacjentek w aktywnym dokonywaniu zdrowszych wyborów dla zapobiegania chorobom. Stosując unikalne podejście do osiągania zdrowia, skutecznie leczy tysiące osób.

eprasa.pl 19d6bab675

8 popartych naukowo korzyści z terapii inhalacyjnej wodorem

Wodór cząsteczkowy – najmniejsza i najlżejsza cząsteczka – dzięki swojej zdolności do przenikania przez bariery komórkowe i barierę krew-mózg, staje się coraz bardziej popularną terapią wspomagającą zdrowie. Wdychanie wodoru oferuje szeroki zakres korzyści: od ochrony antyoksydacyjnej, przez poprawę funkcji neurologicznych, aż po opóźnianie procesów starzenia. To właśnie dlatego wodór jest obecnie stosowany w szpitalach, centrach odnowy biologicznej i domach na całym świecie jako bezpieczna, nieinwazyjna terapia ukierunkowana na podstawowe przyczyny wielu przewlekłych schorzeń. W tym artykule przyjrzymy się 8 potężnym powodom, dla których coraz więcej osób korzysta z tej naturalnej terapii każdego dnia.

Terapia wodorowa to nieinwazyjny zabieg polegający na wdychaniu wodoru cząsteczkowego – mieszaniny 66% wodoru i 33% tlenu – przez kaniulę nosową lub maskę. Ta mieszanina gazów jest dostarczana przez specjalistyczne urządzenie do inhalacji wodoru, które wytwarza gaz o wysokiej czystości.

Kluczowe korzyści z inhalacji wodorowej

1. Potężna ochrona antyoksydacyjna

Jedną z najlepiej udokumentowanych zalet wodoru jest jego rola jako selektywnego przeciwutleniacza. W przeciwieństwie do syntetycznych przeciwutleniaczy, które mogą zakłócać naturalne procesy komórkowe, wodór cząsteczkowy działa wybiórczo na najbardziej szkodliwy wolny rodnik – rodnik hydroksylowy (•OH). Wiadomo, że ten rodnik uszkadza DNA, białka i lipidy, co przyczynia się do starzenia się i rozwoju chorób. Wyjątkowość wodoru cząsteczkowego polega na tym, że nie ingeruje w korzystne reaktywne formy tlenu (ROS), które organizm wykorzystuje do obrony immunologicznej i sygnalizacji komórkowej. Badanie opublikowane w *Nature Medicine*[1] stanowi bezpośredni dowód na silne, selektywne działanie przeciwutleniające wodoru.

2. Zmniejsza stan zapalny u źródła

Przewlekły stan zapalny to „cichy zabójca" i jeden z głównych czynników rozwoju chorób, takich jak zapalenie stawów, astma, zaburzenia autoimmunologiczne czy choroby serca. Nieleczony, przyspiesza procesy starzenia i prowadzi do dysfunkcji narządów. Terapia wodorowa, redukując stany zapalne, obniża ekspresję cytokin prozapalnych (IL-6, TNF-α) i działa przeciwzapalnie w różnych tkankach. Badania potwierdzają jej skuteczność m.in. w zmniejszaniu zapalenia w tkance płucnej, co jest pomocne w przypadku POChP, astmy i tzw. długiego COVID . Sprawdza się także w problemach skórnych, zapaleniach jelit oraz alergiach.

3. Wspiera zdrowie mózgu i układu nerwowego

Zdolność wodoru do przekraczania bariery krew-mózg daje mu wyjątkowe właściwości neuroprotekcyjne. Zmniejsza uszkodzenia oksydacyjne, łagodzi stany zapalne w mózgu i wspiera regenerację

eprasa.pl 19d6bab675

neurologiczną. Może być pomocny w rehabilitacji po udarze, w chorobie Alzheimera, Parkinsona oraz po urazach mózgu. Użytkownicy często zgłaszają poprawę jasności myślenia, koncentracji i stabilności emocjonalnej. Badanie opublikowane w *Scientific Reports*[2] wykazało, że pacjenci po pozaszpitalnym zatrzymaniu krążenia osiągali lepsze wyniki neurologiczne przy terapii inhalacyjnej wodorem.

4. Zwiększa energię komórkową i wspiera mitochondria

Mitochondria – „elektrownie" naszych komórek – są szczególnie podatne na uszkodzenia oksydacyjne. Gdy ich funkcjonowanie zostaje zaburzone przez toksyny, infekcje czy proces starzenia, pojawia się zmęczenie, wolniejsze gojenie i problemy metaboliczne. Terapia wodorowa chroni błony mitochondrialne i DNA, wspierając ich wydajność. Szczególnie pomocna jest u osób z zespołem chronicznego zmęczenia, fibromialgią czy zaburzeniami metabolicznymi.

5. Wspomaga zdrowie płuc i układu krążenia

Terapia wodorowa przynosi istotne korzyści dla płuc i serca – narządów szczególnie narażonych na stres oksydacyjny i przewlekły stan zapalny.

Dla płuc:

- zmniejsza stan zapalny w drogach oddechowych i pęcherzykach płucnych;
- wspiera rekonwalescencję po POChP, astmie, zapaleniu oskrzeli czy uszkodzeniu płuc po infekcjach wirusowych;
- może ograniczać niewydolność oddechową w przypadku długiego COVID i zapalenia płuc.

Dla serca:

- zwiększa elastyczność naczyń krwionośnych poprzez zwiększenie dostępności tlenku azotu (NO);
- pomaga regulować ciśnienie i poprawia krążenie;
- zmniejsza uszkodzenia oksydacyjne mięśnia sercowego.

W Japonii inhalacja wodoru jest testowana jako terapia wspomagająca dla pacjentów po operacjach serca[3].

6. Promuje długowieczność i spowalnia starzenie

Wodór wspiera utrzymanie równowagi redoks, której zaburzenie przyspiesza procesy starzenia i rozwój chorób. Przywrócenie tej równowagi spowalnia zużycie komórek.

Korzyści przeciwstarzeniowe:

- opóźnia starzenie komórkowe;
- zmniejsza skracanie telomerów;
- wspiera elastyczność skóry, produkcję kolagenu i ogranicza stany zapalne związane z wiekiem.

Z tego powodu kliniki anti-aging oraz centra wellness coraz częściej włączają inhalację wodorową do programów odmładzających i detoksykacyjnych.

7. Przyspiesza regenerację i poprawia wyniki sportowe

Sportowcy chętnie sięgają po inhalację wodoru, by zmniejszyć bolesność potreningową i skrócić czas regeneracji. Terapia ta zmniejsza stan zapalny mięśni i wspomaga ich naprawę.

Korzyści dla aktywnych:

- obniżenie poziomu kinazy kreatynowej (CK),
- redukcja gromadzenia się kwasu mlekowego,
- szybsza regeneracja, umożliwiająca intensywniejsze treningi.

8. Wspiera sen i redukuje stres

Badania sugerują, że wodór może obniżać poziom kortyzolu i wspierać równowagę neuroprzekaźników, co przekłada się na lepszą jakość snu i stabilność emocjonalną.

Podsumowanie

Terapia inhalacyjna wodorem to unikalny, poparty nauką sposób na wspieranie zdrowia, energii i długowieczności. Dzięki swoim właściwościom antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym może wspierać zarówno rekonwalescencję po chorobach, jak i codzienną profilaktykę zdrowotną.

Studio Sante Klinika Zdrowia, Warszawa

Rezerwacje: 22 417 90 94

www.terapiesante.pl

kontakt@terapiesante.pl

BIBLIOGRAFIA

1. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17486089/
2. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10030910/
3. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11046232/

eprasa.pl 19d6bab675

Ciało bez pajączków

Jak poprawić kondycję naczyń, by po każdym lecie nie przybywało nam nieestetycznych teleangiektazji? Potrzebne jest kompleksowe podejście.

Delikatne czerwone, niebieskawe lub fioletowe „nitki" widoczne na skórze nóg, twarzy czy dekoltu to poszerzone drobne naczynia krwionośne, które prześwitują przez cienką warstwę skóry, i tworzą charakterystyczny wzór przypominający pajęczą sieć – stąd wzięła się ich potoczna nazwa. Te zmiany, choć same w sobie nie stanowią poważnego zagrożenia zdrowotnego, często są objawem kruchości naczyń włosowatych i pierwszym sygnałem rozwijającej się niewydolności żylnej. Na szczęście istnieje wiele możliwości walki z tym problemem.

Do ich powstawania teleangiektazji przyczynia się wiele czynników. Począwszy od predyspozycji genetycznych, przez zaburzenia krążenia żylnego, zaburzenia hormonalne (np. w czasie ciąży, menopauzy lub przy stosowaniu antykoncepcji hormonalnej) po siedzący styl życia i nadwagę. Do rozwoju pajączków przyczynia się również ekspozycja na czynniki zewnętrzne: nadmierne opalanie, korzystanie z solarium, częste gorące kąpiele czy sauna, które osłabiają i rozszerzają naczynia. Niewłaściwa dieta, uboga w witaminy i minerały wspierające naczynia, dodatkowo pogłębia problem, podobnie jak stres i palenie papierosów, które osłabiają ściany naczyń krwionośnych i przyspieszają ich degradację.

Graj w zielone

Jednym z najlepiej poznanych i najczęściej stosowanych ziół jest kasztanowiec zwyczajny (*Aesculus hippocastanum*). Jest bogaty we flawonoidy, garbniki i saponiny, które usprawniają przepływ krwi i limfy. Zawarta w nim aescyna działa uszczelniająco na naczynia krwionośne, zmniejsza obrzęki oraz poprawia elastyczność żył, co znacząco ogranicza ryzyko powstawania nowych pajączków[1]. Preparaty z kasztanowca dostępne są w formie żeli, kremów i suplementów, które można stosować zarówno miejscowo, jak i doustnie, w zależności od zaleceń specjalisty.

Kolejnym cennym surowcem roślinnym jest miłorząb japoński (*Ginkgo biloba*). Ekstrakty z liści tego drzewa wykazują zdolność poprawiania mi-

eprasa.pl 19d6bab675

krokrążenia oraz zmniejszania przepuszczalności naczyń włosowatych. Dzięki temu skóra staje się mniej podatna na zaczerwienienia i pękanie drobnych naczyń, a istniejące teleangiektazje mogą stawać się mniej widoczne.

Równie istotny jest ruszczyk kolczasty (*Ruscus aculeatus*), który wykazuje działanie przeciwobrzękowe i wzmacniające ściany naczyń krwionośnych[2]. Dzięki regularnemu stosowaniu preparatów z ruszczyka poprawia się krążenie w kończynach dolnych, co zmniejsza uczucie ciężkości nóg i ogranicza tworzenie się nowych zmian naczyniowych.

W pielęgnacji skóry naczynkowej sięga się także po arnikę górską (*Arnica montana*). Stosowana miejscowo w formie kremów czy maści wspomaga gojenie drobnych uszkodzeń skóry, łagodzi zaczerwienienia i zmniejsza widoczność pajączków. Wzmacnia naczynia krwionośne, poprawia krążenie i zmniejsza ryzyko powstawania zakrzepów[3]. Dzięki działaniu przeciwzapalnemu wspiera regenerację naczyń i poprawia ogólny wygląd skóry.

Warto też pamiętać o naturalnych przeciwutleniaczach pochodzących z owoców winorośli właściwej (*Vitis vinifera*), czyli popularnych winogron. Ich skórki i pestki są bogatym źródłem resweratrolu i procyjanidyn, które neutralizują wolne rodniki i chronią naczynia krwionośne przed uszkodzeniem[4]. Regularne spożywanie winogron lub umiarkowane picie czerwonego wina może wspierać kondycję naczyń, zmniejszać ich kruchość i wspomagać naturalne procesy regeneracyjne skóry.

Suplementy wspierające naczynia

Jednymi z najczęściej polecanych preparatów są flawonoidy pozyskiwane z cytrusów, takie jak diosmina i hesperydyna. Substancje te wykazują korzystny wpływ na napięcie żył, wspomagają mikrokrążenie i zmniejszają uczucie ciężkich nóg, które często towarzyszy problemom naczyniowym[5]. Dostępne są zarówno w postaci leków, jak i suplementów diety i są szczególnie zalecane osobom z przewlekłą niewydolnością żylną lub skłonnością do pajączków.

Nie mniej ważny jest kolagen, który pełni rolę białka budulcowego skóry i naczyń krwionośnych[6]. Suplementacja kolagenem wspiera elastyczność naczyń, zmniejsza ich kruchość i ogranicza pękanie drobnych naczyń włosowatych, co przekłada się na redukcję widocznych pajączków. Regularne przyjmowanie kolagenu, zarówno w formie proszku, kapsułek, jak i napojów funkcjonalnych, może poprawiać kondycję skóry i wspomagać jej regenerację.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Siła naturalnej immunostymulacji

Antybiobon

Suplement diety, kapsułki doustne

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

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

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

eprasa.pl 19d6bab675

Warto również zwrócić uwagę na pycnogenol, czyli ekstrakt z kory sosny nadmorskiej. Jest on bogatym źródłem oligoproantocyjanidyn o silnym działaniu antyoksydacyjnym. Pycnogenol chroni naczynia krwionośne przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki, wzmacnia ich ściany oraz wspomaga prawidłowe krążenie[7]. Badania wykazały zwiększenie elastyczności żył u osób suplementujących pycnogenol, co może mieć znaczenie w zapobieganiu pajączkom[8]. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko powstawania nowych zmian i poprawia ogólny stan naczyń.

Do grupy pomocnych suplementów zalicza się również rutyna (rutynozyd), naturalny flawonoid występujący m.in. w gryce, cytrusach i zielonej herbacie. Wzmacnia ona ściany naczyń[9], poprawia krążenie i wykazuje działanie przeciwzapalne[10].

Podobne właściwości ma ekstrakt z pestek winogron, bogaty w proantocyjanidyny, które uszczelniają naczynia włosowate, wspierają mikrokrążenie i skutecznie chronią komórki przed stresem oksydacyjnym.

W terapii naczyniowej istotną rolę odgrywa także L-arginina. Jako prekursor tlenku azotu (NO), wspiera rozszerzanie naczyń i lepsze ukrwienie tkanek, co sprzyja redukcji zastoju żylnego[11].

Całość uzupełniają kwasy tłuszczowe omega-3 (EPA i DHA), które działają przeciwzapalnie, wspierają elastyczność naczyń oraz korzystnie wpływają na krążenie. Dodatkowo wspierają układ sercowo-naczyniowy, co ma kluczowe znaczenie w zapobieganiu powstawaniu nowych zmian. Suplementacja omega-3 znacząco poprawia funkcję śródbłonka[12].

Kompresoterapia

Ma duże znaczenie w profilaktyce oraz leczeniu wczesnych zmian naczyniowych. Specjalne podkolanówki, pończochy lub opaski uciskowe wspomagają przepływ krwi w żyłach, zmniejszają obrzęki i przeciwdziałają nadmiernemu poszerzaniu naczyń. Dzięki odpowiedniemu stopniowi ucisku poprawiają pracę zastawek żylnych i ułatwiają transport krwi w kierunku serca. Regularne stosowanie kompresji

jest szczególnie wskazane u osób prowadzących siedzący lub stojący tryb życia, a także u kobiet w ciąży, u których ryzyko pojawienia się pajączków i żylaków jest szczególnie wysokie.

Na wzmocnienie – zimna woda

Naprzemienne prysznice oraz chłodne kąpiele to skuteczne metody wzmacniające naczynia krwionośne. Niska temperatura powoduje ich obkurczanie, co poprawia elastyczność ścian i ogranicza ryzyko powstawania nowych teleangiektazji. Regularne stosowanie zimnych okładów lub natrysków na nogi nie tylko działa profilaktycznie, ale także przynosi szybką ulgę w przypadku uczucia ciężkości i obrzęków po całym dniu.

Profilaktyka

Zadbaj o utrzymywanie prawidłowej masy ciała oraz regularną aktywność fizyczną, która wspiera krążenie i zmniejsza ryzyko zalegania krwi w żyłach. Ważne jest również unikanie długotrwałego stania lub siedzenia, a w pracy przy biurku regularne przerwy i lekkie ćwiczenia nóg.

Istotnym elementem profilaktyki jest stosowanie zdrowej diety bogatej w warzywa, owoce (szczególnie cytrusy, jagody, winogrona), produkty pełnoziarniste i zdrowe tłuszcze (ryby morskie, oliwa, orzechy). Tego rodzaju żywienie dostarcza flawonoidów, witaminy C i E oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych, które wspierają naczynia od wewnątrz.

Nawodnienie organizmu na poziomie 1,5-2 litrów wody dziennie wspomaga mikrokrążenie i ogólną kondycję naczyń.

Równie ważna jest ochrona skóry przed słońcem. Stosowanie kremów z wysokim filtrem SPF zmniejsza ryzyko uszkodzeń naczyń i powstawania nowych teleangiektazji. W profilaktyce pomaga też unikanie wysokich obcasów i obcisłych ubrań, które utrudniają prawidłowy przepływ krwi.

Zwolnij nacisk

Unikaj zakładania nogi na nogę podczas siedzenia oraz długiego stania czy siedzenia w jednej pozycji. Drobne zmiany w pozycji ciała zmniejszą ucisk na żyły i ułatwiają prawidłowy przepływ krwi.

Maseczka wzmacniająca naczynia z zielonej herbaty i aloesu

Zalej łyżeczkę liści zielonej herbaty 50 ml wrzątku i odstaw na 5 min. Przecedź i wymieszaj napar z łyżką żelu aloesowego. Nałóż cienką warstwę na twarz, szczególnie na okolice policzków i nosa. Pozostaw na 10-15 min. Maseczka działa przeciwzapalnie, wzmacnia naczynia i łagodzi zaczerwienienia.

Kompres z kasztanowca i rumianku

Kompres wzmacnia naczynia, redukuje zaczerwienienia i poprawia mikrokrążenie skóry. Zalej łyżeczkę kwiatów rumianku i łyżeczkę suszonych owoców kasztanowca 100 ml wrzątku. Odstaw pod przykryciem na 10 min, przecedź i lekko ostudź. Nasącz gazę lub wacik i przyłóż na okolice twarzy z pajączkami na 5-10 min.

Olejek łagodzący z miłorzębu i nagietka

Jeżeli chcesz poprawić elastyczność naczyń i złagodzić stany zapalne skóry, wymieszaj łyżkę oleju jojoba z 5 kroplami olejku z miłorzębu japońskiego i 3 kroplami olejku z nagietka. Stosuj do delikatnego masażu twarzy wieczorem, omijając okolice oczu.

Krem chłodzący z kasztanowcem i arniką

Wymieszaj 2 łyżki żelu aloesowego z łyżką oleju ze słodkich migdałów. Dodaj łyżeczkę ekstraktu z kasztanowca,

eprasa.pl 19d6bab675

łyżeczkę ekstraktu z arniki i 5 kropli olejku lawendowego. Nakładaj cienką warstwę na miejsca z pajączkami, delikatnie wmasowując w kierunku serca. Krem łagodzi zaczerwienienia, poprawia krążenie i wzmacnia naczynia krwionośne.

Okład z zielonej herbaty i pestek winogron

Zalej 2 torebki zielonej herbaty 250 ml wrzątku, dodaj łyżkę proszku z pestek winogron lub kilka świeżych, rozgniecionych pestek. Odstaw do lekkiego ostygnięcia. Nasącz w naparze gazę lub ściereczkę i przyłóż na 10-15 min na miejsca z pajączkami. Wzmocnisz naczynia krwionośne, mikrokrążenie i zmniejszysz zaczerwienienia.

Żel z diosminą i hesperydyną

Wymieszaj 2 łyżki żelu aloesowego z 1 kapsułką proszku diosminy i 1 kapsułką hesperydyny (otwórz kapsułki i wsyp zawartość). Dokładnie wymieszaj, aby powstał jednolity żel. Nakładaj cienką warstwę na nogi lub miejsca z pajączkami 1-2 razy dziennie, delikatnie wmasowując w kierunku serca. Żel poprawia napięcie naczyń, wspomaga krążenie i zmniejsza uczucie ciężkości nóg.

Olejek pobudzający krążenie

Wymieszaj 2 łyżki oleju migdałowego z 5 kroplami olejku rozmarynowego i 5 kroplami olejku cyprysowego. Stosuj do masażu nóg w kierunku serca przez kilka minut dziennie.

Ćwiczenia dla zdrowych nóg

Rowerek w leżeniu

Połóż się na plecach, unieś nogi w górę i wykonuj ruchy jak podczas jazdy na rowerze.
Ćwicz 1-2 min w spokojnym tempie.
Ćwiczenie to ułatwia odpływ krwi żylnej i odciąża nogi po całym dniu.

Nożyce poziome

Połóż się na plecach, unieś nogi lekko nad podłogę.
Wykonuj naprzemienne ruchy krzyżowe (jak nożyczkami).
Ćwicz przez 30-60 s.

Ruch wzmacnia mięśnie brzucha i nóg oraz poprawia krążenie.

Unoszenie nóg do ściany

(tzw. pozycja odwrócona)
Połóż się na plecach, oprzyj wyprostowane nogi o ścianę.
Pozostań w tej pozycji 5-10 minut, oddychając spokojnie.
To jedno z najlepszych ćwiczeń regeneracyjnych – zmniejsza obrzęki i uczucie ciężkości nóg.

BIBLIOGRAFIA

1. Panacea 2015;3(52): 22-23
2. Int Angiol. 2016 Apr;35(2):111-6
3. Post. Fito ter. 2006; 7: 47–60
4. BMC Complement Med Ther. 2024 May 16;24(1):192
5. Drugs. 2003;63(1):71-100
6. Int J Dermatol. 2021 Dec;60(12):1449-1461
7. Front Nutr. 2024 May 2:11:1389374
8. Int J Angiol. 2014 Feb 17;23(1):47–52
9. J Pharmacol Exp Ther. 1947 Aug;90(4):359-63
10. J R Soc Med. 1991 Jun;84(6):354-8
11. J Nutr. 2004 Oct;134(10 Suppl):2880S-2887S
12. Atherosclerosis. 2012 Apr;221(2):536-43

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Resveratrol
Suplement diety
Esencja wina w kroplach

- Resveratrol - naturalna substancja obecna w winie

RESVERATROL w kroplach:
- innowacyjna formuła podawana podjęzykowo umożliwiająca bezpośrednie wchłanianie do krwi obwodowej,
- wspomaga w obronie przed wolnymi rodnikami, które uważa się m.in. za przyczynę chorób nowotworowych,
- korzystnie wpływa na pracę serca i układu krążenia oraz prawidłowe ciśnienie tętnicze krwi,
- hamuje starzenie się organizmu,
- wspomaga zdrowie układu nerwowego.*

* 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 19d6bab675

Mokry problem

Zioła, dieta i odpowiednio dobrane suplementy wraz z perspirantami i dezodorantami pomogą opanować nieprzyjemne objawy nadpotliwości.

Pocenie się to zjawisko absolutnie naturalne, dzięki niemu organizm utrzymuje stałą temperaturę, chroniąc nas przed przegrzaniem. Z tego powodu pocimy się w upalne dni, czy właśnie w czasie wzmożone go wysiłku fizycznego oraz na skutek gorączki. Wydzielanie potu pełni też funkcję oczyszczającą, wspiera gospodarkę wodno-elektrolitową i ma znaczenie w procesach metabolicznych. Jednak u części osób proces ten jest nadmiernie nasilony, pojawia się wtedy problem zwany nadpotliwością. Szacuje się, że problem dotyczy 2-3% populacji, choć faktyczna liczba chorych może być wyższa, wielu pacjentów nie zgłasza się do lekarza z powodu wstydu lub przekonania, że pocenie to „naturalna cecha"[1]. Problem, choć nie stanowi zagrożenia dla życia, potrafi skutecznie obniżać komfort codziennego funkcjonowania, wywoływać kompleksy, a nawet prowadzić do izolacji społecznej, a nawet depresji.

Czy wiesz, że...?

W przypadku nadpotliwości stóp pomocne są specjalne wkładki do butów oraz pudry, które pochłaniają wilgoć i neutralizują zapach.

Dlaczego się pocimy?

Gruczoły potowe są rozsiane na niemal całej powierzchni ciała, a ich największe skupiska znajdują się pod pachami, na dłoniach i stopach. Wydzielany przez nie pot w większości składa się z wody i soli mineralnych. Jego zapach pojawia się dopiero w momencie, gdy bakterie rozkładające białka i lipidy skóry zaczynają go metabolizować.

Nadpotliwość (hiperhydrozę) dzielimy na 2 podstawowe postaci:

- **Pierwotną (idiopatyczną)** – najczęstsza, niezwiązana z chorobami towarzyszącymi. Zwykle pojawia się w dzieciństwie lub w okresie dojrzewania, dotyczy określonych okolic ciała (dłonie, stopy, pachy, twarz)[2]. U jej podstaw leży nadmierna aktywność układu współczulnego, który stymuluje gruczoły potowe do pracy. Czynnikami pobudzającymi pocenie się są emocje i stres. Uważa się, że u ok. 30-50% pacjentów może wynikać ona z układu genów[3].
- **Wtórną** – ma zwykle charakter uogólniony, a tylko w niektórych przypadkach miejscowy. Jest najczęściej objawem lub następstwem stanów fizjologicznych, takich jak ciąża, menopauza lub andropauza, a także niezdrowego stylu życia (nadwaga, brak snu, stosowanie używek), przyjmowania niektórych leków (m.in. przeciwdepresyjnych, opioidów, niektórych leków przeciwgorączkowych) bądź chorób takich jak cukrzyca, nadczynność tarczycy, schorzenia neurologiczne, infekcje[4].

Rozpoznanie typu hiperhydrozy ma znaczenie praktyczne – w postaci wtórnej konieczne jest leczenie choroby podstawowej, a w pierwotnej skupiamy się na terapii objawowej.

Moc składników aktywnych

Pierwszą i najczęściej wybieraną metodą radzenia sobie z problemem są odpowiednio dobrane kosmetyki – głównie antyperspiranty i dezodoranty. Działają one poprzez czasowe blokowanie ujść gruczołów potowych. Warto podkreślić różnicę między dezodorantem a antyperspirantem:

Dezodorant maskuje zapach potu, hamuje rozwój bakterii, ale nie ogranicza jego wydzielania.

Natomiast antyperspirant działa bezpośrednio na gruczoły potowe, zmniejszając ilość wydzieliny. Nim zdecydujesz się na wybór, poznaj działanie składników aktywnych, które możesz w nich znaleźć.

eprasa.pl 19d6bab675

- **Sole glinu** (chlorek glinu, hydroksychlorek glinu, aluminium sesquichlorohydrate) tworzą żelową barierę w kanalikach potowych, ograniczając wydzielanie. Badania wykazały, że preparaty o stężeniu 15-20% chlorku glinu są skuteczne w leczeniu hiperhydrozy pachowej[5]. Są bardzo skuteczne, choć u niektórych osób mogą powodować podrażnienia.
- **Sole cyrkonu** np. aluminium zirconium tetrachlorohydrex gly, często stosowane w antyperspirantach komercyjnych. Działają podobnie do chlorku glinu, ale z nieco mniejszą siłą.
- **Ałun (kamień ałunowy)** naturalny minerał, którego sole potasowe i amonowe mają działanie ściągające i antybakteryjne. Nie blokuje całkowicie potu, ale zmniejsza jego ilość i zapobiega przykremu zapachowi. Jest łagodniejszy niż antyperspiranty z chlorkiem glinu, dlatego znajduje zastosowanie u osób z wrażliwą skórą.
- **Triklosan, srebro koloidalne, cynk** to substancje o silnym działaniu bakteriostatycznym. Choć nie zmniejszają wydzielania potu, ograniczają powstawanie przykrego zapachu.
- **Wyciągi roślinne** najczęściej stosuje się szałwię, skrzyp polny, zieloną herbatę. Zioła te mają działanie ściągające, przeciwbakteryjne i odświeżające.

Nowoczesne kosmetyki zawierają również składniki łagodzące, takie jak alantoina, gliceryna czy pantenol, co pozwala stosować je regularnie bez ryzyka podrażnienia skóry.

Fitoterapia

Ziołolecznictwo stanowi cenne uzupełnienie terapii, szczególnie u osób, które preferują naturalne metody. Mogą być stosowane zarówno wewnętrznie w formie naparów, kapsułek lub nalewek, jak i zewnętrznie w postaci kąpieli i płukanek.

Najważniejsze zioła, które wpierają walkę z nadmiernym poceniem to:

Szałwia lekarska (*Salvia officinalis*) to jedna z najlepiej przebadanych roślin antyperspiracyjnych. Zawiera garbniki, kwasy fenolowe i olejki eteryczne, które hamują aktywność gruczołów potowych. Randomizowane badania wykazały, że regularne picie naparu z liści szałwii zmniejsza pocenie o 20-30%. W badaniach klinicznych wykazano, że ekstrakt z szałwii zmniejsza nadmierną potliwość, szczególnie u kobiet w okresie menopauzy[6].

Kora dębu (*Quercus robur*) bogata w taniny o silnym działaniu ściągającym[7]. Stosowana głównie zewnętrznie w postaci kąpieli i okładów. Polecana zwłaszcza przy potliwości dłoni i stóp.

Łopian (*Arctium*) wzmacnia układ odpornościowy i wspomaga funkcjonowanie nerek, ułatwiając wydalanie toksyn z organizmu. Pomaga również zredukować nadpotliwość.

Skrzyp polny (*Equisetum arvense*) bogaty w krzemionkę i garbniki, działa wzmacniająco na skórę i ogranicza nadmierne wydzielanie potu.

Melisa (*Melissa officinalis*) i kozłek lekarski (*Valeriana officinalis*) nie wpływają bezpośrednio na gruczoły, ale łagodzą stres, który nasila pocenie.

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*) oczyszcza organizm, reguluje gospodarkę wodno-elektrolitową, pośrednio wspierając równowagę wydzielniczą.

Pluskwica groniasta (*Cimicifuga racemosa*) może zmniejszać potliwość u kobiet przechodzących menopauzę; według badań, redukuje ona także inne objawy naczynioruchowe klimakterium[8].

Cytryniec chiński (*Schisandra chinensis*) według tradycyjnej medycyny chińskiej, a także według badań na zwierzętach, owoc tej rośliny może zmniejszać nadmierną potliwość[9].

Traganek błoniasty (*Astragalus membranaceus*) 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].

Witaminy i mikroelementy

Hiperhydroza może być powiązana z niedoborami niektórych składników odżywczych. Badania wskazują, że u osób z przewlekłą nadpotliwością często występuje obniżony poziom magnezu i witaminy B1[11]. Dieta bogata w produkty pełnoziarniste, orzechy, zielone warzywa i ryby może uzupełniać

REKLAMA

eprasa.pl 19d6bab675

STOP

Unikaj fast-foodów i ostrych potraw, a także ogranicz picie kawy, pobudzają one bowiem pracę gruczołów potowych. U niektórych osób hiperhydrozę mogą wywoływać również alkohol, czosnek, cebula, produkty o wysokiej zawartości tłuszczów oraz potrawy z dużą zawartością soli.

niedobory, a w przypadku dużej potliwości warto rozważyć dodatkową suplementację po konsultacji z lekarzem. **Witamina B1 (tiamina)** reguluje metabolizm węglowodanów i wspiera za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Jej niedobór może prowadzić do wzmożonej potliwości. Dodatkowo ogranicza nieprzyjemny zapach potu. **Witamina B6** uczestniczy w syntezie neuroprzekaźników, wpływając na równowagę emocjonalną i reakcje stresowe. **Magnez** działa uspokajająco na układ nerwowy, zmniejsza napięcie mięśniowe i objawy stresu[12].
Wapń bierze udział w przewodnictwie nerwowym, a jego niedobór może sprzyjać zaburzeniom potliwości. **Cynk** reguluje pracę skóry i gruczołów łojowych oraz ma właściwości antybakteryjne[13].
Witamina D pośrednio wspiera gospodarkę hormonalną, co ma znaczenie w poceniu się związanym z menopauzą czy chorobami tarczycy[14].

Higiena i codzienne nawyki

Oprócz stosowania kosmetyków i suplementów duże znaczenie mają proste zasady higieny, które mogą znacząco zmniejszyć objawy nadmiernego pocenia. Pomocna będzie codzienna kąpiel w letniej wodzie, z dodatkiem soli lub naparów ziołowych. Warto też wybierać przewiewne ubrania z naturalnych tkanin (np. bawełna, len, bambus) i unikać noszenia obcisłych, syntetycznych materiałów. Osoby z nadpotliwością powinny też często zmieniać skarpety i bieliznę oraz zrezygnować z zakładania obuwia ze sztucznych tworzyw.

Dobre rezultaty daje również ograniczenie spożycia ostrych potraw, alkoholu i kofeiny.

Zabiegi medyczne

Kiedy domowe metody nie wystarczają, medycyna przychodzi z pomocą. Zabiegi są dobierane indywidualnie w zależności od nasilenia i miejsca występowania problemu.
Jonoforeza to jedna z najskuteczniejszych i najtańszych metod leczenia tej dolegliwości. Zabieg polega na zanurzeniu dłoni lub stóp w wodzie, przez którą przepuszcza się łagodny prąd stały; w przypadku pach stosuje się elektrody z gąbkami. Działanie opiera się na czasowym zablokowaniu przewodów gruczołów potowych i przebudowie naskórka, co ogranicza wydzielanie potu[15]. Aby uzyskać efekt, wykonuje się zwykle 10-15 sesji trwających po 10-20 min, co drugi dzień. Pierwsze rezultaty widoczne są już po kilku zabiegach i utrzymują się przez kilka miesięcy, po czym terapię można powtórzyć[16]. Badania pokazują, że u niektórych pacjentów jonoforeza dłoni poprawia również potliwość stóp, co sugeruje działanie poprzez mechanizm sprzężenia zwrotnego.
Toksyna botulinowa (botoks) stosowana jest głównie w leczeniu hiperhydrozy pach, dłoni i stóp. Preparat blokuje przewodnictwo nerwowe odpowiedzialne za aktywację gruczołów potowych, dzięki czemu znacząco ogranicza wydzielanie potu[17]. Zabieg polega na serii powierzchownych wstrzyknięć cienką igłą, wykonywanych w znieczuleniu miejscowym. Efekt pojawia się w ciągu kilku dni i utrzymuje 6-9 miesięcy, po czym należy powtórzyć terapię. Choć metoda jest bardzo skuteczna, wiąże się z wysokim kosztem i przejściowym dyskomfortem po iniekcji.
Mikrofalowa ablacja gruczołów nowoczesna metoda skierowana głównie na leczenie nadpotliwości pach. Urządzenie emituje energię mikrofalową, która niszczy gruczoły potowe w skórze właściwej, nie uszkadzając tkanek otaczających[18]. Zabieg jest mało inwazyjny, wykonywany w znieczuleniu miejscowym i daje długotrwały efekt, gruczoły raz usunięte nie regenerują się. Czasem konieczne są 2 sesje, aby uzyskać pełną skuteczność. Wadą jest dość wysoka cena i możliwość wystąpienia przejściowego obrzęku lub bolesności.
Sympatektomia chirurgiczna ze względu na towarzyszące jej ryzyko zarezerwowana jest tylko dla najcięższych przypadków hiperhydrozy. Operacja polega na zniszczeniu nerwowych zwojów współczulnych lub przecięciu włókien, które unerwiają gruczoły potowe w danej okolicy ciała. Wcześniej jednak warto zapoznać się z listą towarzyszących jej częstych powikłań, wśród których poczesne miejsce zajmują bardzo przykre nerwobóle oraz… nadpotliwość kompensacyjna pojawiająca się u większości pacjentów[19].

BIBLIOGRAFIA
1. J Am Acad Dermatol. 2004 Aug;51(2):241-8
2. Semin. Cutan. Med. Surg., 2010; 29: 121-6
3. J Family Med Prim Care. 2023 Dec 21;12(12):3028-32
4. Am J Clin Dermatol 2003; 4: 681-97
5. Br J Dermatol. 1984 Apr;110(4):399-403
6. Adv Ther. 2011 Jun;28(6):490-500
7. Dermatol Alergol. 2013 Jun 20;30(3):170-7
8. Altern Ther Health Med. 2010 Jan--Feb;16(1):36-44
9. J Ethnopharmacol. 2016 Dec 24;194:1078-86
10. J Tradit Complement Med. 2012 Jan--Mar; 2(1): 6
11. Rev Med Interne. 2021 May;42(5):338-345
12. Curr Pharm Des. 2010;16(7):832-9
13. Mol Med. 2008 May-Jun;14(5-6):353-7
14. N Engl J Med. 2007 Jul 19;357(3):266-81
15. Cutis, 1981; 28: 69-70
16. Scientific World Journal 2012; 2012: 1345-47
17. BMJ. 2001 Sep 15;323(7313):596-9
18. Dermatol Surg. 2012 May;38(5):728-35
19. Neurosurgery 1997;41:110-3

eprasa.pl 19d6bab675

MEDIXIL – linia wysoce skutecznych antyperspirantów z międzynarodowym certyfikatem AllergyCertified®

Formuła MediDry **z bardzo silnym stężeniem** (25%) soli glinu (*Aluminum Chloride*) w wodno-alkoholowej bazie. Jest rozwiązaniem dla osób, które na co dzień borykają się z problemem **bardzo silnej i dokuczliwej nadpotliwości** (hiperhydrozy), gdy zbyt duża produkcja potu pod pachami jest uciążliwa, a jego przykry zapach zakłóca codzienne aktywności oraz powoduje stres. Zapewnia silną ochronę przed potem **przez minimum 5 dni** po jednorazowej aplikacji. **Medixil Strong to najsilniejszy** pod względem skuteczności antyperspirant apteczny na rynku.

Alkohol zawarty w tych preparatach oczyszcza, dezynfekuje i odtłuszcza skórę, przez co ogranicza powstawanie nieprzyjemnego zapachu. **Baza wodna** redukuje powstawanie podrażnień, często występujących po zastosowaniu innych specjalistycznych antyperspitantów, których formuła opiera się wyłącznie na alkoholu. Jedno opakowanie Medixilu roll-on 30 ml wystarcza na ok. **3-4 miesiące stosowania**.

Medixil jest owocem 25 lat doświadczeń w walce z nadpotliwością. Unikalna formuła MediDry jest **samokonserwująca, bezbarwna i bezwonna**. Została opracowana przez duńskich naukowców **z minimalnej liczby składników aktywnych** koniecznych do stworzenia najskuteczniejszego blokera potu na rynku, jakim jest **Medixil**.

To **jedyne antyperspiranty na rynku** mające Międzynarodowy Certyfikat Bezpieczeństwa **AllergyCertified**, którego nie można kupić i który mogą otrzymać wyłącznie produkty najwyższej jakości spełniające surowe kryteria i normy wytwarzania. Są produktami **hipoalergicznymi i wegańskimi**.

Jak dopasować właściwy rodzaj Medixil do swoich potrzeb?

Medixil Sensitive Roll-on 30 ml

dla osób o skórze wrażliwej i delikatnej
Ochrona przed potem: ★★★☆☆
Przyjazność dla skóry: ★★★★★

Formuła z niższym stężeniem (5%) soli glinu (*Aluminum Chloride*) w wodno-alkoholowej bazie **jest rozwiązaniem dla osób, które mają skórę wrażliwą, a ich problem z potem jest dość uciążliwy i często pojawia się podczas codziennych aktywności**, lub pojawia się okazjonalnie w sytuacjach stresowych i podczas gorących dni. Zapewnia skuteczną ochronę przed potem **od 3 do 5 dni** i jest przyjazna dla skóry wrażliwej.

Medixil Normal Roll-on 30 ml

dla osób o skórze normalnej
Ochrona przed potem: ★★★★☆
Przyjazność dla skóry: ★★★★☆

Formuła **ze średnim stężeniem** (15%) soli glinu (*Aluminum Chloride*) w wodno-alkoholowej bazie jest rozwiązaniem dla osób o skórze normalnej zmagających się z codziennym uciążliwym nadmiernym poceniem, którego nie mogły się pozbyć, używając innych mniej skutecznych antyperspirantów. Zapewnia ochronę przed potem i przykrym zapachem **od 3 do 5 dni** po jednorazowej aplikacji.

Medixil Strong Roll-on 30 ml

wyłącznie dla osób o skórze normalnej bez skłonności do alergii
Ochrona przed potem: ★★★★★
Przyjazność dla skóry: ★★☆☆☆

Formuła MediDry z **silnym stężeniem** soli glinu (*Aluminum Chloride*) w wodno-alkoholowej bazie. Jest rozwiązaniem dla osób, które na co dzień borykają się z problemem **bardzo silnej i dokuczliwej nadpotliwości** (hiperhydrozy), gdy zbyt duża produkcja potu pod pachami jest uciążliwa i nie do zniesienia, a przykry zapach potu kompletnie zakłóca ich codzienne aktywności oraz powoduje stres. Zapewnia silną ochronę przed potem **przez minimum 5 dni** po jednorazowej aplikacji. **Medixil Strong to najsilniejszy** pod względem skuteczności antyperspirant apteczny na rynku.

MEDIXIL JEST DOSTĘPNY DO KUPIENIA W APTEKACH i DROGERIACH ROSSMANN
więcej informacji na stronie **www.kupmedixil.com**

eprasa.pl 19d6bab675

Medikzap – wzmacniająca energia w Twoich dłoniach

Liliann Kristinn Elmborg

„Jeśli chcesz zrozumieć swój organizm, myśl o energii, częstotliwościach i wibracjach."

Organizm człowieka jest złożonym systemem, który musi być utrzymywany w równowadze dla zachowania sprawności. Wiele dolegliwości, w tym zmniejszona odporność organizmu i zakłócenia w normalnym działaniu narządów wewnętrznych, może być spowodowanych obniżeniem potencjału elektrycznego komórek. Potencjał ten można wzmocnić doładowując wewnętrzne organy aparatem Medikzap.

Medikzap jest urządzeniem elektronicznym, które przeszło pozytywnie testy na ogólne wymagania bezpieczeństwa w jednostce certyfikującej TÜV Rheinland Electronic Products & Services (EPS) B.V.

Aparat ten, przez emisję odpowiednio dobranych impulsów elektrycznych o harmonijnej częstotliwości, stymuluje i mobilizuje układ immunologiczny, przyspiesza regenerację komórek, poprawia krążenie, pomaga w usuwanie pasożytów i toksyn z organizmu. Optymalizuje prawidłowy przepływ energii wewnętrznej i dodaje sił witalnych. Ponadto wspomaga ochronę organizmu przed infekcjami i innymi zagrożeniami zdrowotnymi.
Dzięki bogactwu emitowanych częstotliwości Medikzap wszechstronnie uzupełnia niedobory energetyczne organizmu i zapewnia wewnętrzną harmonię. Poprawia koncentrację i polepsza samopoczucie.

Intrygujące badania porównawcze

Dwa aparaty emitujące prąd o zbliżonym przebiegu: Medikzap firmy Medi-Flowery i zapper skonstruowany według schematu dr Huldy Clark (w badaniach oznaczony jako NE 555), poddano testom in vitro w laboratorium mikrobiologii w Lublinie na skuteczność w zwalczaniu drożdżaka Candida albicans (1)(2). Badanie wykazało skuteczność obu urządzeń, z jedną wszakże istotną różnicą: grzyb poddany działaniu Medikzap został zniszczony skutecznie, natomiast komórki Candida albicans poddane działaniu aparatu NE 555, uaktywniły się ponownie już po 30 dniach.
Medikzap jest prawdopodobnie jedynym na świecie aparatem typu zapper, który przeszedł taki test.

Inne badanie wykazało, że Medikzap nie powoduje zmian w ilości i rodzajach pożytecznych bakterii obecnych w organizmie człowieka, a zapper o tradycyjnej konstrukcji wpłynął wyraźnie na zmniejszenie ilości dobroczynnej flory bakteryjnej.
Dla użytkownika tego typu aparatów sygnałem ostrzegawczym powinno być obrzmienie i krwawienie dziąseł po użyciu zappera. Takie objawy nie są normalne i na pewno nie są elementem procesu oczyszczania organizmu. Powstałych szkód nie da się łatwo naprawić. Tylko naiwni wierzą, że wystarczy połknąć jakąś tabletkę z probiotykiem lub zjeść trochę jogurtu, aby przywrócić stan równowagi bakteryjnej. Tak nie jest. Podobne aparaty mogą być bardzo różne w działaniu.

Należy zwrócić również uwagę, że istnieją aparaty typu zapper, które emitują nieharmonijne częstotliwości. Ich używanie może przyczyniać się do zaburzenia naturalnej równowagi organizmu i stać się czynnikiem stresogennym.

Trzy rodzaje prądu – trzy różne efekty

W niezależnym laboratorium mikrobiologicznym w Lublinie przeprowadzono badania na zwalczanie grzyba Candida albicans za pomocą trzech aparatów różnie modulujących emitowany prąd elektryczny. Testy wykazały, że:
1. Prąd pulsujący jednokierunkowy

eprasa.pl 19d6bab675

skutecznie zwalcza komórki grzyba.
2. Prąd naprzemienny o przebiegu symetrycznym jest obojętny – nie zwalcza grzyba ani nie przyczynia się do jego rozwoju.
3. Prąd stały galwaniczny powoduje gwałtowny rozwój Candida albicans, jakby był dla niego czymś w rodzaju pożywki.
Wyniki tych badań [1] potwierdzają, jak istotne znaczenie ma wybór odpowiedniego aparatu generującego właściwe fale elektryczne. Co więcej, różne urządzenia wytwarzające prąd o takim samym przebiegu fali mogą się różnić pod względem skuteczności w zwalczaniu pasożytów. Zależy to od zastosowanych rozwiązań technicznych i oprogramowania.

Mistyka i nauka

Edgar Cayce (1877–1945), największy mistyk i wizjoner amerykański, mówił w swoich odczytach o wpływie elektryczności na organizm człowieka. Według niego „u podstaw życia leży najprostsza forma wibracji elektrycznej". To ona decyduje o prawidłowym funkcjonowaniu całego naszego organizmu. Według Caycego aura, czyli subtelne pole energetyczne otaczające żywe organizmy stanowi obrazową reprezentację zdrowia, myśli, predyspozycji i potencjału życiowego jednostki. W realnym sensie aura jest wskaźnikiem kondycji całego "ja", czyli ciała, umysłu i ducha.

Edgar Cayce sformułował także teorię, że jeśli siły elektryczne w organizmie są zrównoważone, to całe ciało, wszystkie narządy wewnętrzne, tkanki, kości i nerwy zachowują zdrowie.
Zbyt niski poziom energii elektrycznej prowadzić może do osłabienia i zakłócania ich wzajemnej równowagi. Istnieje jednak możliwość uzupełnienia niezbędnej energii, czyli doładowania wewnętrznych „baterii" organizmu aparatem Medikzap.

Także **prof. Włodzimierz Sedlak** (1911-1993), polski duchowny katolicki, twórca polskiej szkoły bioelektroniki i elektromagnetycznej teorii życia, twierdził, że życie drga impulsami elektromagnetycznymi, a zatem istnieją podstawy uzasadniające elektroniczną interpretację praw biologii. W 1967 roku opublikował też pracę, w której przedstawił teorię możliwości istnienia bioplazmy, czyli piątego stanu materii obecnego jedynie w organizmach żywych, manifestującego się emisją światła (3).

Najnowsze **badania naukowców z Uniwersytetu Calgary** potwierdzają istnienie biofotonów czyli cząsteczek emitujących delikatne światło odpowiadające energii elektromagnetycznej wszystkich żywych organizmów. Odkrycia kanadyjskich uczonych przenoszą pojęcie aury ze sfery wierzeń i mistycyzmu do głównego nurtu nauki (4).

Medikzap - droga do równowagi organizmu

Zabiegi aparatem Medikzap zapewniają właściwy poziom energii witalnej. Wspierają usuwanie pasożytów i toksyn. Wspomagają organizm w obronie przed parazytami. Wzmacniają witalność i poprawiają samopoczucie. Łagodzą stres i napięcia nerwowe, korzystnie wpływają na spokojniejszy sen.

Urządzenie ma cztery programy: trzy oddziałujące na konkretne obszary organizmu i czwarty ogólnie wzmacniający.

Program 1.
wspomaga układ kostny, mięśnie, system immunologiczny, układ krwionośny.

Program 2.
obejmuje swoim zasięgiem mózg, serce, wątroba, nerki, nadnercza, piersi, płuca, śledziona, tarczyca, jelito grube, macica, prostata, białe i czerwone krwinki, centralny układ nerwowy.

Program 3.
ma pozytywny wpływ na jelito cienkie, jajniki, pęcherz moczowy, przewody moczowe, gruczoły limfatyczne, trzustkę, pęcherzyk żółciowy, miednicę, żołądek, skórę, włosy, paznokcie, błonę maziową, krtań, narządy słuchu i wzroku. W obszarze tym mieści się również centrum gospodarki hormonalnej i kwasowo-zasadowej.

Program 4.
Wspomaga układ odpornościowy, energetyzuje i stabilizuje cały organizm. W połączeniu z programami 1-3 wzmacnia ich działanie.

Właściwa droga to nie tylko fizyczny ruch, ale również wybór sposobu życia, który prowadzi do lepszego zrozumienia samego siebie, swojego organizmu i otaczającego nas świata.

Przez dłonie do meridianów

W celu maksymalnego wykorzystania energii aparatu nasza firma poleca elektrody kuliste miedziane lub srebrne, ponieważ przekazują one w czasie zabiegu o 60% energii więcej niż inne typy elektrod. Przy stosowaniu elektrod walcowatych lub płaskich znaczna część energii ucieka przez ich krawędzie zmniejszając skuteczności terapii. Elektrody kuliste oddziałują skuteczniej na punkty akupunktury na powierzchni dłoni, przekazując przez mieridiany (kanały energetyczne) równomiernie rozłożoną energię całemu organizmowi.

Więcej informacji na stronie:
www.medi-flowery.com lub
tel. 518 414 369.

Bibliografia:

1. E. Puacz, L. Elmborg, Evaluation study on the effect of three electric currents on the Candida albicans fungus cells (Badania nad oddziaływaniem trzech rodzajów prądów elektrycznych na komórki Candida albicans), „Polish Journal of Environmental Studies" 15(2b)/2006, s. 1514–1516.

2. E. Puacz, L. Elmborg, Studies on the effect of medikzap and ne 555 devices used in natural medicine on the Candida albicans fungus cells (Działanie prądów wytwarzanych przez aparaty Medikzap i NE 555 na komórki grzyba z rodzaju Candida albicans), „Polish Journal of Environmental Studies" 15(2b)/2006, s. 1517–1519.

3. Włodzimierz Sedlak, Wejście w nieznane rejony życia, Roczniki Filozoficzne, Tom XXXVII-XXXVIII, zeszyt 3 - 1989-1990.

4. V. Salari, V. Seshan, L. Frankle, D. England, C. Simon, D. Oblak, Imaging Ultraweak Photon Emission from Living and Dead Mice and from Plants under Stress, PHYSICAL INSIGHTS INTO THE BIOSPHERE, ATMOSPHERE, AND SPACE April 24, 2025, The Journal of Physical Chemistry Letters Vol 16/Issue 17 Article.

eprasa.pl 19d6bab675

Tajemnicza niemoc

Wiele hipotez próbuje wyjaśnić mechanizm rozwoju zespołu przewlekłego zmęczenia. Jedną z nich jest nadreaktywność układu odpornościowego, ale wszystko wskazuje na to, że natura tej choroby jest znacznie bardziej złożona.

eprasa.pl 19d6bab675

Zespół przewlekłego zmęczenia to schorzenie, które wciąż jest przedmiotem kontrowersji między specjalistami z różnych gałęzi medycyny, a nawet pomiędzy lekarzami i pacjentami. Jego patogeneza wciąż nie została w pełni wyjaśniona, brak jest też testu, który umożliwiałby jego jednoznaczne zdiagnozowanie. Zespół ten wywołuje objawy zarówno fizyczne, jak i psychiczne, a długotrwały spór o to, czy jest schorzeniem somatycznym, czy psychicznym, przyniósł w końcu kompromis będący połączeniem obu tych sfer.

Nawet co do nazwy tej choroby nie ma jednomyślności. Obecnie określa się ją podwójnym terminem: encefalopatia mialgiczna/zespół przewlekłego zmęczenie (ME/CFS), choć w przeszłości stosowano też rozmaite inne nazwy, takie jak zespół zmęczenia poinfekcyjnego czy choroba Royal Free (od nazwy londyńskiego szpitala, w którym w 1955 r. wystąpiły liczne przypadki takiego schorzenia).

Głównym problemem w jego diagnozowaniu jest brak obiektywnych parametrów, umożliwiających jednoznaczne rozpoznanie. Pacjentom wciąż jeszcze zdarza się słyszeć od lekarzy, że cierpią na zaburzenie psychiczne, a nie prawdziwą chorobę somatyczną. Nawet w literaturze medycznej spotkać można różniące się między sobą definicje kliniczne tej choroby i kryteria oceny objawów.

Najczęściej przypadki ME/CFS definiowane są według tzw. kryteriów Fukudy jako obecność niewyjaśnionego, utrzymującego się i nawracającego przewlekłego zmęczenia, które ma określony początek i nie ustępuje po odpoczynku, wywołując znaczne obniżenie jakości życia, z równoczesnym występowaniem 4 lub więcej spośród następujących objawów, utrzymujących się przez 6 lub więcej kolejnych miesięcy:

1. „mgła mózgowa", opisywana jako upośledzenie pamięci krótkotrwałej lub koncentracji na tyle silne, by obniżyć wcześniejszy poziom aktywności;
2. ból gardła;
3. tkliwość węzłów chłonnych na szyi i pod pachami;

Zmęczenie: obwodowe czy ośrodkowe?

Zmęczenie fizyczne nie jest tak prostym zjawiskiem, jak mogłoby się nam wydawać. Zachodzi stopniowo i obejmuje bardzo złożone zmiany fizjologiczne, zarówno wewnątrz mięśni, jak i poza nimi. Stosunkowo niedawno badacze wysunęli przypuszczenie, iż jego przyczyny mają dwojaką naturę: mogą pochodzić z ośrodkowego układu nerwowego, wywołując tzw. zmęczenie ośrodkowe, lub z obwodowego układu nerwowego i mięśni, co nazywamy zmęczeniem obwodowym. Ten pierwszy rodzaj zmęczenia polega więc na osłabieniu „napędu" wytwarzanego przez korę ruchową, podczas gdy typ drugi to zmiana siły skurczu włókien mięśniowych.

Zmęczenie ośrodkowe wynika ze zmian biochemii mózgu, zachodzących pod wpływem wysiłku. Zwiększa się wtedy dopływ krwi do mózgu, a w odpowiedzi na wzrost ilości dostarczanego wraz z krwią tryptofanu, czyli aminokwasu będącego prekursorem serotoniny, następuje też zwiększenie syntezy serotoniny w mózgu. W normalnych warunkach serotonina wiąże się z receptorami umiejscowionymi na dendrytach, czyli wypustkach komórek nerwowych, odbierających sygnały z innych neuronów, i ma wtedy działanie pobudzające. Gdy jednak receptory te zostaną już nasycone, serotonina wiąże się z receptorami zlokalizowanymi na aksonach, czyli wypustkach przekazujących sygnały do innych neuronów lub do komórek mięśniowych, w wyniku czego ma wpływ hamujący. Spada prędkość funkcjonowania aksonów i osłabia się aktywacja włókien mięśniowych. Wzrost poziomu serotoniny wywołuje uczucie senności i zmęczenia. Przyczyniają się do tego także inne neuroprzekaźniki, takie jak dopamina, glutaminian i GABA, których stężenie także wzrasta podczas wysiłku[1].

W zmęczeniu obwodowym główną rolę odgrywają zmiany biochemiczne wewnątrz mięśni oraz spadek skuteczności działania połączeń nerwowo-mięśniowych. Nagromadzenie metabolitów w krwiobiegu, zubożenie zasobów glikogenu, zaburzenie równowagi elektrolitycznej mięśni, a także wydzielanie cytokin prozapalnych to najważniejsze czynniki powodujące stopniowe zmniejszanie fizycznej wydajności włókien mięśniowych.

Obydwa rodzaje zmęczenie działają synergistycznie, wzajemnie się wzmacniając, i nie można ich od siebie oddzielić, choć mogą mieć różny udział w różnych rodzajach wysiłku, np. ultradługie maratony zawierają znacznie większy komponent zmęczenia ośrodkowego niż krótki, choć intensywny wysiłek fizyczny.

Zmęczenie może być do pewnego stopnia doświadczeniem subiektywnym, na które wpływ mają bardzo różnorodne czynniki. Zmienna może być też nasza reakcja na nie. Brak snu, stres, lęk czy problemy osobiste mogą nasilać nasze subiektywne odczucie zmęczenia. Z kolei w sytuacji nagłego zagrożenia, gdy uruchamia się reakcja „walcz lub uciekaj", wyrzut adrenaliny i noradrenaliny zarówno zmniejsza nasze odczuwanie zmęczenia, jak i obniża zmęczenie na poziomie fizjologicznym, zapewniając większą dostępność energii dla mięśni i mózgu.

BIBLIOGRAFIA

1. Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19, 3909

eprasa.pl 19d6bab675

Co przyniesie ulgę?

Ponieważ mechanizmy wywołujące zespół przewlekłego zmęczenia nie zostały dotąd dokładnie wyjaśnione, terapia ogranicza się do leczenia objawowego, łagodzącego takie symptomy jak stan zapalny, zmęczenie, ból, zaburzenia snu i dysfunkcje poznawcze.

Oto kilka suplementów, które mogą okazać się pomocne w łagodzeniu objawów ME/CFS.

Koenzym Q10 jest niezbędny dla prawidłowej produkcji energii w mitochondriach. Jest też jednym z najsilniejszych przeciwutleniaczy oraz kofaktorem w wielu szlakach metabolicznych. Poprawia wydolność fizyczną, zmniejsza uczucie zmęczenia i działa przeciwdepresyjnie. Zmniejsza też nadwrażliwość na ból[1]. Pozytywne efekty przynosi suplementacja koenzymu Q10 wraz z selenem, który również wykazuje działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne, działając synergistycznie z Q10[2].

Colostrum, czyli siara bydlęca, poza regulacją odpowiedzi immunologicznej i zapalnej, może też hamować wywołany wysiłkiem fizycznym nadmierny wzrost poziomu tryptofanu i serotoniny[3], a przy długotrwałej suplementacji może redukować szkodliwe skutki działania wolnych rodników, stresu oksydacyjnego i stanów zapalnych[4].

Witamina D niezbędna jest m.in. dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Może zarówno wzmacniać odporność, jak i tłumić nadmierną odpowiedź immunologiczną, zapobiegając w ten sposób rozwojowi schorzeń autoimmunologicznych. Pacjenci z CFS wykazują statystycznie niższy poziom witaminy D niż populacja ogólna[5]. Szczególnie w przypadku niedostatecznej ekspozycji słonecznej zaleca się suplementację tej witaminy.

Cynk wykazuje w badaniach negatywną korelację z nasileniem objawów CFS oraz infekcji, czyli im niższy jest jego poziom, tym bardziej dotkliwe są objawy. Niski poziom cynku związany jest też z intensywnością stanu zapalnego i aktywacją układu odpornościowego. Cynk jest silnym przeciwutleniaczem, a niektóre badania dowodzą, że jego niedobór może przyczyniać się do rozwoju CFS[6].

BIBLIOGRAFIA

1. Mol Neurobiol. 2013 Dec;48(3):883-903
2. Antioxid Redox Signal. 2022 Apr;36(10-12):729-739
3. J Exerc Nutrition Biochem, 21:33-39
4. Nutrients 2023, 15, 186
5. Int. J. Vitam. Nutr. Res., 79 (4), 2009, 250-4
6. J Affect Disord. 2006 Feb;90 (2-3):141-7

4. bóle mięśni;
5. bóle stawów bez ich obrzęku;
6. bóle głowy;
7. sen, który nie przynosi odpoczynku;
8. złe samopoczucie po wysiłku, trwające dłużej niż 24 godz.

Przed zdiagnozowaniem ME/CFS pacjenci byli na ogół zdrowi i cieszyli się dobrą jakością życia. U ok. 50-80% z nich choroba zaczęła się nagle, objawami grypopodobnymi, często w następstwie infekcji[1].

Czyżby zakażenie?

Pomimo opublikowania kilku tysięcy badań próbujących ustalić biologiczne podłoże zespołu przewlekłego zmęczenia, jego mechanizmy wciąż w znacznym stopniu stanowią zagadkę. Jedną z popularnych teorii jest teoria infekcji, opierająca się na obserwacji, iż często wystąpienie objawów przewlekłego zmęczenia poprzedzone jest infekcją wirusową, bakteryjną lub grzybiczą. W tym kontekście wymienia się m.in. wirus Epsteina-Barr, herpes, retrowirusy, wirus Coxsackie, wirus zapalenia wątroby typu C, wywołującą boreliozę bakterię *Borrelia burgdorferi*, a także drożdżaki *Candida albicans*. Podejrzenie, iż to trwająca nadal infekcja jest przyczyną objawów zmęczenia, nie znajduje jednak potwierdzenia w danych badawczych, gdyż u osób z poinfekcyjnym zmęczeniem nie wykrywa się obecności żywych patogenów ani ich pozostałości metabolicznych czy kwasów nukleinowych[2].

Ta teoria skierowała jednak badaczy ku podejrzeniu, iż pierwotna infekcja może powodować nadmierne i chroniczne pobudzenie układu odpornościowego, którego skutkiem jest podwyższony poziom cytokin prozapalnych i przewlekły uogólniony stan zapalny. Gdy jednak porównano osoby po ostrej infekcji wirusem Epsteina-Barr, u których wystąpiło poinfekcyjne zmęczenie, z tymi, u których infekcja nie pozostawiła śladów, nie stwierdzono znaczących różnic w schematach odpowiedzi immunologicznej i w poziomie krążących cytokin[3].

Te rezultaty nie muszą jednak wykluczać nadreaktywnej odpowiedzi immunologicznej jako czynnika w rozwoju CFS. Różnice w funk-

eprasa.pl 19d6bab675

cjonowaniu układu odpornościowego mogą przejawiać się tylko na początku choroby, na co wskazują pewne odkrycia badaczy z Wielkiej Brytanii.

Szalony układ odpornościowy

Zazwyczaj w chwili, gdy zespół przewlekłego zmęczenia zostaje zdiagnozowany, rozwija się już od dłuższego czasu i jest zbyt późno, by zaobserwować jego najwcześniejszą fazę, a także ocenić parametry biologiczne pacjenta przed wystąpieniem choroby. Badacze z Instytutu Psychiatrii, Psychologii i Neurobiologii King's College London poradzili sobie z tym problemem, wykorzystując model zespołu przewlekłego zmęczenia oparty na leku stosowanym w terapii zapalenia wątroby typu C – interferonie alfa[4].

Interferon alfa to zarówno lek syntetyczny, jak i naturalne białko wytwarzane w naszym organizmie w reakcji na infekcje i pobudzające układ odpornościowy do ich zwalczania. Podczas kuracji interferonem alfa wielu pacjentów odczuwa silne zmęczenie, a u części z nich przechodzi ono w postać chroniczną, utrzymującą się dłużej niż 6 miesięcy po zakończeniu leczenia.

Badacze zmierzyli markery układu odpornościowego oraz poziom zmęczenia 55 osób poddawanych terapii interferonem. Pomiarów dokonano przed, w trakcie i po leczeniu. U 18 osób zmęczenie przybrało charakter długotrwały i u ludzi tych badacze wykryli odmienności w funkcjonowaniu układu odpornościowego. Podczas leczenia ich reakcja immunologiczna na interferon alfa była znacznie silniejsza niż u pozostałych pacjentów, a poziom interleukiny-10 i interleukiny-6, czyli głównych cytokin regulujących odpowiedź immunologiczną, był 2-krotnie wyższy. Poziom interleukiny-10 był u nich wyższy niż u innych pacjentów nawet jeszcze przed rozpoczęciem leczenia, co może sugerować, że ich układ immunologiczny cechował się skłonnością do nadmiernego reagowania.

Jednakże, gdy rozwinęło się już u nich przewlekłe zmęczenie, nie wykazywali różnic w funkcjonowaniu układu odpornościowego w stosunku do reszty badanych pacjentów. Różnic w aktywacji układu odpornościowego nie stwierdzili autorzy badania także między grupą osób z zespołem przewlekłego zmęczenie a zdrową grupą kontrolną.

Poza nadaktywnością immunologiczną w trakcie leczenia osoby z długotrwałymi skutkami odczuwały też znacznie silniejsze zmęczenie już na początku stosowania leku, choć przed terapią nie odnotowano różnic pomiędzy obiema grupami pod względem zmęczenia, depresji czy stresujących przeżyć.

Badanie to może pomóc w wyjaśnieniu potencjalnych dróg rozwoju CFS, o ile naukowcy zdołają potwierdzić, że mechanizmy występujące u pacjentów leczonych interferonem alfa działają także u osób cierpiących na CFS.

> „Istnienie różnego rodzaju nieprawidłowości w funkcjonowaniu układu odpornościowego u osób z chronicznym zmęczeniem potwierdzono w wielu badaniach. Zaobserwowano m.in. osłabienie aktywności komórek NK oraz limfocytów T i B."

Typowi podejrzani: stan zapalny i wolne rodniki

Istnienie różnego rodzaju nieprawidłowości w funkcjonowaniu układu odpornościowego u osób z CFS potwierdzono w wielu badaniach. Zaobserwowano m.in. osłabienie aktywności komórek NK (naturalnych zabójców), mających zdolność zabijania komórek nowotworowych lub zainfekowanych wirusem. Niższa jest też aktywność limfocytów T i B – innych ważnych składników odpowiedzi odpornościowej. Wyniki badań wskazują na istnienie uogólnionego stanu zapalnego niskiego stopnia, o którym świadczyć może zwiększona produkcja markerów zapalnych, takich jak czynnik jądrowy NF-κB, cyklooksygenaza-2 (COX-2) i syntaza tlenku azotu iNOS. Podwyższony jest też poziom cytokin prozapalnych (IL-1, IL-4, IL-5, IL-6, IL-12), jak również poziom tzw. białek fazy ostrej (np. białka CRP), syntetyzowanych w wątrobie w odpowiedzi na stan zapalny i mających za zadanie usuwanie jego skutków i przywracanie równowagi organizmu.

U osób z CFS obserwuje się także znaczne nasilenie stresu oksydacyjnego, co nasuwa przypuszczenie, że jednym z czyn-

REKLAMA

eprasa.pl 19d6bab675

ników biorących udział w rozwoju tej choroby może być wzmożona produkcja wolnych rodników w połączeniu z obniżonym poziomem przeciwutleniaczy (takich jak cynk i koenzym Q10) oraz enzymów przeciwutleniających. Wzrost ilości wolnych rodników, a szczególnie reaktywnych form tlenu, może mieć poważne i daleko idące konsekwencje, gdyż prowadzi do zakłócenia łańcucha transportu elektronów i zubożenia produkcji ATP – źródła energii komórkowej – a zatem upośledzenia funkcjonowania mitochondriów. Ten trop, wskazujący na mitochondrialne pochodzenie zmęczenia, znajduje się obecnie w centrum uwagi badaczy, tym bardziej że mitochondria odgrywają kluczową rolę także w funkcjonowaniu komórek odpornościowych, takich jak NK.

> U niektórych osób z CFS wykryto autoprzeciwciała skierowane np. przeciwko neuroprzekaźnikom, takim jak serotonina, oraz przeciwko receptorom dopaminowym, muskarynowym, opioidowym i serotoninowym

Stres oksydacyjny, który może być następstwem infekcji wirusowej, aktywuje z kolei szlak czynnika jądrowego NF- κB, zwiększający produkcję cytokin prozapalnych i nasilający stan zapalny. Utrzymujący się stan zapalny wymusza ciągłą nadreaktywność układu odpornościowego. Nie jest to jednak jedyny jego skutek. Może też powodować większą przepuszczalność bariery śluzowej jelit i rozluźniać połączenia pomiędzy komórkami wyściółki jelitowej, przyczyniając się do nieszczelności jelita, w której wyniku do krwiobiegu może przedostawać się więcej bakterii i toksyn z przewodu pokarmowego, wyzwalając dalszą odpowiedź immunologiczną. Układ odpornościowy wchodzi w kontakt z nowymi związkami i produktami rozpadu komórek, z jakimi wcześniej nie miał do czynienia, co może zapoczątkować reakcję autoimmunologiczną. Zdaniem badaczy, czynnik autoimmunologiczny może odgrywać rolę w rozwoju CFS przynajmniej u pewnej grupy chorych[5]. U niektórych osób wykryto autoprzeciwciała skierowane np. przeciwko neuroprzekaźnikom, takim jak serotonina, oraz przeciwko receptorom dopaminowym, muskarynowym, opioidowym i serotoninowym[6]. Tego rodzaju zakłócenia funkcjonowania neuroprzekaźników i ich receptorów mogą wyjaśniać wiele objawów wiążących się z tą chorobą, także w sferze psychicznej.

A może jednak układ nerwowy?

Objawy często towarzyszące zespołowi przewlekłego zmęczenia, takie jak upośledzenie zdolności poznawczych, obniżona czujność, wydłużony czas reakcji, upośledzenie pamięci i koncentracji, a także objawy depresyjne oraz przewlekłe bóle głowy, mięśni i stawów, świadczą o tym, że w schorzeniu tym głęboko zaangażowany jest też ośrodkowy układ nerwowy. Istotnie, badania mózgu osób z CFS wykazują zaburzenia przepływu krwi w mó-

Czerp siłę z roślin

Noni, czyli owoc morindy cytrynolistnej (*Morinda citrifolia*), tradycyjnie używany był przez Polinezyjczyków do zwalczania zmęczenia. Skutecznie poprawia wytrzymałość i ma silne własności przeciwutleniające i przeciwzapalne. Badania pokazują, że jeszcze skuteczniej działa wodny ekstrakt z liści morindy[1].

Różeniec górski (*Rhodiola rosea*), roślina o własnościach adaptogennych, zmniejsza zmęczenie psychiczne i objawy przewlekłego stresu, poprawia też wydolność fizyczną oraz funkcje poznawcze, działa przeciwzapalnie i przeciwutleniająco. Podawanie 2 razy dziennie przez 8 tygodni 200 mg ekstraktu z różeńca przyniosło znaczące zmniejszenie objawów przewlekłego zmęczenia, najbardziej wyraźne już po tygodniu[2].

Kurkumina, żółty pigment zawarty w kurkumie, ma silne działanie przeciwutleniające dzięki hamowaniu wpływu wolnych rodników i wzmacnianiu aktywności enzymów przeciwutleniających. Skutecznie łagodzi też stany zapalne poprzez zmniejszanie wydzielania cytokin prozapalnych. W jednym z badań stosowanie kapsułek z 500 mg ekstraktu z kurkumy 2 razy dziennie przez 8 tygodni znacząco zmniejszyło objawy CFS[3].

Maca (*Lepidium meyenii*) to peruwiańska roślina zwiększająca witalność, poprawiająca wytrzymałość i odporność na stres oraz zapobiegająca szybkiemu męczeniu się. Ma też działanie neuroprotekcyjne, czyli chroni komórki nerwowe przed uszkodzeniem i wspomaga ich regenerację[4].

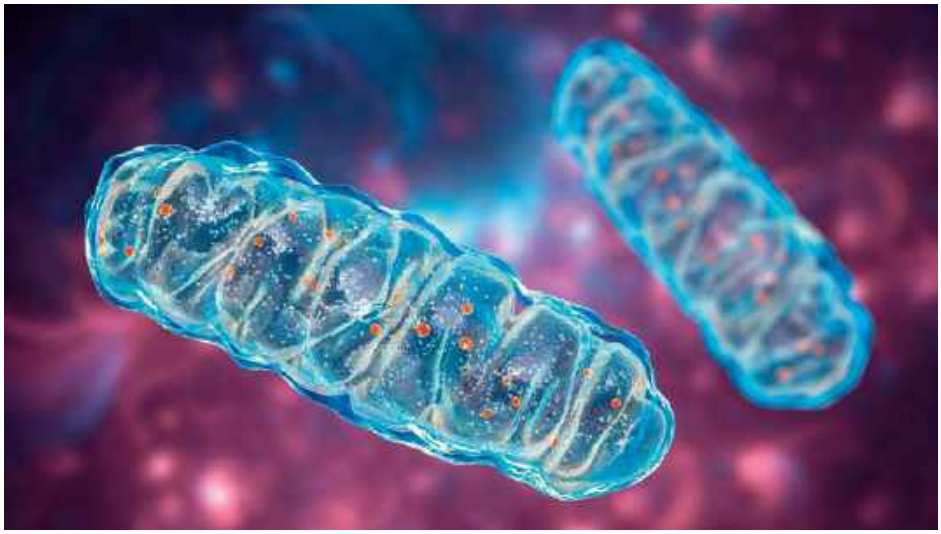
BIBLIOGRAFIA
1. Food Chem. 2016 Dec 1;212:443-52.
2. Complement Med Res 2017;24:46–52
3. Int J Clin Med. 2018 May 9;9:356-366
4. Molecules 2023, 28, 3943

eprasa.pl 19d6bab675

zgu, powodujące jego niedokrwienie i niedotlenienie, a także zmniejszenie produkcji neuroprzekaźników. Zaobserwowano nawet zmniejszenie objętości kory przedczołowej, tym wyraźniejsze, im bardziej dotkliwe były objawy zmęczenia i upośledzenia funkcjonowania[7].

Zasugerowano więc, że w zapoczątkowaniu i rozwoju CFS może odgrywać rolę neurologiczny stan zapalny. W płynie mózgowo-rdzeniowym pacjentów z CFS stwierdzono znaczący wzrost poziomu cytokin prozapalnych, a nawet pewne cechy aktywności autoimmunologicznej[8].

Procesy zapalne w ośrodkowym układzie nerwowym mogą wytwarzać nawet swego rodzaju sprzężenie zwrotne, gdyż pacjenci starający się sprostać codziennym zadaniom muszą podejmować w tym celu większy wysiłek, który z kolei powoduje zwiększoną aktywację neuronów i – w konsekwencji – większą produkcję prozapalnych cytokin oraz wolnych rodników. Aktywność zapalna może też zostać zapoczątkowana przez pierwotną infekcję. Cytokiny



prozapalne mogą działać centralnie, zmieniając metabolizm i wydzielanie neuroprzekaźników, m.in. serotoniny.

Innym dowodem udziału ośrodkowego układu nerwowego w rozwoju CFS jest obserwowana u pacjentów aktywacja komórek glejowych mózgu, odżywiających i chroniących neurony. Gdy komórki te są aktywowane w wyniku stymulacji neuronów, stają się źródłem wolnych rodników oraz cytokin prozapalnych. Pobudzenie komórek glejowych prowadzi do eskalacji neurologicznego stanu zapalnego, a także do neurodegeneracji, gdy stres oksydacyjny zaczyna uszkadzać substancje budujące tkankę nerwową. Aktywacja komórek glejowych może być jedną

REKLAMA

DR LAS®

CEMMUNIX HERBAL®

ZIOŁA WSPIERAJĄCE ODBUDOWĘ BARIERY JELITOWEJ. UKŁAD TRAWIENNY I ODPORNOŚCIOWY

CEMMUNIX HERBAL® to mieszanka ziół przywracających równowagę w układzie pokarmowym. Zawiera składniki roślinne poprawiające wydzielanie soków trawiennych, regulujące perystaltykę i wzmacniające barierę jelitową. Regeneruje błonę śluzową układu pokarmowego i goi jelita. Działa przeciwzapalnie i przeciwutleniająco oraz przywraca równowagę w mikrobiomie jelit. CEMMUNIX HERBAL® polecany jest szczególnie po antybiotykoterapii, w zapalnych (WZJG, choroba Crohna) i niezapalnych (IBS, SIBO, IMO) chorobach jelit oraz jako wsparcie w chorobach autoimmunologicznych i stanach zapalnych skóry.

www.DrLas.pl

obrasa.pl 19d6bab675

z przyczyn towarzyszącego CFS przewlekłego bólu i zjawisk takich jak allodynia (gdy ból wywoływany jest przez bodźce, które w normalnych warunkach nie są bolesne) oraz hiperalgezja (czyli stan nadmiernej wrażliwości na ból).

Aktywację komórek glejowych mogą wywoływać także pewne toksyny, zwane gliotoksynami, które wytwarzane są przez niektóre gatunki grzybów, bakterii i wirusów.

Hormony i stres

Na kolejny trop prawdopodobnych mechanizmów rozwoju CFS naprowadziła badaczy obserwacja, iż przemożne zmęczenie i inne objawy tej choroby, takie jak bóle mięśni i stawów oraz zaburzenia snu i nastroju, są charakterystyczne także dla stanów związanych z niskim poziomem kortyzolu, jak np. choroba Addisona, odstawienie glikokortykosteroidów czy obustronne usunięcie nadnerczy. Kortyzol jest głównym produktem końcowym osi podwzgórze-przysadka-nadnercza i odgrywa rolę w funkcjonowaniu wielu układów organizmu, m.in. w regulowaniu poziomu glukozy we krwi, stanów zapalnych, odpowiedzi odpornościowej, a także w pracy układu nerwowego, krwionośnego i pokarmowego. Jego poziom wykazuje wyraźne wahania dobowe i jest najwyższy rano, gdy przygotowujemy się do sprostania wyzwaniom nowego dnia, a spada pod wieczór, by ułatwić nam spokojne zasypianie. U osób z CFS notuje się niski poziom kortyzolu po przebudzeniu, obniżoną produkcję całkowitą, spłaszczenie dobowych zmian poziomu tego hormonu oraz słabszą reakcję osi podwzgórze-przysadka-nadnercza na stres fizyczny i psychiczny. Nie wiadomo jednak, czy zaburzone funkcjonowanie tej osi jest przyczyną, czy też skutkiem mechanizmów CFS.

Istnieją podejrzenia, iż zespół chronicznego zmęczenia jest schorzeniem związanym ze stresem. Według tych koncepcji po długotrwałym stresie wymuszającym skrajnie intensywne funkcjonowanie osi podwzgórze-przysadka-nadnercza może dojść do jej „wyczerpania" i przejścia w tryb niedoczynności, w którym przestaje ona radzić sobie ze stresem. Zaburzenie równowagi hormonalnej odbija się na funkcjonowaniu układu odpornościowego, gdyż hormony steroidowe mają kluczowy wpływ na jego prawidłowe działanie. Układy te regulują się wzajemnie na zasadzie sprzężenia zwrotnego, gdyż hormony steroidowe tłumią nadmierną odpowiedź immunologiczną, podczas gdy cytokiny prozapalne pobudzają większą produkcję tych hormonów przez oś podwzgórze-przysadka-nadnercza. „Wyczerpanie" tej osi może więc spowodować nadmierną aktywność układu odpornościowego i nasilenie stanów zapalnych.

Potwierdzeniem tej teorii mogą być obserwacje sugerujące, że stres psychiczny może wyzwalać i nasilać objawy CFS, podczas gdy terapie redukcji stresu, jak np. terapia behawioralno-poznawcza, mogą te objawy łagodzić[9].

Całkiem prawdopodobne jest też, że do wystąpienia opisanych wyżej mechanizmów, takich jak rozregulowanie funkcjonowania neuroprzekaźników, odpowiedzi odpornościowej i zapalnej oraz osi podwgórze-przysadka-nadnercza, przyczyniają się predyspozycje genetyczne pacjentów.

Choć obecnie badacze wiedzą już znacznie więcej na temat CFS niż kilkadziesiąt lat temu, to jednak wciąż nie udało im się zaoferować lekarzom klinicznym dwóch najważniejszych narzędzi: precyzyjnych parametrów, umożliwiających jednoznaczne zdiagnozowanie tego schorzenia, oraz uznanych i skutecznych metod jego leczenia. Ten problem stawia jeszcze wiele wyzwań przed specjalistami z różnych dziedzin medycyny.

Nieprzyjemnie lecz skutecznie

Krótkotrwałe zanurzenie w wodzie o temperaturze 8-10°C lub wzięcie zimnego prysznica zmniejsza zarówno zmęczenie ośrodkowe, jak i obwodowe[1]. Może też redukować stres oksydacyjny oraz stany zapalne, jak również działać przeciwbólowo. Leczenie zimnem może też wpływać pozytywnie na produkcję energii w mitochondriach. Zmniejsza uczucie senności i poprawia funkcjonowanie poznawcze[2].

Uczeni dowiedli też, że akupunktura zarówno w tradycyjnej wersji chińskiej, jak i w koreańskiej odmianie Sa-am, zastosowana w 10 sesjach w okresie 4 tygodni (2-3 razy w tygodniu) przyniosła znacząco mniejsze odczucie zmęczenia u osób z CFS[3].

BIBLIOGRAFIA
1. Front Physiol, 13:860709
2. J Transl Med. 2022 Jun 17;20(1):273
3. Trials (2015) 16:314

BIBLIOGRAFIA
1. Diagnostics 2019, 9, 91
2. Med J Aust. 2020 May;212(9):428-33
3. Aust N Z J Psychiatry. 1998 Aug;32(4):523-7
4. Psychoneuroendocrinology 100 (2019) 276-85
5. Autoimmun Rev. 2018 Jun;17(6):601-09
6. Brain Behav. Immun. 2016, 52, 32-39
7. NeuroImage Clin. 2018, 17, 24-30
8. Transl. Psychiatry 2017, 7, e1080
9. J Psychosom Res. 2011 Apr;70(4):328-34

eprasa.pl 19d6bab675

Odzyskaj siły

Czujesz się przemęczony, nie masz na nic sił i oddałbyś królestwo za drzemkę w ciągu dnia? To niekoniecznie stres jest przyczyną takich objawów, choć to na jego karb najczęściej je składamy. Symptomy te mogą świadczyć także o niedoborze żelaza. Pierwiastek ten bierze bowiem udział w syntezie hemoglobiny, czyli barwnika, umożliwiającego krwinkom czerwonym przenoszenie tlenu i dwutlenku węgla oraz mioglobiny, która magazynuje tlen w mięśniach szkieletowych, by nie zabrakło go podczas wysiłku. Jeżeli zatem nasz organizm doświadcza niedoborów żelaza, nie może wytworzyć odpowiedniej ilości hemoglobiny i szpik produkuje krwinki ze zmniejszoną ilością tego barwnika. A to upośledza transport tlenu, co skutkuje zmniejszeniem wytwarzania energii, zatem tę dostępną organizm zaczyna oszczędzać m.in. poprzez zmniejszenie naszej aktywności i usilne próby skłonienia do regenerującej drzemki. Jeżeli zatem chcemy odzyskać wigor, warto wprowadzić do diety źródła żelaza, takie jak mięso, podroby, jaja, siemię lniane, kaszę jaglaną, szparagi, owoce morza i ryby, lub sięgnąć po suplementy, ale po uprzednim sprawdzeniu poziomu tego pierwiastka we krwi, bowiem łatwo jest żelazo przedawkować.

BIBLIOGRAFIA

1. J Intern Med. 2020 Feb;287(2):153-170.

REKLAMA

Jesteś zmęczona?
zastosuj
Floradix® z żelazem

Żelazo przyczynia się do zmniejszenia **uczucia zmęczenia i znużenia** oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i karmiących piersią

Salus

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

eprasa.pl 19d6bab675

Uporaj się ze zmęczeniem

Kluczem do pokonania obezwładniającego zmęczenia nadnerczy może być uwolnienie się od toksyn i traumy – przekonuje Marcelle Pick

Lia zgłosiła się do mnie po odwiedzeniu niezliczonych specjalistów, którzy nie byli w stanie zaradzić trudnym do zniesienia objawom, jakich doświadczała. Jak mi mówiła, ciężko było jej żyć z brakiem energii, rozmaitymi bólami i spadkami nastroju, ale najtrudniej było pogodzić się z tym, że w pewien sposób nie była już sobą. Gdy opowiadała o tym specjalistom, zwyczajnie to ignorowali.

Lekarz rodzinny zaproponował jej leki przeciwlękowe i przeciwdepresyjne. Jednak chociaż Lia niewątpliwie odczuwała lęk związany z tym, co się z nią działo, to nie była przekonana, że w nim tkwi przyczyna jej problemu – i tu się z nią zgadzałam. To jasne, że była zaniepokojona utratą wcześniejszej witalności i chęci do życia. A któż by nie był?

Jednym z najistotniejszych aspektów mojej praktyki jest uparte dążenie do spojrzenia na całość problemu, do czego specjalistom brakuje odpowiednich narzędzi. Od razu powzięłam podejrzenie, iż dolegliwości Lii wywołane są przez dysfunkcję nadnerczy. Nie wiedziałam jednak, dlaczego jej nadnercza nie funkcjonują prawidłowo.

W odróżnieniu od medycyny konwencjonalnej medycyna funkcjonalna koncentruje się na docieraniu do pierwotnej przyczyny zaburzeń, a nie tylko na leczeniu objawów. Przecież maskowanie objawów nie sprawia, że problem znika.

Medycyna funkcjonalna polega na odkrywaniu, dlaczego nasz organizm popadł w zdrowotne tarapaty, i na budowaniu nawyków, które pozwolą nam cieszyć się dobrym zdrowiem przez całe życie, a nie tylko wtedy, gdy zażyjemy pigułkę.

Zmęczenie nadnerczy: fakt czy fikcja?

Lekarze konwencjonalni wciąż spierają się o to, czy zmęczenie nadnerczy naprawdę istnieje. Moim zdaniem, ten dylemat sprowadza się w znacznym stopniu do semantyki. Prawdą jest, że gruczoły nadnerczy rzadko osiągają stadium całkowitego wyłączenia.

Często natomiast zdarza się, że praca nadnerczy zbacza w którąś stronę – wytwarzając zbyt dużo lub zbyt mało danego hormonu, szczególnie hormonu stresu, kortyzolu. A komplikując sprawę jeszcze bardziej, trzeba dodać, że przypomina to ruchomy cel.

Czasami produkcja jest zbyt wysoka. Kiedy indziej, jest zbyt niska. A często jej poziom mieści się nadal w zakresie „prawidłowym" (który jest o wiele za szeroki, by mógł mieć jakiś sens).

Dlatego na ogół używam terminu *nierównowaga nadnerczy* lub *dysfunkcja nadnerczy* dla określenia problemu znanego powszechnie jako zmęczenie nadnerczy. Jego sednem jest to, że jeśli nadnercza nie będą produkować prawidłowej ilości każdego z hormonów, to organizm będzie reagował negatywnie.

> Kobiety często mówią, iż pierwszą rzeczą, jaką dostrzegły, gdy ich zdrowie zaczęło pikować w dół, była zmiana poziomu energii

Oznaki zmęczenia nadnerczy

Patrząc wstecz, uświadamiam sobie, że kobiety często mówią, iż pierwszą rzeczą, jaką dostrzegły, gdy ich zdrowie zaczęło pikować w dół, była zmiana poziomu energii. Zauważały, że potrzebowały coraz więcej kofeiny, by przetrwać kolejny dzień. Albo budziły się zmęczone nawet po dobrze przespanej nocy, miały trudności ze wstaniem z łóżka, lub też odczuwały nagły zastrzyk energii późnym wieczorem, co utrudniało zaśnięcie.

Te zmiany energii oznaczają, że w nadnerczach dzieje się coś nieprawidłowego. Inne objawy obejmują zmiany nastroju (m.in. lęk i depresję), bóle stawów i mięśni, niewyjaśnione lub uporczywe przybieranie na wadze, wypadanie włosów, problemy skórne, niskie ciśnienie krwi i zawroty głowy.

Objawy te mogą wynikać także z innych schorzeń, ale jeśli zauważasz u siebie kilka z nich, to warto zadać pytanie o funkcjonowanie nadnerczy. Wyróżnia się 4 etapy zmęczenia nadnerczy, a jeśli wcześnie uświadomisz sobie ten problem, to możesz uniknąć przejścia do stanu całkowitego wyczerpania i niezdolności do funkcjonowania.

Dwa „T"

Rozmowy o przyczynach zmęczenia nadnerczy często skupiają się na nierównowadze hormonalnej i/lub problemach jelitowych. Choć obydwa te czynniki są bardzo istotne, to jednak koncentrowanie się tylko na nich może utrudnić nam dotarcie do istoty problemu.

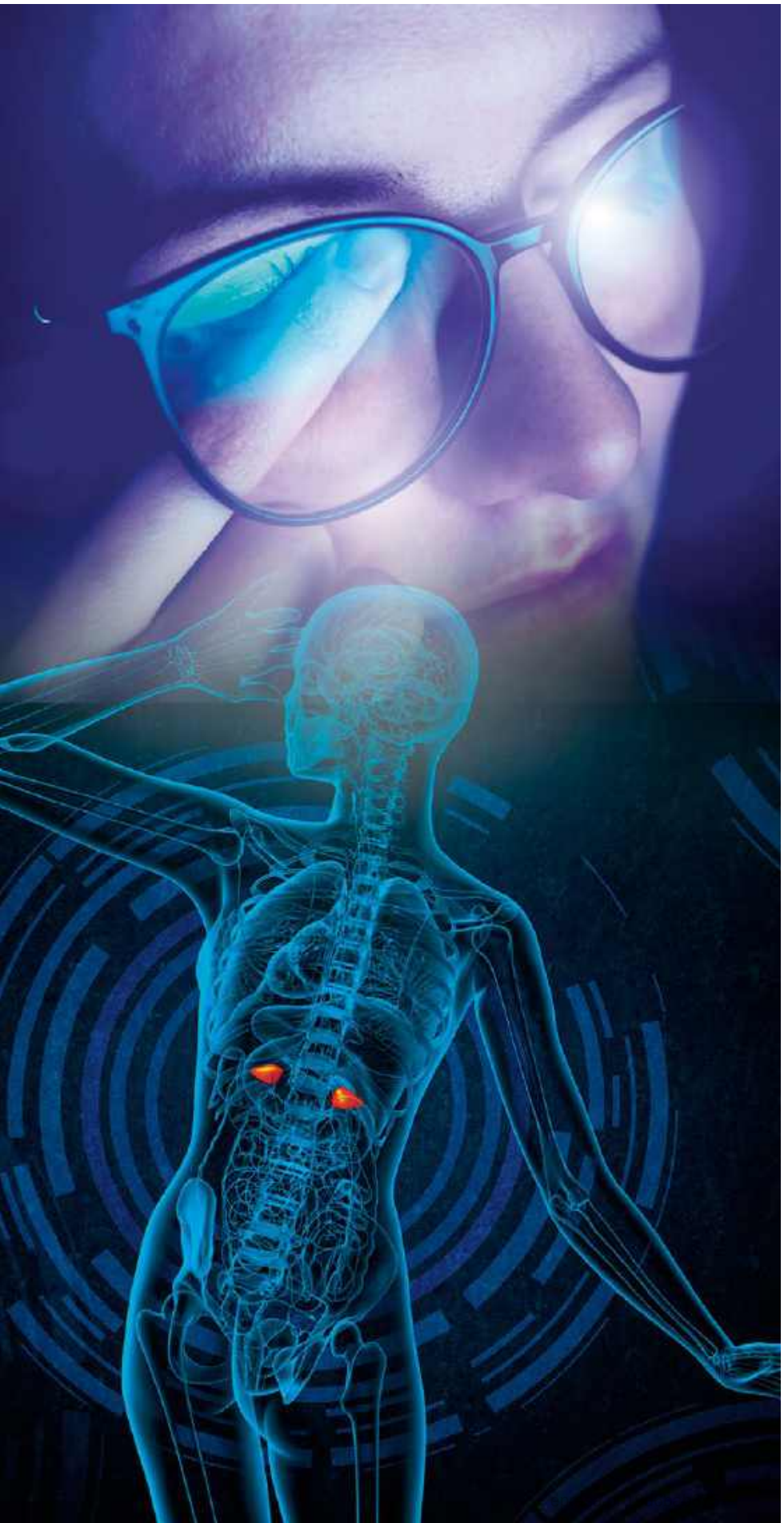
A to dlatego, że są to po prostu kolejne objawy, a nie pierwotna przyczyna. Dlaczego hormony nie są zrównoważone? Co stoi za dysbiozą w jelitach? Na te pytania trzeba znaleźć odpowiedzi. Gdzie mają swój początek te problemy?

Pierwotną przyczyną dysfunkcji nadnerczy są często dwa „T": toksyny i trauma. Bardzo ważne jest, abyśmy zrozumieli, w jaki sposób mogą one wywoływać problemy z nadnerczami.

Toksyczność i zmęczenie nadnerczy

Jesteśmy otoczeni toksynami w pożywieniu, wodzie, powietrzu i produktach higie-

eprasa.pl 19d6bab675



ny osobistej. W tkankach ludzkiego ciała wykryto ponad 300 syntetycznych chemikaliów, a niektóre z nich – nawet u noworodków.

Oznacza to, że toksyny mogą przenikać z organizmu matki do dziecka i z pokolenia na pokolenie. Zmagamy się też z toksycznym stresem i toksycznością w związkach.

Czasami nie możemy w żaden sposób zapobiec naszemu narażeniu na toksyny. O ile nie żyjemy w hermetycznej bańce, nie mamy zbyt dużego wpływu na to, co znajduje się w powietrzu, którym oddychamy (chociaż domowe oczyszczacze powietrza są pomocne).

Jest jednak wiele czynników, na które mamy wpływ. Dlatego tak ważne jest zrozumienie roli, jaką odgrywają toksyny w funkcjonowaniu nadnerczy.

Dysfunkcja nadnerczy najczęściej wywoływana jest przez przewlekły stres, co obejmuje także stres, jakiemu poddawany jest organizm bombardowany przez toksyny środowiskowe. Narażenie na działanie metali ciężkich[1], azbestu[2], toksycznych chemikaliów, takich jak plastiki[3], i innych substancji może blokować naturalne procesy w gruczołach nadnerczy, zaburzając naturalną reakcję organizmu na stres.

Toksyczne relacje w domu, w pracy lub gdziekolwiek indziej mogą mieć wpływ równie poważny, jak toksyny środowiskowe, gdy chodzi o oddziaływanie na nadnercza. Pamiętajmy, że mózg nie potrafi rozróżniać pomiędzy rodzajami stresu – uruchamia tę samą reakcję stresową, gdy dostrzega zagrożenie, nawet jeśli ma ono charakter bardziej emocjonalny niż fizyczny.

Badania pokazały, że wpływ na nasze zdrowie ma perspektywa. Gdy jesteśmy otoczeni negatywnymi związkami, które po prostu źle funkcjonują, cierpi na tym nasze zdrowie.

Trauma i zmęczenie nadnerczy Uraz – niedawny lub dawno miniony – pozostawia trwały ślad w organizmie. Uraz fizyczny jest rzeczą oczywistą i na ogół podejmujemy niezbędne kroki w celu wyleczenia go (jak np. unieruchomienie skręconego stawu skokowego lub leżenie w łóżku podczas anginy). Jednakże urazy emocjonalne często pozostają głęboko zakopane.

Badanie niekorzystnych doświadczeń z dzieciństwa (ACE) jasno uwidoczniło wpływ, jaki uraz z lat dziecięcych może mieć na dorosłe życie[4]. Wielu moim klientom wciąż jednak trudno jest przyjąć do wiadomości, że za ich nieprzyjemnymi objawami może stać coś, co wydarzyło się kilkadziesiąt lat wcześniej.

Często powracam do stwierdzenia, że „nasze problemy tkwią w naszych tkankach". Organizm przechowuje pamięć o urazie jeszcze przez długi czas po tym, jak jego źródło już zniknęło. A w końcu nagromadzenie urazów emocjonalnych w tkankach uwidacznia się w sposób fizyczny, na przykład w postaci objawów zmęczenia nadnerczy.

Urazy emocjonalne mogą też wywoływać przewlekły stres, który czasami prowadzi do konkretnych schorzeń, takich jak zespół stresu pourazowego (PTSD). Chociaż ostry uraz już przeminął, to jednak jego długofalowe skutki rujnują organizm.

Naturalną reakcją mózgu na uraz jakiegokolwiek rodzaju (rzeczywisty lub postrzegany) jest zalanie organizmu adrenaliną i kortyzolem, prowadzące do reakcji „uciekaj, walcz, lub zamrzyj w bezruchu". Osoby z PTSD mają hiperpobudzony układ reagowania, co oznacza, że nawet najlżejsze poczucie zagrożenia może spowodować, iż organizm uruchomi w pełni rozwiniętą odpowiedź stresową.

Przebywanie w stanie najwyższej gotowości oznacza, że nieustannie wymagamy od nadnerczy, by produkowały więcej hormonów stresu, co prowadzi do podwyższonego poziomu kortyzolu (i szeregu dotkliwych objawów). Im dłużej to trwa, tym trudniej jest organizmowi wytwarzać te hormony.

W końcu nadnercza mogą nie mieć już sił, by podtrzymywać ten stan, a to prowadzi do całej masy problemów, takich jak przewlekły stan zapalny i choroby autoimmunologiczne.

Objawy zmęczenia nadnerczy

Niezależnie od tego, na jakim jesteś etapie, istnieje duże prawdopodobieństwo, że możesz wyzdrowieć, stosując zdrową dietę i wskazówki dotyczące stylu życia. Jeżeli Twoje schorzenie jest bardziej zaawansowane, może to potrwać dłużej, ale będzie warto.

ETAP 1
- Wahania poziomu energii
- Uczucie nerwowości
- Trudności ze snem
- Łagodne problemy trawienne

ETAP 2
- Uczucie „zmęczenia, ale i pobudzenia"
- Trudności ze snem
- Uczucie lęku
- Pobudzenie nerwowe
- Częste bitwy z wirusami lub infekcjami

ETAP 3
- Ciągłe zmęczenie
- Kłopoty ze skupieniem uwagi
- Zmienność nastrojów lub drażliwość
- Niski popęd płciowy
- Trudności ze snem
- Niepłodność
- Nasilony zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS)
- Insulinooporność lub zaburzenia równowagi cukru we krwi

ETAP 4
- Wyczerpanie lub skrajne/ciągłe zmęczenie.
- Drażliwość
- Depresja
- Lęk
- Niski popęd płciowy
- Mgła mózgowa
- Nieszczelne jelito
- Ciężka nierównowaga hormonalna
- Schorzenia autoimmunologiczne
- Zaburzenia trawienne
- Niepłodność

Jak zmniejszyć wpływ toksyn i traumy?

Na szczęście, gdy zrozumiemy, że początkiem naszych problemów mogły być toksyny i traumy, które na nas oddziaływały, możemy zacząć podejmować kroki prowadzące do wyzdrowienia. Chociaż nie jesteśmy w stanie wyeliminować wszelkiego wpływu toksyn, to jednak z całą pewnością możemy go zmniejszyć. I wprawdzie nie ma możliwości cofnięcia zdarzeń, które wywołały nasze wcześniejsze traumy, to jednak możemy zmierzyć się z naszymi urazami, by przestały ciągle wyzwalać naszą reakcję stresową.

Strzeż swego ciała Bardzo wiele moich rad sprowadza się do przypominania, iż należy świadomie wybierać to, co dostaje się do naszego organizmu. Produkty przetworzone nigdy nie są najlepszym wyborem. Pełnowartościowe, organiczne mięsa i produkty rolne są najlepszym sposobem uniknięcia pestycydów, hormonów wzrostu i antybiotyków, które tak powszechnie występują w żywności komercyjnej.

Woda ma zasadnicze znaczenie dla dobrego zdrowia, ale jeśli pochodzi z plastikowych butelek, to często może zawierać niepożądane związki chemiczne. Właśnie z tego powodu zalecam wodę filtrowaną zamiast butelkowanej. Jeżeli możesz zainwestować w układ filtrów dla całego domu, to nie będziesz narażać się na niepożądane toksyny także pod prysznicem.

Unikaj napojów pełnych cukru, sztucznych dodatków smakowych lub barwników. Jeżeli znudziła Ci się czysta woda, spróbuj dodawać do niej świeże owoce albo wzbogacić jej smak cytryną lub miętą. Świetną alternatywą są także herbaty musujące lub ziołowe.

W miejscach publicznych nie masz zbyt dużego wpływu na jakość powietrza. Ale w domu możesz używać filtra powietrza, zmniejszać do minimum ilość kurzu oraz natychmiast podejmować działania, jeżeli w którymkolwiek miejscu zacznie pojawiać się pleśń.

Przeanalizuj swoje związki Czasami znacznie łatwiej to powiedzieć niż wykonać, ale jeżeli czujesz, że związek nie jest tym, czym chciałabyś, żeby był, nadchodzi czas, by dobrze przyjrzeć się jego wpływowi na Ciebie. Przykładowo, jeśli ciągle wystawiasz się na kontakt z toksycznymi osobami tylko dlatego, że są Twoją rodziną, to możesz wyrządzać sobie niedźwiedzią przysługę.

Znajdź sposoby ustanowienia zdrowych granic ze swymi rodzicami, rodzeństwem, przyjaciółmi i innymi ważnymi dla Ciebie osobami. Nie ma nic złego w zakończeniu relacji, która jest dla Ciebie niekorzystna, szczególnie jeśli bezskutecznie próbowałaś wyznaczyć granice.

Wiele kobiet zwierza mi się, że po prostu nie widzi wyjścia ze złego związ-

eprasa.pl 19d6bab675

Suplement diety

Q10 SENSITIVE

PROFESJONALNE WSPARCIE W PARODONTOPATII*

***Q10 SENSITIVE Dziąsła i Zęby** - Tabletki do ssania Pharmasis - to suplement diety zawierający **koenzym Q10** oraz **witaminy C, D, E i B6.** Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu dziąseł i zębów (**witamina C**) oraz prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia utrzymaniu zdrowych zębów (**witamina D**). **Koenzym Q10** jest substancją naturalnie występującą w komórkach organizmu w mitochondriach - gdzie odbywa się wytwarzanie niezbędnej do życia energii. Zawiera innowacyjną formę zamkniętego w cząsteczkach **maltodekstryny koenzymu Q10** w formie wygodnych tabletek do ssania – co pozwala na optymalny dostęp substancji odżywczych do komórek. Polecany przez Lekarzy Stomatologów!

Q10 SENISTIVE Dziąsła i Zęby można kupić w Aptekach i Sklepach Zielarskich

www.pharmasis.pl

eprasa.pl 19d6bab675

ku. To jest ten jedyny przypadek, w którym postawienie siebie przed innymi ma zasadnicze znaczenie. Im dłużej zwlekasz, tym trudniejsze staje się odejście, szczególnie jeśli w grę wchodzą dzieci lub wspólne finanse. Jednak nawet jeśli tkwisz w toksycznym związku od lat, zawsze możesz z niego wyjść.

Jeżeli w związku zaczęło dochodzić do przemocy – fizycznej lub emocjonalnej – to stanowczo namawiam Cię, byś zwróciła się o pomoc do instytucji przeciwdziałających przemocy domowej. Jeżeli natomiast związek jest niezdrowy, ale nie wiąże się z przemocą, możesz zwrócić się do zaufanej przyjaciółki, poszukać terapii lub innego wsparcia, by zadecydować, co jest dla Ciebie najlepsze.

Rozpraw się definitywnie z urazami z przeszłości Wiem, jak kuszące jest chowanie głowy w piasek. Tak wiele kobiet mówi mi o tym, że mają za sobą dawny uraz i chcą po prostu o nim zapomnieć.

Niestety, nie pozwoli Ci na to Twoje ciało. Dopóki naprawdę nie rozprawisz się z problemem, będziesz nadal odczuwać jego skutki, nawet po wielu latach.

Leczenie się z urazu najlepiej podejmować, korzystając z pomocy profesjonalistów. Jest wiele zadziwiających programów, które przynoszą klientom pomyślne rezultaty, takich jak proces Hoffmana i technika wolności emocjonalnej (EFT).

Psychoterapeuci mają do dyspozycji szereg programów i narzędzi. (Sprawdź też technikę Czasu-Światła redaktora naszego czasopisma Bryana Hubbarda, którą wyleczył on swój własny dawny uraz, a teraz stosuje ją, by pomagać wielu innym osobom. Znajdziesz ją na stronie time-light.co.uk).

Być może będziesz musiała wypróbować kilka opcji, zanim znajdziesz tę, która jest odpowiednia dla Ciebie. Jednak nie rezygnuj.

Wybieraj lepsze produkty chemii gospodarczej Wiele kobiet, z którymi rozmawiam, przyznaje, że nigdy nie zastanawiały się tym, co zawierają ich środki czystości, detergenty do prania czy produkty higieny osobistej.

A to błąd. O wiele za dużo produktów, które uważamy za bezpieczne, zawiera chemikalia mogące naprawdę

> Nie ma nic złego w zakończeniu relacji, która jest dla Ciebie niekorzystna, szczególnie jeśli bezskutecznie próbowałaś wyznaczyć granice

zrujnować nam zdrowie. Właśnie stamtąd pochodzi mnóstwo toksyn, które trafiają w końcu do naszego ciała.

Istnieje cały szereg doskonałych alternatyw naturalnych dla środków czystości i higieny osobistej – a wiele z nich jest nawet tańszych niż produkty komercyjne. Soda oczyszczona i ocet to 2 główne składniki do przygotowywania środków czystości i detergentów, które nie zwiększą naszego toksycznego obciążenia.

Jeżeli wolisz jednak produkty komercyjne, zajrzyj do przewodnika zdrowego czyszczenia, opracowanego przez Environmental Working Group, by znaleźć najlepsze propozycje. Ich strona internetowa (ewg.org) oferuje także cenne wskazówki na temat czytania etykiet i oceny produktów.

Pamiętaj, by czytać etykiety, gdy wybierasz produkty do pielęgnacji skóry i kosmetyki. Jeżeli potrzebujesz porad, jak wybrać najlepsze produkty dla Twoich potrzeb, sprawdź bazę danych Skin Deep na stronie internetowej Environmental Working Group.

Wybierz zdrowsze nawyki stylu życia Najlepszym sposobem walki ze skutkami urazów i toksyn jest prowadzenie jak najzdrowszego trybu życia. Obejmuje to zerwanie ze złymi nałogami, takimi jak palenie papierosów, picie zbyt dużych ilości alkoholu i żywienie się produktami ubogimi w składniki odżywcze.

Oznacza to także budowanie zdrowych nawyków jak np. tworzenie rytuałów sprzyjających dobremu sypianiu oraz zadbanie o dużą ilość aktywności fizycznej. Spędzanie czasu na świeżym powietrzu jest zdrowym wyborem stylu życia, w naturalny sposób zwiększającym poziom witaminy D (jeśli wystawiasz się na światło słoneczne bez filtrów przez 20 min dziennie).

Innym elementem o decydującym znaczeniu dla wsparcia gruczołów nadnerczy jest zmniejszanie stresu, dlatego też szczególnie ważne jest znalezienie sposobów, by się odprężyć i poczuć młodziej. W ograniczeniu stresu bardzo może pomóc Ci uprawianie jogi lub medytacji, praktykowanie wdzięczności oraz codzienne przeznaczenie pewnego czasu tylko dla siebie.

Prawdziwe rezultaty

Pamiętasz Lię? Z radością mogę powiedzieć, że zdołałam jej pomóc, gdy nikt inny nie potrafił. Wymagało to sporo czasu i determinacji do przeprowadzenia zmian z jej strony, ale udało nam się. A wielką rolę w jej sukcesie odegrało przeanalizowanie jej toksycznego obciążenia i dawnych urazów.

Zmęczenie nadnerczy może odbierać siły życiowe, ale kiedy zrozumiesz czynniki leżące u jego źródeł, które mogą prowadzić do nierównowagi hormonalnej kryjącej się za tym schorzeniem, to będziesz w stanie odmienić swoje życie.

Uporanie się z toksynami i urazami może nam pomóc szybciej odzyskać zdrowie i prowadzić zdrowe życie, na jakie zasługujemy.

BIBLIOGRAFIA

1. J Prev Med Public Health, 2014; 47(2): 74–83; Biol Trace Elem Res, 2014; 160(1): 1–14
2. BMC Cancer, 2020; 20(1): 1210
3. Environ Res, 2016: 151: 689–697
4. Am J Prev Med, 1998; 14(4): 245–58

eprasa.pl 19d6bab675

Zioła na rozwolnienie

Wbrew pozorom częste oddawanie rozwodnionego stolca nie wiąże się tylko z wakacyjnymi zatruciami pokarmowymi. Mogą je też powodować infekcje, choroby przewlekłe, stres oraz… niektóre leki. Na szczęście pracę jelit pomogą opanować zioła.

Biegunka co roku dotyka ok. 7 mld ludzi na całym świecie i choć trudno w to uwierzyć zabija ok. 1,5 mln ludzi. Jest drugą najczęstszą przyczyną śmiertelności dzieci poniżej 5. r.ż. na świecie. Najczęściej przyczyną tego jest nadmierne odwodnienie organizmu. Dlatego w czasie choroby bardzo ważne jest stałe uzupełnianie płynów i elektrolitów.

Istnieją 3 typy kliniczne tej choroby:

1. ostra biegunka wodnista, która może trwać kilka godzin lub dni i może być objawem cholery;
2. ostra biegunka krwawa, zwana również czerwonką;
3. oraz biegunka przewlekła, trwająca 14 dni lub dłużej.

Cierpiący na rozwolnienie powinni stosować lekkostrawną dietę, tzn. unikać tłustych i smażonych oraz wzdymających potraw. W pierwszych dniach najlepsze są kleiki ryżowe oraz marchwianka. Warto też sięgnąć po fitoterapię, jak wykazują bowiem kolejne badania naukowe, leki ziołowe są skuteczne w leczeniu różnych dolegliwości żołądkowo-jelitowych, w tym biegunki[1].

Jeśli rozwolnienie jest obfite i długotrwałe, towarzyszą mu wysoka gorączka, silne bóle brzucha lub inne niepokojące objawy albo występuje u małych dzieci, osób starszych lub obciążonych chorobami przewlekłymi należy skonsultować się z lekarzem.

Bylica abisyńska (*Artemisia abyssinica*)

W wielu regionach świata suche lub świeże liście i korzenie tej rośliny są mielone, mieszane z wodą i pite w celu leczenia biegunki[2]. Jak wynika z badań, aktywne składniki bylicy abisyńskiej – w tym 1,8-cyneol, β-pinen, tujon, keton artemizji, kamfora, kariofilen, kamfen i germakren D – mogą przyczyniać się do jej działania przeciwbiegunkowego[3].

Calpurnia aurea

To południowoafrykańskie drzewo występuje wzdłuż regionów przybrzeżnych wschodniej Afryki. I właśnie na Czarnym Lądzie jej liście, nasiona i owoce są stosowane w leczeniu biegunki. Działanie przeciwbiegunkowe 80% ekstraktu metanolowego z tej rośliny zostało udowodnione w eksperymencie, w którym podawano go myszom, u których uprzednio wywołano rozwolnienie olejem rycynowym. Kuracja znacząco skróciła czas wystąpienia biegunki oraz zredukowała częstotliwość wypróżnień (całkowitą liczbę wypróżnień). Ekstrakt wykazał również dobrą aktywność przeciwdrobnoustrojową wobec wszystkich badanych mikroorganizmów[5]. Zdaniem badaczy *Calpurnia* zawdzięcza to swoim metabolitom wtórnym, w tym alkaloidom, garbnikom, flawonoidom, saponinom, steroidom i flobataninom[6].

eprasa.pl 19d6bab675

Borówka czarna (*Vaccinium myrtillus*)

Choć utarło się, że wspiera dobre widzenie, to jednak nasze babcie ordynowały ją w przypadku biegunek. I miały rację, gdyż potwierdzono przeciwzapalne i przeciwdrobnoustrojowe działanie tych owoców[4]. Borówkową herbatkę można przyrządzić nawet z zamrożonych jagód – wtedy należy je wsypać do gorącej wody i zagotować. W przypadku świeżych – wystarczy zalać je niewielką ilością wrzątku. Gdy najgorsza biegunka minie, takimi jagodami wraz z sokiem możesz polewać ryż.

Czosnek (*Allium*)

W upalne dni daruj sobie jedzenie tatara lub surowego sushi. Wysokie temperatury sprzyjają namnażaniu drobnoustrojów. Latem warto korzystać z bogactwa warzyw, a jeśli nie wyobrażasz sobie życia bez mięsa, musi być ono umyte i poddane skrupulatnej obróbce termicznej. Niedopieczona karkówka z grilla – to prosty przepis na zatrucie. Jego ryzyko zminimalizujesz, marynując mięso w czosnku, który jest jednym z najskuteczniejszych naturalnych antybiotyków. Badania wykazały, że radzi sobie z takimi patogenami jak *Salmonella* i *Escherichia coli*[8], a także *Campylobacter jejuni*, która często powoduje objawy podobne do salmonellozy (w tym biegunkę). Obecny w nim siarczek diallilu (powstający w wyniku przemian allicyny) w warunkach laboratoryjnych niszczył strukturę biofilmu chroniącego bakterie i skutecznie je zabijał. Okazało się, że pod tym względem jest nawet 100 razy silniejszy od antybiotyków stosowanych tradycyjnie w kampylobakteriozie, charakteryzującej się ostrymi biegunkami, bólami brzucha i gorączką[9].

Malwa drobnokwiatowa (*Malva parviflora*)

Jej liście są stosowane w leczeniu biegunki, co może być spowodowane obecnością aktywnych składników, takich jak sterole, kwas hydroksycynamonowy, antocyjany i kwas ferulowy[10].

Ucho lwa (*Leonotis ocymifolia*)

Ten oryginalny krzew ozdobny z rodziny jasnotowatych (Lamiaceae) pochodzi z Afryki Południowej. Jest ceniony ze względu na nektarodajne kwiaty, które są masowo oblatywane masowo przez pszczoły i motyle, a w cieplejszym klimacie – kolibry. Jego tradycyjne zastosowanie w leczeniu biegunki zostało potwierdzone badaniem przeprowadzonym w Etiopii. Według tej próby, 80% metanolowe ekstrakty z liści i owoców *L. ocymifolia* – dzięki dużej zawartości związków fenolowych, flawonoidów i alkaloidów – zmniejszyły częstotliwość i wodnistość biegunki oraz opóźniły jej wystąpienie[7].

eprasa.pl 19d6bab675

Pieprzyca siewna (*Lepidium sativum*)

Jak się okazuje, rzeżuchę należy wysiewać nie tylko na Wielkanoc. Ta drobna roślina o lekko ostrym smaku zawiera terpenoidy, które modulują motorykę jelit, wspomagają wchłanianie płynów, działają przeciwzapalnie, wykazują działanie przeciwdrobnoustrojowe przeciwko patogenom wywołującym biegunkę, hamują wydzielanie jelitowe i modulują mikroflorę jelitową[14].

Węgiel aktywny (*Carbo activatus*)

W aptece bez trudu kupisz ten klasyczny już środek, który pomaga usunąć liczne toksyny z organizmu. Jest to substancja organiczna, pozyskiwana najczęściej z miazgi drzewnej, ale też z innych materiałów pochodzenia organicznego, np. torfu, węgli kopalnych czy skorup orzechów. Są one poddawane procesowi karbonizacji (w 400-800°C), a następnie są aktywowane, co powoduje uzyskanie silnych właściwości adsorpcyjnych. Węgiel leczniczy podaje się głównie przy zatruciach lekami, alkaloidami i grzybami. Wykazuje on aktywność przeciwbiegunkową i zapierającą. Działa osłaniająco na błonę śluzową przewodu pokarmowego. Podczas leczenia biegunki węglem konieczne jest równoległe stosowanie doustnych środków nawadniających. Trzeba również pamiętać, że może on być przyjmowany jedynie przez krótki czas (ze względu na wchłanianie enzymów trawiennych wraz z witaminami). Przeciwwskazaniem do stosowania są uporczywe wymioty[15].

Śliwka krzewiasta (*Carissa spinarum*)

Korzenie i liście tej rośliny są tradycyjnie wykorzystywane w leczeniu biegunki w Azji, Afryce i Australii. Literatura przedmiotu wskazuje, że jej właściwości przeciwbiegunkowe można przypisać składnikom bioaktywnym, takim jak kwasy, glikozydy, terpenoidy, alkaloidy, garbniki i saponiny[11].

Nagietek lekarski (*Calendula officinalis*)

Ostry nieżyt żołądka, czyli ostre zapalenie błony śluzowej żołądka, charakteryzują się nagłym wystąpieniem objawów – bólem brzucha, nudnościami, wymiotami i biegunką. W czasie choroby doskonale sprawdzi się napar z kwiatu nagietka, który znany jest ze swych własności przeciwzapalnych. Łyżkę stołową zalej szklanką wrzącej wody, odstaw na 30 min do zaparzenia, przecedź i pij po pół szklanki 3-4 razy dziennie. Zdaniem japońskich uczonych ekstrakt metanolowy z kwiatów rośliny wykazuje działanie hipoglikemiczne i ochronne na żołądek[12]. Natomiast w pewnym rosyjskim badaniu przewlekłe zapalenia wydzielinowe żołądka skutecznie wyleczono wywarem z ziołowej mieszanki zawierającej m.in. ziele pokrzywy, kwiaty nagietka oraz znamiona kukurydzy, podawanym 3 razy dziennie przed posiłkami[13].

eprasa.pl 19d6bab675

Kminek (*Carum carvi*)

Naukowcy z Jordanu przetestowali na świnkach morskich działanie kminku. Sprawdzali, czy rzeczywiście działa on rozkurczowo. Okazało się, że zielarze, którzy od wieków przepisywali napary z kminku na kolki jelitowe i bóle brzucha, i tym razem mieli rację. Ekstrakt z niego znacznie zahamował skurcze mięśni gładkich przewodu pokarmowego. Zdaniem naukowców osiągnięty przez nich wynik może częściowo tłumaczyć korzystny wpływ rośliny w łagodzeniu objawów żołądkowo-jelitowych związanych z niestrawnością. Pozostaje nam tylko czekać, aż odkryją pozostałe mechanizmy działania kminku i doprawiać nim ciężkostrawne potrawy, jak i stosować w przypadku niestrawności[18].

Imbir lekarski (*Zingiber officinale*)

Wszyscy znamy go jako środek, który przeciwdziała mdłościom i wymiotom o różnej etiologii[16]. Jak się jednak okazuje działa też wiatropędnie, łagodzi bóle żołądkowe i usprawnia trawienne, a także jest przydatny w leczeniu biegunki.

Len (*Linum usitatissimum*)

Mało kto wie, że jego nazwa łacińska może być przetłumaczona jako „bardzo użyteczny". Jest ona bardzo adekwatna, gdyż roślina stosowana jest w przemyśle włókienniczym, chemicznym i papierniczym; wytłacza się z niej olej, a także wytwarza opatrunki. Jednak – to, co dla nas ma największe znaczenie w tym tekście, to fakt, że od ponad 2 dekad siemię lniane cieszy się wzmożonym zainteresowaniem w kręgach nauk dietetycznych i medycznych ze względu na korzyści zdrowotne wynikające z zawartości niektórych jego biologicznie aktywnych związków. W związku z wysoką zawartością błonnika pokarmowego oraz lignanów przyrządzony z siemienia lnianego kisiel łagodzi bóle brzucha, a także niweluje objawy uporczywej biegunki, wiążąc wodę i zwiększając objętość stolca[17].

Papryka chili (*Capsicum*)

Na co dzień warto też dodawać do potraw ostre papryczki. Obecna w nich kapsaicyna ze względu na silne przeciwbakteryjne właściwości może zapobiegać zatruciom pokarmowym. Wykazano hamujący wpływ tego alkaloidu na rozwój różnych gatunków bakterii jak np. *Salmonella typhimurium* czy *Pseudomonas aeruginosa*. Dowiedziono również, że kapsaicyna hamuje rozwój bakterii *Helicobacter pylori*[19].

BIBLIOGRAFIA

1. Toxins (Basel). 2013 Nov 7;5(11):2009-41
2. Evid Based Complement Alternat Med. 2022 Apr 14:2022:5242033
3. Medicines (Basel). 2017 Sep 12;4(3):68
4. Pol J Pharmacol. 2003;55:699-702; Eur J Nutr. 2010 2010 February 2;49:345-55
5. BMC Complement Altern Med. 2013 Jan 28:13:21
6. Adv Pharmacol Pharm Sci. 2020 Nov 17:2020:8840468
7. J Exp Pharmacol. 2021 Jun 29:13:613-626
8. Braz J Microbiol 2006; 37: 153-158
9. J Antimicrob Chemother 2012; 67 (8): 1915-1026
10. Saudi J Biol Sci. 2021 Apr;28(4):2229-2235
11. Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research . 2018;11(9):12-18
12. Chem Pharm Bull (Tokyo). 2001Jul;49(7):863-70
13. Vrach Delo. 1989 Mar;(3):76-8
14. Phytother Res. 2012 Jan;26(1):136-41; Evid Based Complement Alternat Med. 2018 Mar 19:2018:2973513
15. Br J Clin Pharmacol. 2016 Mar; 81(3): 482-487
16. Pak J Biol Sci, 2011; 14: 817-20; Women Birth, 2013; 26: e26-30; Am Fam Physician, 2007; 75: 1689-91
17. Nat Prod Commun. 2011 Nov;6(11):1701-4; Medycyna Rodzinna 1/2017, s. 41-47
18. Pharm Biol. 2010 Jan;48(1):76-80
19. Int J Food Microbiology 2003; 83:331-335; Helicobacter 2007; 12(5):510-7

eprasa.pl 19d6bab675

CZY WIESZ, ŻE?

SUPLEMENT DIETY

Enteromax

Saccharomyces boulardii
Lactobacillus rhamnosus GG

Wakacyjne wyjazdy zwiększają ryzyko biegunki. W większości przypadków nie powoduje to poważnych konsekwencji zdrowotnych, ale przewlekłe lub ostre biegunki mogą prowadzić do odwodnienia organizmu.

Warto profilaktycznie przyjmować w trakcie wakacyjnego wyjazdu odpowiedni probiotyk, który zmniejszy ryzyko, że biegunka nie zepsuje odpoczynku. **Przyjmowanie probiotyków warunkuje istotną redukcję ryzyka wystąpienia oraz czasu trwania biegunki,** jednakże skuteczność poszczególnych szczepów probiotycznych jest bardzo zróżnicowana.

ENTEROMAX polecany jest w celu uzupełnienia mikroflory jelitowej w:

- biegunkach podróżnych,
- biegunkach infekcyjnych, rotawirusowych oraz poantybiotykowych.

OTWIERANA **KAPSUŁKA**

ENTEROMAX to skuteczny i bezpieczny **probiotyk dostępny w otwieranych kapsułkach.** Wspiera organizm podczas zaburzeń jelitowych wywołanych nieprawidłowa florą jelitową.

SUPLEMENT DIETY

Pharmasis

eprasa.pl 19d6bab675

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.

Mięśniaki macicy

Pytanie: Podczas rutynowej kontroli ginekolog wykrył u mnie mięśniaki macicy. Bardzo mnie to zaskoczyło, bo nic nie wskazywało na to, że coś mi dolega. Lekarz uznał, że skoro nie odczuwam żadnych objawów, to na razie nie trzeba podejmować leczenia. Z jednej strony bardzo mi to odpowiada, ale z drugiej – trochę się martwię, bo to przecież jest jednak jakiś rodzaj nowotworu. Wprawdzie nie planuję już ciąży (lekarz pytał o to, bo mięśniaki mogą ją utrudnić), ale i tak nie potrafię się uspokoić po tej diagnozie. Czy powinnam zmienić coś w moim trybie życia, żeby mięśniaki nie rozwijały się dalej? Może pić jakieś zioła lub brać suplementy? No i najważniejsze pytanie: czy naprawdę nie trzeba ich usunąć?

Odpowiedź: Pragnę Cię uspokoić: mięśniaki macicy to wprawdzie nowotwory, ale łagodne i występujące stosunkowo często. Powstają w wyniku proliferacji (namnażania) komórek mięśni gładkich macicy. Mogą mieć bardzo różne rozmiary, od wielkości grochu do nawet kilkunastu centymetrów średnicy. Ich wielkość może zmieniać się z biegiem lat. Najczęściej rosną w okresie reprodukcyjnym, ale po menopauzie zwykle zmniejszają się, ponieważ zasadniczą rolę w ich powstawaniu odgrywają żeńskie hormony płciowe, których poziom spada po menopauzie. Ocenia się, że mięśniaki mogą występować nawet u 70% kobiet w wieku 50 lat[1]. To dane szacunkowe, ponieważ bardzo często mięśniaki nie powodują żadnych objawów i wiele kobiet nawet nie zdaje sobie sprawy z tego, że je mają.

W niektórych przypadkach mięśniaki macicy mogą jednak powodować dolegliwości takie jak obfite lub bolesne miesiączki, krwawienia pomiędzy miesiączkami, dyskomfort w jamie brzusznej, bóle krzyża, bolesność podczas stosunku lub wypróżnienia oraz wrażenie ucisku w miednicy. W zależności od lokalizacji mogą uciskać na pęcherz moczowy, wywołując potrzebę częstego oddawania moczu, lub na jelita, powodując zaparcia. Obecność mięśniaków może wiązać się też ze zmniejszeniem płodności i większym ryzykiem poronień.

Mięśniaki są guzami łagodnymi, co oznacza, że na ogół nie przekształcają się w nowotwory złośliwe. Należy jednak obserwować je, zwracając uwagę na nietypowe zjawiska, takie jak bardzo szybki wzrost mięśniaka lub silny ból.

Skąd się wzięły?

Mechanizm powstawania mięśniaków – podobnie jak wiele innych mechanizmów patologicznych – nie został jeszcze w pełni wyjaśniony. Aktualnie badacze skłaniają się ku koncepcji, iż stanowi on połączenie wpływów środowiskowych z wczesnego okresu życia oraz nadmiernej reakcji na estrogeny z dodatkowymi czynnikami, sprzyjającymi mutacjom komórkowym w wyniku upośledzenia procesów naprawy DNA. Czynnikami takimi mogą być m.in. uwarunkowania genetyczne, czyli mutacje określonych genów. Mutacje te powodują przekształcenie komórek mięśniówki macicy w komórki nieprawidłowe, których proliferacja (namnażanie) prowadzi do powstawania guzów. W komórkach mięśniaków obserwuje się mniejszą ekspresję genów odpowiedzialnych za naprawę uszkodzeń DNA niż w zdrowej mięśniówce macicy. Poza ekspansją komórek w mięśniakach dochodzi też do gromadzenia się substancji pozakomórkowej (ECM) w ilościach znacznie większych niż w zdrowych tkankach. W skład tej substancji wchodzą przede wszystkim kolagen, fibronektyna i proteoglikany.

Bardzo istotną rolę w rozwoju mięśniaków odgrywają hormony płciowe, zarówno estrogeny, jak i progesteron, a także czynniki wzrostu i cytokiny prozapalne. Komórki mięśniaków są bardziej wrażliwe na działanie estrogenów niż prawidłowe komórki tkanki macicy. Prawdopodobnie wynika to z zaburzenia funkcjonowania receptorów hormonów steroidowych, które może decydować o rozwoju mięśniaków. W komórkach mięśniaka pod wpływem estrogenów zwiększa się aktywność receptorów progesteronowych, które z kolei odgrywają (wraz z progesteronem) kluczową rolę we wzroście guza. Nasila się wtedy proliferacja komórek i przyśpieszona zostaje synteza kolagenu, jak również zwiększa się akumulacji substancji zewnątrzkomórkowej, zwiększającej objętość guza. Dlatego też rozwój mięśniaków następuje w wieku reprodukcyjnym, gdy poziom obu wymienionych hormonów jest wysoki.

Czynniki ryzyka

Czynnikami sprzyjającymi rozwojowi mięśniaków są bezrodność (nieprzebycie ciąży), wczesne wystąpienie pierwszej miesiączki i pierwsza ciąża w późnym wieku. Ochronny wpływ ma natomiast wielorództwo i zajście w pierwszą ciążę

eprasa.pl 19d6bab675

przed 25. r.ż. Każda kolejna ciąża może obniżać ryzyko wystąpienia mięśniaków. Pewną rolę w ich powstawaniu odgrywają predyspozycje genetyczne, więc znaczenie ma rodzinna historia tej choroby.

Ryzyko rozwoju mięśniaków jest w istotny sposób powiązane z nadwagą i nadciśnieniem, a wzrasta szczególnie przy wystąpieniu obu tych czynników[2], co sugeruje, że mięśniaki mogą wykazywać wspólne cechy chorobowe z zespołem metabolicznym. Ważną rolę w ich rozwoju odgrywają czynniki takie jak otyłość, indeks BMI, obwód w talii i procentowa zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie. Nadmiar tej tkanki może wpływać na podwyższenie poziomu cytokin i czynników wzrostu oraz powodować zaburzenie równowagi hormonalnej. Może też prowadzić do oporności insulinowej, hiperglikemii i cukrzycy, które również zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia mięśniaków.

Podwyższone ciśnienie rozkurczowe powiązane może być nawet z 5-krotnie wyższym ryzykiem mięśniaków macicy w wyniku uszkadzania mięśniówki macicy przez zwiększony przepływ krwi oraz wydzielania cytokin przez uszkodzone komórki. Przewlekły stan zapalny wybitnie sprzyja rozwojowi mięśniaków.

Mięśniaki najczęściej diagnozowane są u kobiet w wieku 30-50 lat i ryzyko ich wystąpienia rośnie wraz z wiekiem. Ponieważ zmiany te są powiązane z poziomem hormonów płciowych, u kobiet w wieku postmenopauzalnym objętość mięśniaków zmniejsza się w odpowiedzi na obniżenie tego poziomu. Trzeba jednak zauważyć, że hormonalna terapia zastępcza, zwłaszcza w pierwszych 2 latach jej stosowania, może spowodować ponowne powiększenie guzów wraz z pojawieniem się odczuwalnych objawów[3].

Stosowanie antykoncepcji doustnej może być, jak pokazują badania, zarówno czynnikiem ryzyka, jak i czynnikiem ochronnym. Pigułki antykoncepcyjne przyjmowane w okresie dorastania mogą sprzyjać rozwojowi objawowych mięśniaków macicy w późniejszym życiu, natomiast gdy przyjmowana jest już po osiągnięciu dojrzałości, może obniżać to ryzyko[4,5].

Istotny wpływ negatywny mogą mieć też czynniki środowiskowe i związane ze stylem życia, takie jak narażenie na działanie substancji zaburzających gospodarkę hormonalną, spożycie soi i mleka sojowego (szczególnie we wczesnym okresie życia), a także spożycie różnego rodzaju dodatków spożywczych, konserwantów i sztucznych słodzików[6]. Czynnikiem ryzyka może być też niedobór witaminy D, zbyt wysoki poziom witaminy E, jak również zmieniony skład mikrobiomu dróg rodnych.

Istotnym czynnikiem ryzyka w występowaniu mięśniaków macicy jest też rasa, gdyż jak stwierdzono, występują one 3 razy częściej u kobiet czarnych i 2 razy częściej u kobiet pochodzenia hispanoamerykańskiego niż u kobiet białych.

Co proponuje medycyna konwencjonalna?

Mięśniaki diagnozuje się w drodze badania klinicznego i ultradźwiękowego. Postępowanie uzależnione jest od ich wielkości, liczby i lokalizacji, a także od tego, czy wywołują objawy, czy też nie. Jeżeli brak jest objawów, a kobieta nie zamierza zajść w ciążę, zaleca się obserwację i nie wdraża się leczenia. Gdy jednak mięśniaki są przyczyną bólu, dyskomfortu lub krwawień, albo też, gdy rosną gwałtownie i wykazują obfite unaczynienie, na ogół zaleca się terapię. Leczenie farmakologiczne, oparte na lekach hormonalnych oraz niesteroidowych lekach przeciwzapalnych, może spowodować obkurczenie mięśniaka, ale nie usunie go całkowicie i będzie on miał tendencję do odrastania po zakończeniu terapii. Leki hormonalne mogą też wywoływać niepożądane skutki uboczne, od uderzeń gorąca, bólów głowy i wahań nastroju aż po osteoporozę, nadciśnienie, depresję i udar. Jeśli mięśniaki są duże i szybko rosną, zaleca się zabieg chirurgiczny: miomektomię, czyli usunięcie mięśniaków z zachowaniem macicy, lub histerektomię, czyli usunięcie macicy. Pierwszy z tych zabiegów nie chroni jednak przed ponownym odrastaniem mięśniaków, drugi natomiast dla wielu kobiet jest nie do zaakceptowania, szczególnie jeśli marzą o macierzyństwie.

Coraz popularniejsze stają się też nowsze metody, takie jak embolizacja tętnic macicznych, czyli wprowadzenie substancji blokującej drobne tętnice zaopatrujące mięśniak w krew, co sprawia,

Gdy przez 6 miesięcy podawano pacjentkom doustnie 1,2 g kurkuminy dziennie, znacząco zmniejszyły się wymiary, objętość i aktywność proliferacyjna ich mięśniaków macicy, przy czym nie zaobserwowano niekorzystnych skutków ubocznych

eprasa.pl 19d6bab675

Ekstrakt z zielonej herbaty, zawierający 45% EGCG, wykazał skuteczność kliniczną u kobiet z objawowymi mięśniakami macicy, nie wywołując przy tym skutków ubocznych. Pacjentki przyjmowały go w dawce 800 mg dziennie przez 4 miesiące. Po tym czasie objętość guzów zmniejszyła się przeciętnie o 32,6%, podczas gdy w grupie placebo uległa zwiększeniu średnio o 24,2%.

że pozbawiony dopływu krwi mięśniak się obkurcza. Innowacyjną metodą jest termoablacja ultradźwiękowa HIFU, zabieg o niskim ryzyku powikłań, prowadzony w trybie ambulatoryjnym, bez konieczności hospitalizacji, a polegający na zogniskowaniu w obrębie mięśniaka wiązki ultradźwięków, która powoduje obumieranie jego tkanki pod wpływem podwyższonej temperatury. Tkanka martwicza stopniowo wchłaniana jest później przez organizm. Podobnym zabiegiem jest ablacja (niszczenie tkanki) mięśniaków prądem o częstotliwości radiowej.

Wiele kobiet zwraca się jednak ku naturalnym sposobom zapobiegania i ograniczenia wzrostu mięśniaków, takim jak fitoterapia, suplementacja oraz zmiany stylu życia, zmniejszające narażenie na środowiskowe czynniki ryzyka. Poniżej proponuję kilka z najlepiej udokumentowanych metod naturalnych.

Licz na kurkuminę

Ten polifenol nadający żółtą barwę kurkumie, ma działanie przeciwzapalne, przeciwnowotworowe i antymutagenne. Badania potwierdziły jej zdolność hamowania wzrostu i proliferacji kilku linii komórek rakowych, zarówno zwierzęcych, jak i ludzkich[7], a także wywoływania ich apoptozy[8]. Kurkumina hamuje też wzrost komórek mięśniaków macicy. Moduluje szereg szlaków sygnałowych odgrywających ważną rolę w rozwoju guzów nowotworowych, a także wywiera wpływ na aktywność czynników transkrypcyjnych, enzymów, cytokin i czynników wzrostu. Oprócz bezpośredniego hamowania proliferacji komórekkurkumina może także odgrywać rolę w zapobieganiu zespołowi metabolicznemu, a tym samym pośrednio obniżać ryzyko rozwoju mięśniaków macicy.

Istotną rolę w ochronie przed rozwojem mięśniaków odgrywa też przeciwutleniające działanie kurkuminy, gdyż wolne rodniki, takie jak reaktywne formy tlenu, sprzyjają procesom nowotworowym i proliferacji mięśniaków. Poza neutralizacją wolnych rodników kurkumina może też podnosić poziom enzymów przeciwutleniających.

Gdy przez 6 miesięcy podawano pacjentkom doustnie 1,2 g kurkuminy dziennie, znacząco zmniejszyły się wymiary, objętość i aktywność proliferacyjna ich mięśniaków macicy, przy czym nie zaobserwowano niekorzystnych skutków ubocznych[9].

Dla lepszego wchłaniania w jelitach kurkuminę należy przyjmować wraz z piperyną (czarnym pieprzem) oraz z tłuszczem. Dobrym wyborem jest też kurkumina liposomalna, lepiej przyswajalna niż sproszkowane kłącze kurkumy.

Inne polifenole roślinne

Resweratrol to kolejny związek polifenolowy o udowodnionym działaniu przeciwutleniającym, przeciwzapalnym i przeciwrakowym. Występuje w winogronach, czerwonym winie, a także w orzeszkach ziemnych i niektórych owocach (borówkach, żurawinie). Dostępny jest też w postaci suplementów. Hamuje proliferację komórek nowotworowych i wywołuje ich apoptozę poprzez oddziaływanie na ekspresję genów: aktywację genów sprzyjających apoptozie i hamowanie ekspresji genów przeciwapoptotycznych. Zmniejsza też produkcję białek wchodzących w skład substancji zewnątrzkomórkowej (ECM), takich jak fibronektyna i kolagen, które zwiększają objętość guza. Resweratrol reguluje aktywność insulinopodobnego czynnika wzrostu IGF-1, przyspieszającego wzrost mięśniaków, a także innych związków nasilających proliferację ich komórek oraz stany zapalne. Może też hamować wzrost nowotworów stymulowanych przez estrogen, a do takich należą mięśniaki macicy.

Kwercetyna, flawonoid roślinny, występujący m.in. w cebuli, brokułach, jarmużu, pomidorach, aronii, borówkach i jabłkach, jest silnym przeciwutleniaczem, wymiatającym wolne rodniki. Zmniejsza też produkcję składników substancji zewnątrzkomórkowej (fibronektyny i kolagenu), a także hamuje proliferację komórek nowotworowych i wywołuje ich apoptozę. Może też hamować tworzenie nowych naczyń krwionośnych w mięśniakach i guzach nowotworowych. Kwercetyna tłumi też stany zapalne, blokując prozapalne ścieżki sygnalizacyjne.

Pij zieloną herbatę

Zawarty w zielonej herbacie galusan epigallokatechiny (EGCG) to związek polifenolowy o bardzo silnym działaniu przeciwutleniającym, a także o własnościach przeciwnowotworowych. Jest bezpieczny dla zdrowych komórek, ale wywołuje apoptozę i hamuje wzrost komórek rakowych, także tych tworzących mię-

eprasa.pl 19d6bab675

śniaki macicy, co potwierdzono w badaniach *in vitro* i *in vivo*, a ekstrakt z zielonej herbaty, zawierający 45% EGCG, wykazał skuteczność kliniczną u kobiet z objawowymi mięśniakami macicy, nie wywołując przy tym skutków ubocznych. Pacjentki przyjmowały go w dawce 800 mg dziennie przez 4 miesiące. Po tym czasie w grupie EGCG objętość guzów zmniejszyła się przeciętnie o 32,6%, podczas gdy w grupie placebo uległa zwiększeniu średnio o 24,2%. Ekstrakt z herbaty znacznie złagodził także objawy wywoływane przez mięśniaki i poprawił związaną ze zdrowiem jakość życia pacjentek[10].

Filiżanka herbacianego naparu zawiera ok. 200-300 mg EGCG.

Wielostronne działanie berberyny

Berberyna, alkaloid roślinny, zawarty m.in. w berberysie zwyczajnym i gorzkniku kanadyjskim, znana jest z własności przeciwzapalnych i przeciwnowotworowych, ma zdolność blokowania proliferacji komórek mięśniaków, a także wywoływania apoptozy tych komórek, bez negatywnego wpływu na zdrowe komórki macicy[11]. Badania na zwierzętach wykazały, że berberyna w znacznym stopniu hamuje aktywność cyklooksygenazy COX-2 i genu PTTG1, czyli 2 czynników napędzających wzrost komórek mięśniaków[12]. Berberyna obniża też ciśnienie krwi oraz poziom cukru we krwi, a także reguluje metabolizm i wspomaga odchudzanie, a więc zmniejsza cały szereg czynników ryzyka powstawania mięśniaków. Jest dostępna w postaci suplementów.

Kluczowa rola witaminy D

Jak stwierdzili badacze, niezależnym czynnikiem ryzyka w rozwoju mięśniaków macicy może być przebywanie na słońcu krócej niż przez godzinę dziennie[13]. Niedostateczna ekspozycja na promienie słoneczne może być przyczyną niedoboru witaminy D, a związek ten oddziałuje na komórki mięśniaków na szereg sposobów. Może zmniejszać ekspresję genów odpowiedzialnych za proliferację komórek, a aktywować geny powiązane z ich apoptozą, czyli programowaną śmiercią. Ważnym mechanizmem jest też zmniejszanie aktywności czynników sprzyjających angiogenezie, czyli tworzeniu nowych naczyń krwionośnych w guzie. W ten sposób witamina D może zaburzać dopływ krwi do jego komórek, hamując jego wzrost, a nawet powodując zmniejszenie rozmiarów. Badania potwierdzają, że suplementacja witaminy D (50 000 j.m. co 2 tygodnie przez 10 tygodni) umożliwia zmniejszenie mięśniaków[14]. Szczególnie dobre rezultaty przynosi suplementacja długofalowa. Słoneczna witamina może też modulować metabolizm estrogenów, ich ścieżki sygnalizacyjne i aktywność receptorów, zmniejszając wrażliwość tkanek mięśniaków na wpływ tych hormonów, co również może hamować ich rozwój. Poprzez regulowanie poziomu prozapalnych cytokin i enzymów witamina D pomaga zmniejszyć stan zapalny. Przeciwutleniające własności tego związku pozwalają neutralizować reaktywne formy tlenu i zmniejszać stres oksydacyjny, który jest kolejnym czynnikiem odgrywającym rolę w rozwoju mięśniaków.

W jednym z badań wykazano, że połączenie suplementacji witaminy D, B6 i EGCG skutecznie zmniejszało rozmiary mięśniaków macicy i poprawiało jakość życia pacjentek, nie wywołując skutków ubocznych. Kobiety przyjmowały 1000 j.m. witaminy D + 150 mg EGCG + 5 mg witaminy B6 2 razy dziennie przez 4 miesiące. Po tym czasie zaobserwowano zmniejszenie mięśniaków o ok. 38% w grupie biorącej suplementy, podczas gdy w grupie kontrolnej, niestosującej leczenia, objętość mięśniaków wzrosła o 5,5%[15].

O EGCG pisałem wcześniej, dodam więc tylko, że witamina B6 może oddziaływać na aktywność hormonów i znajduje zastosowanie m.in. w leczeniu zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS).

Jedz warzywa krzyżowe

Warzywa z rodziny krzyżowych (kapustowatych), takie jak brokuły, brukselka, kapusta, kalafior i jarmuż, są źródłem cennych fitoz-

REKLAMA

Naturalny sprzymierzeniec w walce z torbielami!

NATURA WITA

Krwawnik łagodzi okresowe skurcze brzucha.
Przywrotnik pomaga utrzymać komfort przed i w trakcie cyklu menstruacyjnego.
Kalina zmniejsza niedogodności związane z cyklem menstruacyjnym.
Bylica poprawia komfort podczas miesiączki.
Kocanki piaskowe korzystnie wpływają na układu moczowo-płciowy.

www.sklepnaturawita.pl
661 701 600

eprasa.pl 19d6bab675

wiązków o działaniu przeciwnowotworowym, takich jak indolo-3-karbinol i sulforafan. Indolo-3-karbinol oddziałuje na wiele ścieżek sygnalizacyjnych, m.in. regulując podziały komórek, apoptozę oraz angiogenezę (tworzenie nowych naczyń krwionośnych) w mięśniakach macicy. Może też regulować produkcję, migrację i proliferację substancji zewnątrzkomórkowej, znacząco zmniejszając produkcję kolagenu i fibronektyny[16].

Sulforafan również przejawia zdolność hamowania proliferacji komórek i ekspresji genów związanych ze stanem zapalnym i wzrostem mięśniaków macicy[17]. Działa też przeciwzapalnie poprzez zmniejszanie wydzielania cytokin prozapalnych, a także hamuje tworzenie nowych naczyń krwionośnych, odżywiających tkankę guza.

Odżywiaj się zdrowo

Właściwy sposób odżywiania może mieć wielkie znaczenie zarówno dla zapobiegania wystąpieniu mięśniaków macicy, jak i dla łagodzenia związanych z nimi dolegliwości. Mówiąc ogólnie, wskazana jest dieta ogólnie uważana za zdrową, a zbliżona jak najbardziej do diety śródziemnomorskiej, obfitująca w świeże owoce i warzywa i eliminująca produkty przetworzone. Fitozwiązki zawarte w produktach roślinnych mają działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne, dzięki czemu mogą zmniejszać ryzyko rozwoju (lub nawrotu) mięśniaków. W pewnym eksperymencie stwierdzono, że kobiety spożywające 4 porcje warzyw lub owoców dziennie były mniej zagrożone rozwojem mięśniaków macicy niż te, które zjadały dziennie tylko 1 taką porcję[18].

Dieta o wysokim indeksie glikemicznym (IG) i ładunku glikemicznym (GL) może natomiast zwiększać ryzyko mięśniaków poprzez zwiększanie biodostępności estradiolu i ilości insulinopodobnego czynnika wzrostu (IGF-1), który nasila proliferację komórek guza.

Unikaj ekspozycji na szkodliwe chemikalia

Wiele substancji zaburzających gospodarkę hormonalną znajduje się w naszym najbliższym otoczeniu.. Związki takie jak ftalany, parabeny czy estry fosforoorganiczne znajdują zastosowanie w produkcji plastików (m.in. opakowań spożywczych), pestycydów i herbicydów, kosmetyków, filtrów słonecznych, tkanin i mebli, a nawet zabawek dziecięcych. Związki te mogą sprzyjać inicjowaniu rozwoju mięśniaków i proliferacji ich komórek. Trzeba więc w miarę możliwości pozbyć się ich z otoczenia. Należy unikać plastikowych pojemników spożywczych, pić wodę ze szklanych, a nie plastikowych butelek, stosować naturalne kosmetyki, zrezygnować z odświeżaczy powietrza, a także starannie wybierać zabawki i produkty dla dzieci, zwracając uwagę, by były wykonane z materiałów naturalnych, ponieważ, jak pokazują badania, substancje zaburzające działanie hormonów wyrządzają szczególnie wielkie szkody we wczesnym okresie rozwoju dziecka, upośledzając funkcje naprawy DNA m.in. w komórkach macierzystych macicy, co w późniejszym życiu może sprzyjać rozwojowi nowotworów[19].

Uspokój się

Stres psychiczny, zwłaszcza jeśli ma charakter przewlekły, może również zwiększać ryzyko rozwoju tych łagodnych guzów macicy. Może on oddziaływać na funkcjonowanie osi podwzgórze-przysadka-nadnercza oraz podwzgórze-przysadka-gruczoły płciowe, zaburzając równowagę hormonów steroidowych, regulujących wzrost tkanki mięśniowej macicy. Wyzwalana pod wpływem stresu noradrenalina wpływa na aktywność receptoóow estrogenowych i progesteronowych, a także na poziom czynników wzrostu w komórkach mięśniaków. Przewlekły stres wiąże się także z podwyższonym poziomem markerów zapalnych. Badania potwierdzają istnienie zauważalnego związku między objawami depresyjnymi i dużą depresją a prawdopodobieństwem wystąpienia mięśniaków macicy[20].

Ruch to zdrowie

Również poziom aktywności fizycznej nie jest bez znaczenia dla ryzyka rozwoju mięśniaków macicy. Ryzyko to okazało się 2-krotnie wyższe u pań siedzących przez 6 lub więcej godzin dziennie niż u kobiet siedzących przez mniej niż 2 godz. dziennie[21], a badacze proponują kilka wyjaśnień takiego zjawiska. Brak ruchu często wiąże się z otyłością, a obydwa te czynniki podnoszą poziom estrogenu, sprzyjając proliferacji komórek mięśniaków. Siedzący tryb życia może też być powiązany z zaburzeniami metabolizmu, opornością insulinową i przewlekłymi stanami zapalnymi. Prowadzi również do podwyższenia poziomu insulinopodobnego czynnika wzrostu i działającego prozapalnie czynnika TNF. Często w wyniku siedzącego trybu życia ograniczony jest też czas przebywania na słońcu, co może być przyczyną niedoboru witaminy D, odgrywającej niezwykle istotną rolę w zapobieganiu mięśniakom.

A może zioła?

W leczeniu mięśniaków macicy tradycyjnie są stosowane następujące rośliny:

Skrzyp polny działa jako środek przeciwkrwotoczny i wzmacniający tkanki.

Bylica pospolita często stosowana jest w formie naparu stosowanego do irygacji pochwy lub doustnie. Należy jednak pamiętać, że wysokie stężenia bylicy, zwłaszcza z powodu zawartego w niej tujonu, mogą być szkodliwe.

Kalina koralowa działa silnie rozkurczająco i przeciwbólowo. Łagodzi bolesne miesiączkowanie, wspomaga też leczenie torbieli na jajnikach oraz mięśniak*ów m*acicy, a przy tym pomaga też na hemoroidy.

Wspomagająco warto sięgnąć po krwawnik, który może pomóc złagodzić objawy związane z obecnością mięśniaków, takie jak bolesne i obfite miesiączki oraz po działającą przeciwzapalnie kocankę piaskową.

Bóle głowy

Pytanie: Mam 35 lat i od kilku miesięcy coraz częściej miewam nagłe ataki silnego bólu w okolicach skroni, który pojawia się po obu stronach głowy. Obawiałam się, że to migrena, ale nie towarzyszy mu aura, nudności ani nie jest on tak obezwładniający, abym musiała leżeć w ciszy w zaciemnionym pokoju. Byłam u lekarza, ale jego zdaniem jest to wynik stresu albo nadwrażliwości na pogodę. Nawet jeśli to nic poważnego, to jednak takie bóle głowy naprawdę utrudniają mi codzienne życie. Jako że mam słaby żołądek, zastanawiam się, czy istnieją sposoby, aby złagodzić tę dolegliwość bez stosowania leków?

eprasa.pl 19d6bab675

Odpowiedź: Rozumiem Twoje obawy i dyskomfort związany z nagłymi, silnymi bólami. Chciałbym podkreślić, że znaczna większość bólów głowy ma charakter samoistny, co oznacza, że nie są one spowodowane poważnymi chorobami organicznymi. Rzeczywiście, tylko ok. 2% pacjentów doświadczających bólów głowy ma do czynienia z dolegliwościami o charakterze wtórnym, zagrażającym życiu1. W takiej sytuacji ból może być objawem krwawienia podpajęczynówkowego, pęknięcia tętniaka, udaru mózgu, zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych lub nerwu wzrokowego. Jednak zazwyczaj wtedy ma on charakter nagły, piorunujący, z towarzyszącymi zaburzeniami świadomości, napadem padaczkowym lub gorączką.

Zazwyczaj by zwalczyć „zwykły" ból głowy, wystarczy leczenie objawowe. Być może dlatego zdecydowana większość osób w ogóle nie zgłasza się do lekarza, by poddać się diagnostyce, tylko na własną rękę stosuje dostępne bez recepty środki przeciwbólowe.

O ile ból głowy pojawia się rzeczywiście sporadycznie, takie działanie wystarczy. Jeśli jednak ma charakter nawrotowy, nasila się lub utrudnia codzienne funkcjonowanie, lepiej skonsultować się ze specjalistą. Istnieje bowiem wiele odmian bólu głowy o różnych przyczynach i przebiegu. Do najczęstszych należą:

Migreny z charakterystyczną aurą (zaburzenia widzenia i koncentracji, niepokój, zmęczenie, drętwienie, mrowienie połowy ciała). To szczególnie uciążliwa postać pierwotnego, tętniącego bólu głowy, uniemożliwiającego wykonywanie codziennych czynności. Migrena dotyczy nawet 30% kobiet. Jej atakowi często towarzyszą nudności, wymioty oraz nadwrażliwość na światło i dźwięk. Nieleczona może trwać nawet 3 doby[2].

Napięciowe bóle głowy wywoływane są skurczem mięśni. Stanowią nawet 71% wszystkich dolegliwości bólowych[3]. Trwają od 30 min do kilku dni, ale nie są tak silne, jak przy migrenie i nie towarzyszą im aura, nudności czy nadwrażliwość. W odróżnieniu od niej ten rodzaju bólu ustępuje po ćwiczeniach fizycznych i odpoczynku. Opisywany jest jako tępy, uciskający, rozsadzający. Obejmuje obustronnie powierzchnię głowy od czoła do potylicy.

Klasterowe bóle głowy występują rzadko i – co stanowi wyjątek – 5 razy częściej u mężczyzn niż u kobiet[4]. Ich epizody pojawiają się 1-8 razy dziennie przez kilka tygodni (zwykle wiosną, jesienią, w okresie zrównania dnia z nocą), często o stałej porze i w nocy. Bólowi w okolicy oczodołu towarzyszą wówczas łzawienie, przekrwienie spojówek, wodnisty katar, opadanie powieki lub ślinienie się.

Codzienny ból głowy, zwany też przewlekłym, to stosunkowo niedawno wyodrębniony typ dolegliwości, stąd wciąż niejednoznaczne próby jego definicji. Rozpoznaje się go, jeśli przez co najmniej 15 dni w miesiącu pacjent zmaga się z bólem trwającym więcej niż 4 godz., a stan taki nie zmienia się od roku (według niektórych badaczy – od 3 do 6 miesięcy). Same dolegliwości opisuje się jako obustronne, przypominające migrenę w mniej intensywnej fazie, ale bez aury itp. Może przy tym rozwijać się u pacjentów, którzy wcześniej cierpieli na migreny lub napięciowe bóle głowy, zwłaszcza jeśli długotrwale stosowali leki zwalczające te schorzenia[5].

Nakładanie zimnych okładów na okolice szyi lub głowy zmniejsza stan zapalny, spowalnia przewodnictwo nerwowe i obkurcza naczynia krwionośne, co pomaga zmniejszyć ból głowy. W jednym badaniu z udziałem 28 kobiet zastosowanie tej metody znacznie zmniejszyło nawet migrenę.

Istnieją również dziesiątki innych rzadkich rodzajów bólu głowy, co pokazuje, jak wiele przyczyn i mechanizmów może je powodować. Wśród czynników wpływających na występowanie tego typu dolegliwości wymienia się podatność genetyczną, alergeny, stres, menstruację, jedzenie, alkohol, a nawet pogodę. Według różnych badań o51-85% pacjentów zgłasza nasilenie bólu głowy związane właśnie z warunkami atmosferycznymi, zwłaszcza wysoką temperaturą i wilgotnością powietrza oraz zmieniającymi się frontami i nagłymi skokami ciśnienia[6].

Bez względu na to, jaki charakter bólu zostaje ostatecznie rozpoznany, każdy z jego typów utrudnia codzienne funkcjonowanie. Dlatego profilaktyka i szybkie zwalczanie napadów są niezbędne, by odzyskać kontrolę nad swoim samopoczuciem. Najlepiej poszukać innych rozwiązań niż środki przeciwbólowe dostępne bez recepty. Choć oczywiście, nie należy się katować. Jednak terapia powinna być prowadzona w sposób komplementarny – zwłaszcza że wiele codziennych nawyków może mieć kluczowe znaczenie w rozwoju dolegliwości bólowych.

Opanuj stres

Lekarz może mieć rację, podejrzewając związek Twoich dolegliwości z nadmiarem nerwów.

Stres powoduje m.in. odruchowe przykurczanie szyi i barku oraz zaciskanie

eprasa.pl 19d6bab675

Joga już po 3 miesiącach regularnych zajęć powoduje znaczącą redukcję częstości, nasilenia i czasu trwania bólu głowy

szczęk, a to może być bezpośrednią przyczyną wielu samoistnych napięciowych bólów głowy. Również w przypadku migreny umiejętność relaksacji ma duże znaczenie. U młodzieży z nawracającymi bólami głowy taki trening zmniejszał częstość napadów skuteczniej niż inne metody (kontrola uwagi, prowadzenie dzienniczka)[7]. Wypróbuj masaż, zwłaszcza rozluźniający spięte mięśnie szyi i karku, ćwiczenia oddechowe (warto je zwłaszcza w stresujących momentach), jogę albo tai-chi. Te ćwiczenia, często zwane medytacją w ruchu, obniżają poziom stresu i w ten sposób zmniejszają (lub likwidują) napięciowe bóle głowy, ale również obniżają ciśnienie tętnicze krwi i poprawiają odporność organizmu[8].

Ruszaj się!

Regularna aktywność fizyczna wspomaga walkę ze stresem i obniża częstość napadów bólu głowy[9]. Pamiętaj jednak, że podczas ataku migreny ruch może spotęgować dolegliwości.

Joga już po 3 miesiącach regularnych zajęć powoduje znaczącą redukcję częstości, nasilenia i czasu trwania bólu głowy[10].

Aerobik, o ile uprawia się go często i regularnie, wspomaga terapię migreny[11].

Stretching po 12 miesiącach regularnego treningu zredukował częstotliwość i nasilenie bólów głowy o 69%[12]. Nic dziwnego – pozostawanie w jednej pozycji przez dłuższy czas, np. przy biurku lub komputerze, może prowadzić do napięcia ciała i powodować dolegliwości bólowe. Dlatego pamiętaj o profilaktycznym rozciąganiu także w pracy: co 30-60 min poruszaj głową i szyją w okrężnym ruchu.

Seks w jednym z badań przynosił ulgę co trzeciemu pacjentowi z migrenowymi lub klasterowymi bólami głowy. Lekarze podejrzewają, że endorfiny, wydzielające się w dużych ilościach podczas orgazmu, niwelują dokuczliwe dolegliwości[13].

Daj się ukłuć

Akupunktura to metoda, która w świetle licznych badań dorównuje skutecznością popularnym lekom (jak flunaryzyna czy metoprolol), ale jest przy tym znacznie lepiej tolerowana. W przeglądzie systematycznym biblioteki Cochrane uznano akupunkturę za skuteczną i znaczącą metodę w leczeniu różnych bólów głowy[14]. Nie do końca wiadomo, skąd takie pozytywne efekty, ale badacze łączą je m.in. z efektem rozluźnienia, jaki wywołuje zabieg akupunktury.

Wypróbuj biofeedback

To metoda, podczas której świadomie steruje się czynnością bioelektryczną mózgu, wykonując proste ćwiczenia umysłowe. W ten sposób można wpływać na poprawienie ukrwienia ciała i rozluźnienie napiętych mięśni, czyli funkcje organizmu, które zazwyczaj wydają się poza kontrolą. Jak pokazują liczne badania naukowe, tego rodzaju trening przynosi krótko- i długofalową ulgę w napięciowych i migrenowych bólach głowy[15].

Zrób sobie okład

Nakładanie zimnych okładów na okolice szyi lub głowy zmniejsza stan zapalny, spowalnia przewodnictwo nerwowe i obkurcza naczynia krwionośne, co pomaga zmniejszyć ból głowy. W jednym badaniu z udziałem 28 kobiet zastosowanie tej metody znacznie zmniejszyło nawet migrenę[16].

Aby zrobić zimny kompres, napełnij wodoodporną torbę lodem i zawiń ją w miękki ręcznik. Przyłóż okład na tył szyi, głowy lub skroni, w zależności od lokalizacji bólu.

Śpij dobrze

Zaburzenia snu mogą być szkodliwe dla zdrowia na wiele sposobów, łącznie z powodowaniem uporczywego bólu głowy.

W jednym badaniu porównywano częstotliwość i nasilenie tych dolegliwości u osób, które spały mniej niż 6 godz. w nocy, a ochotnikami, których wypoczynek był dłuższy. Stwierdzono, że ci, którzy mają mniej snu, częściej i silniej odczuwają ból głowy. Jednak w innych badaniach wykazano, że również zbyt duża liczba przespanych godzin może wywoływać ataki bólu. Dlatego, aby ich uniknąć, staraj się wypoczywać optymalne 7-9 godz. każdej nocy[17].

Idź do kręgarza

Kilka badań klinicznych wskazuje, że chiropraktyka może pomóc leczyć bóle głowy. W jednym z nich 22% osób, które otrzymały takie zabiegi, zgłosiło zmniejszenie dolegliwości o ponad 90%, a kolejne 49% procent przyznało, że intensywność bólu głowy była znacznie niższa niż przed zastosowaniem tej metody. Wizyta u kręgarza i manipulacja w obrębie kręgosłupa pomagają złagodzić stres i zmniejszyć napięcie, również przy migrenie[18].

Pij wodę

Badania wykazały, że chroniczne odwodnienie jest częstą przyczyną napięciowych bólów głowy i migreny. Co więcej, może zaburzać koncentrację i powodować drażliwość, przez co dolegliwości wydają się jeszcze bardziej dotkliwe. Na szczęście udowodniono jednocześnie, że zwykła

eprasa.pl 19d6bab675

woda pitna łagodzi objawy u większości odwodnionych osób w ciągu 30-180 min[19].

Ogranicz swoje menu

Badania sugerują, że nietolerancje pokarmowe mogą wywoływać bóle głowy u niektórych osób, a nawet 25% pacjentów dostrzega, że ataki migreny są u nich powiązane ze spożyciem konkretnych produktów[20]. Aby sprawdzić, czy należysz do tej grupy, spróbuj diety eliminacyjnej, która usuwa składniki najbardziej związane z objawami bólu głowy – ser, alkohol, czekoladę, owoce cytrusowe, lody i inne silnie mrożone produkty należą do najczęściej zgłaszanych „wyzwalaczy" ataków migreny.

Wyeliminuj gluten

Pacjenci, którzy mają celiakię i migrenę, często widzą albo całkowite ustąpienie bólów głowy, albo znaczną redukcję częstotliwości i siły objawów po rezygnacji z glutenu[21].

Jeśli nie masz celiakii, ale wykazujesz nadwrażliwość na to białko, spróbuj jedynie zmniejszyć jego dzienne spożycie. Najlepiej rozpocznij od eliminacji glutenu na 3 tygodnie, a następnie powoli wprowadzaj zawierające go pokarmy. Obserwuj częstotliwość napadów, by znaleźć optymalną dla siebie zawartość tego składnika w diecie.

Unikaj dodatków

Nie tylko gluten czy konkretne produkty spożywcze mogą wywoływać ataki bólu głowy. Sprzyjają im również związki chemiczne, które można znaleźć zwłaszcza w gotowych daniach.

Azotany i azotyny, zawarte w wielu produktach spożywczych, aby zachować ich świeżość i zapobiec wzrostowi bakterii (głównie w parówkach używanych do produkcji hot dogów, ale też w kiełbasach, bekonie i przetworzonym mięsie), w ciągu godziny od spożycia mogą wywoływać ból głowy, wpływając na naczynia krwionośne[22].

Glutaminian sodu, powszechnie stosowany konserwant i substancja wzmacniająca oraz poprawiająca smak produktów i półproduktów spożywczych, może być czynnikiem wyzwalającym napad migreny, a także powodować „zespół restauracji chińskiej" opisywany już ponad 40 lat temu jako ból głowy połączony z innymi objawami (ucisk w klatce piersiowej, uczucie ucisku i napięcia w obrębie twarzy, uczucie palenia w klatce piersiowej, szyi lub ramionach, zaczerwienienie twarzy, zawroty głowy, dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego)[23].

Histamina jest substancją chemiczną występującą naturalnie w organizmie, która znajduje się również w niektórych produktach spożywczych, takich jak sery, sfermentowane jedzenie, piwo, wino, ryby wędzone i wędliny.

Badania sugerują, że jej spożywanie może powodować migreny u tych, którzy są na nią wrażliwi – niektórzy ludzie nie są w stanie prawidłowo wydalać histaminy, ponieważ mają upośledzone działanie enzymów odpowiedzialnych za jej rozkład[24].

REKLAMA

eprasa.pl 19d6bab675

Rozważ małą czarną

Rola kofeiny w przypadku bólu głowy jest niejednoznaczna. Z jednej strony wypicie kawy lub mocnej herbaty może przynieść ulgę, ponieważ substancja ta poprawia nastrój, zwiększa czujność i obkurcza naczynia krwionośne, a wszystkie te właściwości mogą mieć pozytywny wpływ na objawy bólu głowy, zwłaszcza napięciowego i migrenowego. Jednak z drugiej strony kofeina powoduje bóle głowy, jeśli osoba regularnie spożywająca duże jej ilości (>15 g miesięcznie, czyli ok. 2 filiżanki kawy dziennie) nagle ją odstawia[25]. Spożywana w nadmiarze może również sprzyjać odwodnieniu i wypłukiwaniu cennych pierwiastków z organizmu, takich jak wapń i magnez.

Uzupełnij niedobory

Odpowiedni poziom niektórych witamin i składników mineralnych pozwala uniknąć napadów bólu głowy.

Wapń Wyniki kilku niewielkich badań wykazują, że suplementacja tym pierwiastkiem może przynieść korzystne efekty zwłaszcza u kobiet cierpiących na migreny związane z okresem okołomiesiączkowym[26].

Magnez Jego niedobory obserwuje się u wielu kobiet z migreną, a suplementacja zmniejsza częstość napadów nawet o 40%[27]. Jego źródłem w diecie mogą być również ciemnozielone warzywa liściaste, fasola, pełne ziarna (np. brązowy ryż) i orzechy.

Omega-3 Przyjmowanie oleju rybiego, bogatego zwłaszcza w kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksanowy (DHA), wiąże się ze znaczącą redukcją częstości i nasilenia napadów bólów głowy, jednak niewiele większą niż wśród osób stosujących oliwę z oliwek[28]. Oznacza to, że oba źródła omega-3 mogą być cennym wsparciem profilaktyki ataków.

Koenzym Q10 W badaniu z udziałem 80 osób wykazano, że przyjmowanie 100 mg CoQ10 na dobę zmniejszyło częstość, nasilenie i długość migren. W innym eksperymencie 3 razy wyższa dawka pozwoliła również ograniczyć inne towarzyszące jej objawy, takie jak nudności[29].

Witamina D Jej znaczenie nie zostało ostatecznie potwierdzone, ale w kilku badaniach wykazano, że osoby cierpiące zarówno na migreny, jak i na napięciowe bóle głowy cierpią na niedobory słonecznej witaminy, a suplementacja redukuje nasilenie objawów[30]. Pośrednio jej rolę potwierdza fakt, że częstość tego typu dolegliwości wzrasta wraz z szerokością geograficzną i zmienia się wraz z porami roku (z nasileniem jesienią i zimą, gdy brakuje słońca umożliwiającego jej syntezę).

Witaminy B Kilka badań wykazało, że kompleks witamin z grupy B, takich jak ryboflawina (B2), kwas foliowy, B12 i pirydoksyna (B6), może zmniejszać objawy bólu głowy[31].

Zaufaj węchowi

W badaniu obejmującym 400 osób, u których wystąpiły migrenowe lub napięciowe bóle głowy, stwierdzono, że silne zapachy, szczególnie perfumy, często były ich przyczyną[32]. Ta nadwrażliwość na zapachy nazywana jest osmofobią i często występuje u osób z chronicznymi migrenami. Jeśli uważasz, że może dotyczyć Cię ten problem, unikaj przede wszystkim perfum, dymu papierosowego i silnie pachnących pokarmów.

Ale jest też dobra wiadomość. Niektóre wonie mogą również złagodzić objawy migreny lub innej postaci bólu głowy. Jak wykazano, dobre efekty daje np. wdychanie przez 5-15 min zapachu zielonego jabłka.

Pokochaj olejki

To bardzo popularny sposób wykorzystania siły zapachu. Wykazano, że stosowanie miętowego olejku eterycznego na skroniach łagodzi objawy bólów głowy związanych z napięciem. Tymczasem olejek lawendowy jest bardzo skuteczny w zmniejszaniu migreny i towarzyszących jej objawów, zwłaszcza po podaniu na górną wargę lub wdychaniu[33].

Postaw na zioła

Systematyczny przegląd badań wykazał, że wrotycz maruna (*Tanacetum parthenium)* jest skutecznym i bezpiecznym środkiem zapobiegającym migrenowym bólom głowy[34].

Inną rośliną stosowaną w przypadku tego typu dolegliwości może być lepiężnik różowy (*Petasites hybridus*). W jednym z badań przeprowadzonym w ciągu 4 miesięcy, wykazano, że częstość ataków migrenowych zmniejszyła się o 48% u uczestników spożywających 75 mg ekstraktu z lepiężnika 2 razy dziennie[36].

BIBLIOGRAFIA
MIĘŚNIAKI MACICY

1. Maturitas 79 (2014) 106-16
2. Gynecol Obstet Invest. 2008;66(1):14-7
3. Maturitas. 2002 Sep 30;43(1):35-9
4. Fertil Steril. 1998 Sep;70(3):432-9
5. BJOG. 2017 Sep;124(10):1501-12
6. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2013 Dec;17(23):3249-56
7. Cancer Lett. 2008 Oct 8;269(2):199-225
8. Biol Reprod 2016, 95, (4), 83
9. Thai J. Obstet. Gynaecol. 23, 165-71
10. Int. J. Womens. Health 5, 477-86
11. Fertil. Steril. 2015, 103, 1098-106
12. Reprod. Sci. 2017, 24, 1005-13
13. Drug Discov Ther. 2022;16(1):8-13. doi: 10.5582/ddt.2021.01019. PMID: 35264477
14. Casp. J. Intern. Med. 2019, 10, 125-31
15. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2021 Apr;25(7):2843-51.
16. Reprod. Biomed. Online 2020
17. J. Clin. Med. 2020, 9, 1479
18. Am J Clin Nutr. 2011 Dec;94(6):1620-31
19. Biol Reprod. 2018 Oct 1;99(4):735-48
20. BMC Womens Health. 2024 Jun 18;24(1):351
21. BMJ Open 2023;13:e073592

BÓLE GŁOWY

1. J Clin Epidemiol 1991; 44: 1147-5
2. Neurology 1999; 53 (supl 1): S14-18
3. Cephalalgia 1995; 15: 45-68
4. Med Clin North Am 1995; 79: 261-86
5. Cephalalgia 1993; 13 (supp. 12): 68-71; Neurology 1999; 52 (suppl. 2): PO3.038
6. J Consult Clin Psychol 1988; 56 (4): 621-634; Headache 1986; 26 (1): 37-8
7. Headache 2005; 45: 692-704
8. J Headache and Pain 2011; 12 (2): 127-33
9. Der Schmerz 2008; 22: 137-147
10. Headache 2007; 47: 654-661
11. Headache 1992; 32: 50-54; Cephalalgia 2003; 23: 972-976
12. J Rehabil Med. 2010; 42 (4): 344-9
13. Cephalalgia 2013; 33 (6): 384-9
14. J Intern Med 1944 1994; 235: 451-56; Headache 2002; 42: 855-861; Cochrane rev issue 4 ed. Update Software 2002
15. Pain 2007; 128 (1-2): 111-127
16. Evid Based Complement Alternat Med 2006; 3 (4): 489-493; Hawaii J Med Public Health 2013; 72 (7): 237-241
17. Headache. 2005; 45 (7): 904-10, Neurol Clin 2012; 30 (4): 1285-98; Sleep. 2015; 38 (6): 843-844
18. J Manipulative Physiol Ther 1995; 18 (9): 611-17
19. Handbook of Clinical Neurology 2010; 97: 161-172; Nutr Rev. 2010; 68 (8): 439-458
20. Headache. 1987; 27: 191-195; Cephalalgia. 2007; 27: 394-402
21. Zh Nevrol Psikhiatr Im S S Korsakova 2015; 115 (8) :13-17mSystems. 2016; 1 (5): e00105-16
22. J AM Acd Nurse Pract 2006; 18 (10): 482-486
23. Am J Clin Nutr. 2007; 85 (5): 1185-96
24. J Headache Pain 2017; 18(1): 107; Arch Neurol 1998; 55: 210-217; Neuropsychopharmacology 2010; 35: 1973-1983
25. Am Fam Physician 2003; 67: 1743-52; J Am Coll Nutr 2000; 19: 220-227
26. Cephalalgia 1996; 16: 257-263
27. J Adolesc Health 2002; 31: 154-61; Cephalalgia 2001; 21: 818-22
28. Acta Neurol Belg. 2017; 117 (1): 103-109; Neurology. 2005; 64 (4): 713-5
29. J Headache Pain. 2010; 11 (4): 301-7; Headache. 2009; 49 (8): 1214-22
30. Biomed Res Int. 2015; 2015: 469529; Headache. 2015; 55 (2): 301-9
31. Cephalalgia 2014; 34 (1): 14-21
32. Schmerz 2016; 30: 295; Evid Based Complement Alternat Med. 2013; 2013: 681304
33. Public Health Nutr. 2000; 3 (4A): 509-14
34. Neurology 2004; 63 (12): 2240-4

eprasa.pl 19d6bab675

LIPOFILOWA WITAMINA SŁOŃCA OD ASEPTA

Martyna Starzyńska
mgr. żywienia i dietetyki

„Lipofilowa formuła to klucz do wysokiej wchłanialności"

Witamina D3K2MK7 jest rozpuszczalna w tłuszczach, dlatego lipofilowa formuła Witaminy D3K2MK7 od ASEPTA zapewnia **najwyższą jakość** i **biodostępność** w organizmie. Dzięki tej formule mamy pewność, że nie zabraknie nam tych witamin w okresie jesienno-zimowym. Gwarantuje to prawidłową pracę m.in. układu odpornościowego oraz kostno-stawowego.

WYSOKIE, EFEKTYWNE DAWKI

Witamina D3K2MK7 od ASEPTA zawiera witaminę K pochodzenia roślinnego ze sfermentowanej soi. Witamina K2 w postaci MK7 ma znacznie dłuższy okres półtrwania w organizmie w porównaniu do innych form witaminy K. Oznacza to, że pozostaje ona aktywna przez dłuższy czas i wystarczy jej regularne, ale mniej częste spożywanie, aby utrzymać optymalny poziom w organizmie.

NIE ZAWIERA ZBĘDNEJ CHEMII

Witamina D3K2MK7 od ASEPTA jest stworzona z myślą o jak najwyższej jakości, dlatego nie zawiera sztucznych barwników ani zbędnych wypełniaczy. Dzięki temu klienci otrzymują czysty produkt, który dostarcza tylko niezbędnych składników odżywczych bez obciążania organizmu niepotrzebnymi dla nas substancjami chemicznymi.

DŁUGOTRWAŁE, OSZCZĘDNE UŻYWANIE

Jedna dawka witaminy to tylko 3 krople dziennie. Zawiera ona aż 4000 jednostek witaminy D3, co oznacza długotrwałe i oszczędne stosowanie produktu. Jedna butelka zawierająca 30ml płynu może wystarczyć na ponad 10 miesięcy stosowania. Przekłada się to na niski koszt użytkowania produktu.

SZYBKIE WCHŁANIANIE SIĘ

Witamina D3K2MK7 od ASEPTA dostępna jest w formie kropli, co znacząco przyspiesza jej wchłanianie i działanie. Dzięki ominięciu części procesów trawiennych oraz lepszej biodostępności, witamina w kroplach jest szybciej i efektywniej przyswajana przez organizm.

- POMAGA W UTRZYMANIU ZDROWYCH KOŚCI
- PRZYCZYNIA SIĘ DO PRAWIDŁOWEGO KRZEPNIĘCIA KRWI
- WSPIERA UKŁAD ODPORNOŚCIOWY
- POMAGA W PRAWIDŁOWYM FUNKCJONOWANIU MIĘŚNI

suplement diety

ŁAGODNA DLA UKŁADU POKARMOWEGO

Witamina D3K2MK7 od ASEPTA jest wyprodukowana na bazie oleju MCT pozyskanego z orzechów kokosa. W porównaniu z innymi tłuszczami, MCT jest łagodniejszy dla układu pokarmowego, co sprawia, że produkt może być stosowany przez osoby z wrażliwym przewodem pokarmowym lub problemami trawiennymi – bez ryzyka podrażnień czy dyskomfortu. MCT jest trawione i wchłaniane szybciej niż inne tłuszcze, ponieważ do rozkładu nie wymaga enzymów trzustkowych. Trafia bezpośrednio z przewodu pokarmowego do wątroby, gdzie jest szybko metabolizowany.

Produkt możesz zamówić telefonicznie +48 326 306 518 z dostawą do domu lub przez stronę internetową WWW.ASEPTA.PRO Są także dostępne w Aptekach i Zielarniach

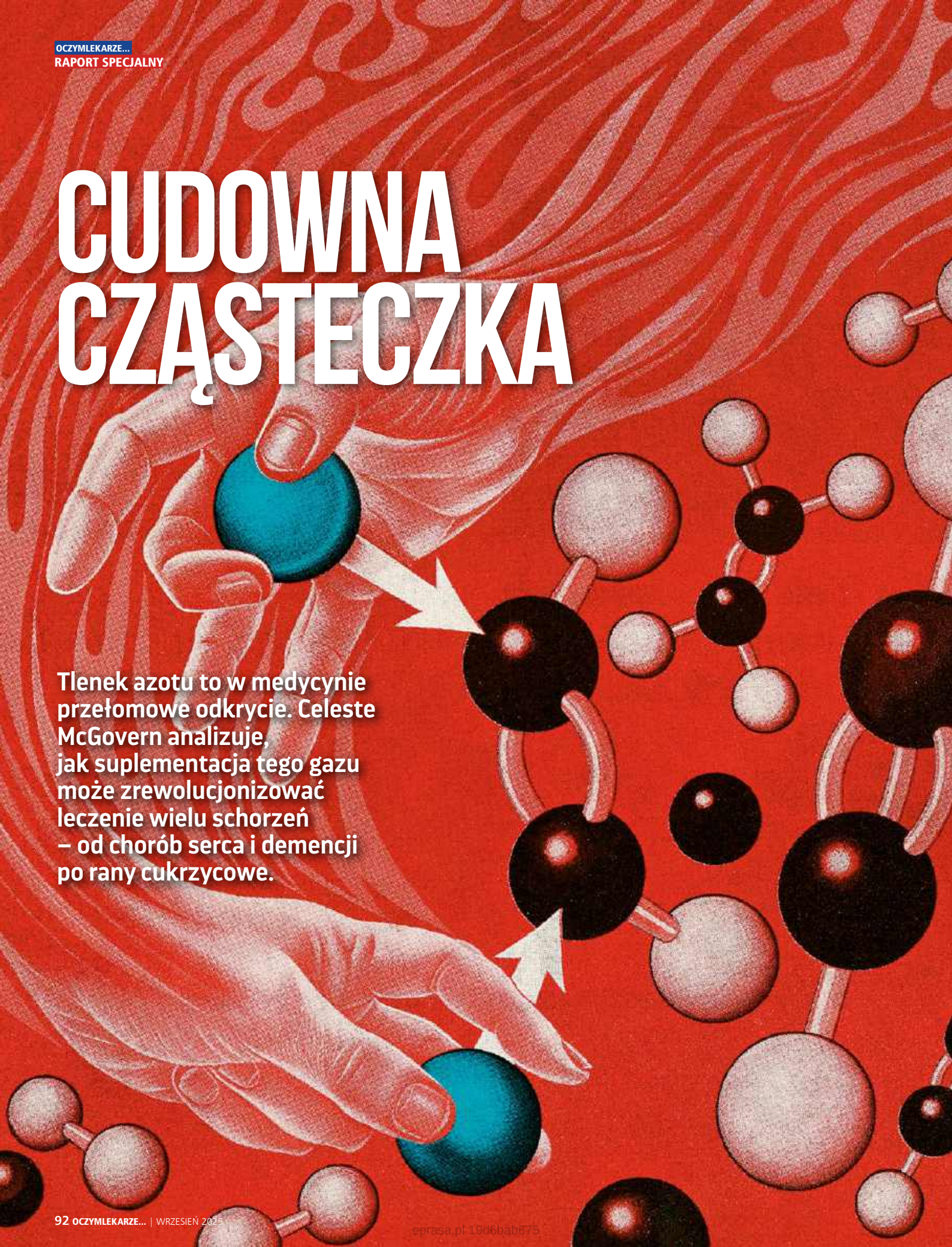
Zamów z kodem ZDROWO a otrzymasz specjalną zniżkę!*

* Zniżka obowiązuje przy zamówieniach telefonicznych

ASEPTA S.C., ul. Tadeusza 1, 43-382 Bielsko-Biała, tel. 33 817 34 24

eprasa.pl 19d6bab675

CUDOWNA CZĄSTECZKA



Tlenek azotu to w medycynie przełomowe odkrycie. Celeste McGovern analizuje, jak suplementacja tego gazu może zrewolucjonizować leczenie wielu schorzeń – od chorób serca i demencji po rany cukrzycowe.

eprasa.pl 19d6bab675

99-letnia kobieta została znaleziona nieprzytomna w swoim domu w Caldwell w Teksasie w USA i przewieziona karetką do szpitala. Niezwykle płytko oddychała, tętno było nieregularne, a ciśnienie tętnicze niebezpiecznie niskie. Nie reagowała na tlen, a lekarze nie mieli wielkich nadziei na jej wyzdrowienie. W dokumentacji medycznej wpisano polecenie: „Nie reanimować".

Przyszedł do niej jej wnuk, który był lekarzem. Stwierdził, że niewiele więcej da się zrobić, ale postanowił spróbować czegoś niekonwencjonalnego. Wyciągnął z kieszeni małą białą pastylkę do ssania i rozdrobnił ją na proszek, który delikatnie włożył babci do ust wraz z odrobiną wody. Następnie wyszedł.

Ok. 20 min później pielęgniarka przybiegła, żeby go znaleźć. Jak się okazało, jego babcia obudziła się, była przytomna i mówiła. Jej tętno wróciło do normy, ciśnienie tętnicze było stabilne, a oddech poprawił się. Kobieta wyzdrowiała i dożyła setnych urodzin. Co znajdowało się w tej pastylce, która w ciągu kilku minut przywróciła staruszce funkcje życiowe i wyrwała ją z objęć śmierci?

Potęga tlenku azotu

Okazało się, że był to tlenek azotu – maleńka cząsteczka gazu zbudowana z jednego atomu tlenu i jednego atomu azotu. Odkryto ją dopiero w latach 70. XX w. Tlenek azotu był znany głównie jako gaz przemysłowy i toksyna środowiskowa. Od tego czasu przez dekady dokonała się radykalna zmiana jego postrzegania w perspektywie nauki i medycyny.

W 1992 r. tlenek azotu okrzyknięto molekułą roku. Następnie w 1998 r. 3 lekarzom przyznano Nagrodę Nobla w dziedzinie fizjologii lub medycyny za przełomowe badania wykazujące, że gaz ten działa w organizmie jak cząsteczka sygnałowa, szczególnie w układzie sercowo-naczyniowym.

Było to przełomowe odkrycie, ponieważ ujawniło, w jaki sposób tlenek azotu wspomaga rozluźnianie i rozszerzanie naczyń krwionośnych, co reguluje ciśnienie tętnicze oraz poprawia krążenie, dopływ tlenu i ogólną kondycję układu sercowo-naczyniowego. Położyło to podwaliny pod rewolucyjne leki, takie jak nitrogliceryna, stosowane w leczeniu dławicy piersiowej i niewydolności serca, a także otworzyło nowe możliwości terapii chorób serca, udaru mózgu i innych zaburzeń naczyniowych.

Obecnie liczba badań nad pozytywnym wpływem tlenku azotu na zdrowie gwałtownie wzrosła – w literaturze medycznej opublikowano już wyniki ponad 200 tys. prób. Gaz ten zmienił sposób, w jaki naukowcy postrzegają komunikację komórkową i prawidłową kondycję naczyń krwionośnych.

Tlenek azotu nie tylko bierze udział w rozkurczaniu naczyń krwionośnych, które pozwala na zwiększenie napływu krwi do tkanek. Jest też obecnie uznawany za główny regulator napięcia naczyń, odpowiedzi immunologicznej, neurotransmisji i energii komórkowej. Wspiera zasoby energii, wytrzymałość oraz funkcje poznawcze.

– Wyobraź sobie pojedynczą cząsteczkę, która może radyklanie poprawić stan zdrowia – mówi biochemik dr Nathan Bryan, jeden z czołowych światowych ekspertów w dziedzinie medycyny molekularnej, a szczególnie biochemii tlenku azotu.

Według dr. Bryana, autora książki pt. „The Secret of Nitric Oxide: Bringing the Science to Life" („Tajemnica tlenku azotu – ożywianie nauki", wydanej przez Brick Tower Press, 2025), „tlenek azotu wysyła kluczowe sygnały we wszystkich komórkach, tkankach i narządach organizmu". Ta cząsteczka chroni ważne narządy, takie jak serce, mózg i nerki. Utrzymuje elastyczność i drożność tętnic, co zapobiega powstawaniu zakrzepów, które mogą prowadzić do zawałów serca i udarów mózgu, a także obniża szkodliwy poziom trójglicerydów. Zmniejsza również ryzyko rozwoju cukrzycy i jej poważnych powikłań, takich jak trudno gojące się rany, amputacje, utrata wzroku czy niewydolność nerek.

To jednak nie koniec korzyści. Tlenek azotu wspomaga kondycję mózgu, co potencjalnie spowalnia pogorszenie funkcji poznawczych, charakterystyczne dla demencji i choroby Alzheimera. Łagodzi artretyczne bóle i obrzęki stawów, cofa zaburzenia erekcji, łagodzi stany zapalne w przebiegu astmy, chroni przed osteoporozą i wspomaga regulację odpowiedzi immunologicznej w przypadku zaburzeń autoimmunologicznych. Jego działanie przeciwdrobnoustrojowe wspiera zwalczanie infekcji i nowotworów. Gaz ten chroni nawet skórę przed oparzeniami słonecznymi.

Jedz warzywa liściaste

Liczne badania kliniczne wykazują obecnie, że azotany w diecie mogą odpowiadać za wszystkie najważniejsze korzyści zdrowotne płynące ze spożywania warzyw. Należą do nich m.in.: obniżanie wysokiego ciśnienia tętniczego, zwiększanie wydolności fizycznej i wytrzymałości, redukcja stanu zapalnego naczyń krwionośnych oraz poprawa markerów cukrzycy, otyłości, choroby Alzheimera, funkcji nerek i nie tylko. Niektórzy badacze uważają właściwie, że azotany mogą być głównym źródłem zdrowotnych korzyści związanych ze spożyciem warzyw. To nie przypadek, że znane z pozytywnego wpływu na kondycję serca diety – np. śródziemnomorska, DASH i tradycyjna japońska – należą również do tych najbogatszych w azotany.

Które warzywa?

Pierwszą rekomendacją dr. Nathana Bryana jest spożywanie większej ilości zielonych warzyw liściastych. Jednak kiedy testował warzywa w USA, aby określić zawartość azotanów, odkrył zaskakujące różnice w zależności od miejsca i sposobu uprawy.

Seler z Kalifornii może zawierać nawet 50 razy więcej azotanów niż ta sama ilość tego warzywa uprawianego w Nowym Jorku. To uniemożliwia określenie, ile danego pokarmu należy spożywać, aby uzyskać odpowiednią podaż azotanów.

Kolejne zaskakujące odkrycie: ekologiczne warzywa i owoce zazwyczaj zawierają do 10 razy mniej azotanów, ponieważ nie są uprawiane przy użyciu nawozów nieorganicznych. To trudny wybór, ale dr Bryan sugeruje poszukiwanie produktów konwencjonalnego rolnictwa, które nie były poddawane działaniu pestycydów.

Jednak w wielu krajach podejmowane są działania mające na celu ograniczenie stosowania nawozów azotowych, ponieważ zanieczyszczają one ekosystemy i wody gruntowe. Inną opcją jest spożywanie produktów uprawianych na bogatym kompoście i oborniku, które wspomagają wzbogacanie gleby w azot.

eprasa.pl 19d6bab675

Zdrowotne korzyści

Kondycja układu sercowo-naczyniowego

Prawdopodobnie najbardziej znaną funkcją tlenku azotu jest jego rola w rozszerzaniu naczyń krwionośnych. Dzięki rozluźnianiu mięśni wewnętrznych gaz ten nasila przepływ krwi i obniża ciśnienie tętnicze.

Niedawne badania wskazują, że suplementacja tlenku azotu (szczególnie w postaci pastylek do ssania lub systemów transdermalnych) pozwala szybko ustabilizować pracę serca i naczyń w sytuacjach awaryjnych. Dzięki temu przywraca równowagę rytmu serca, normalizuje ciśnienie tętnicze i przywraca napływ krwi do uszkodzonych narządów.

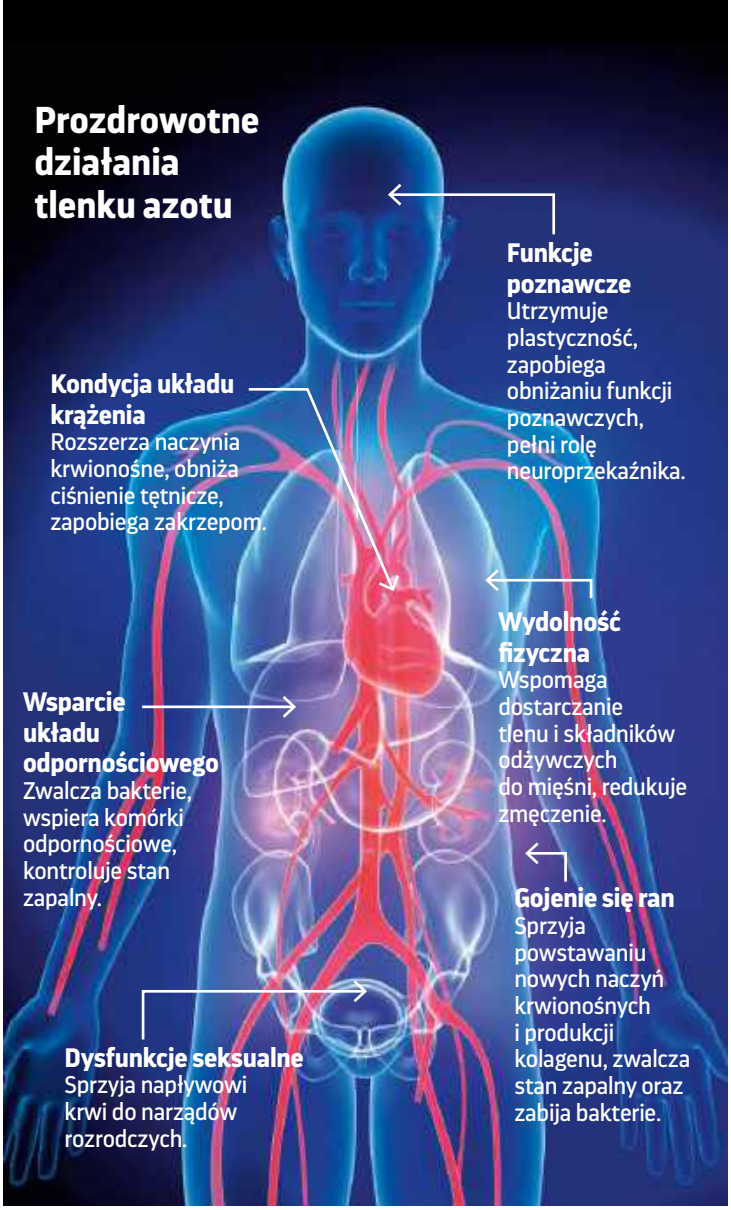
Podwójnie zaślepione kontrolowane placebo badanie krzyżowe z udziałem 30 nieleczonych pacjentów z nadciśnieniem tętniczym wykazało, że pojedyncza dawka pastylki do ssania z tlenkiem azotu obniżyła skurczowe i rozkurczowe ciśnienie tętnicze odpowiednio o 4 i 5 mmHg w ciągu 20 min. Po 60 min nastąpiły spadki tych wartości o 6 mmHg. Badanie wykazało również poprawę funkcji naczyń krwionośnych w ciągu kilku godzin od podania dawki[1].

Z kolei w 30-dniowym randomizowanym badaniu kontrolowanym przeprowadzonym w Kalifornijskim Instytucie Medycznym w USA dorośli z nadciśnieniem granicznym, którzy przyjmowali pastylki do ssania z tlenkiem azotu, odnotowali znaczny spadek spoczynkowego ciśnienia tętniczego – ze średnio 138/84 do 126/78 mmHg. Wykazali również poprawę wytrzymałości fizycznej, mierzonej w 6-minutowym teście marszu, oraz zgłaszali polepszenie jakości życia[2].

Gojenie się ran Tlenek azotu odgrywa kilka ważnych ról we wspomaganiu gojenia się ran. Sprzyja rozwojowi nowych naczyń krwionośnych (w procesie zwanym angiogenezą), pobudza organizm do produkcji kolagenu (który nadaje skórze i tkance łącznej siłę i strukturę), zwalcza szkodliwe bakterie oraz wspiera kontrolę stanów zapalnych.

Wszystkie te działania są kluczowe dla naprawy uszkodzonej tkanki. Wstępne wyniki stosowania serum z tlenkiem azotu na rany pooperacyjne i przewlekłe owrzodzenia wskazują, że może ono przyspieszać gojenie się – szczególnie u osób z zaburzeniami krążenia, cukrzycą lub osłabieniem układu odpornościowego. Może to stać się nową obiecującą – pozbawioną działań niepożądanych – metodą leczenia trudno gojących się ran.

W pewnym badaniu klinicznym z udziałem 25 pacjentów z różnymi urazami skóry – w tym ranami pooperacyjnymi, owrzodzeniami cukrzycowymi i oparzeniami – poddano miejscowemu leczeniu z wykorzystaniem serum uwalniającego tlenek azotu. Wyniki były imponujące:



- Owrzodzenie cukrzycowe, które nie goiło się od miesięcy, zagoiło się w ciągu 30 dni.
- Oparzenie II stopnia, które nie goiło się przez 2 miesiące, zaczęło się goić w ciągu 7 dni i całkowicie zniknęło w ciągu 3 tygodni.
- Rana po wycięciu raka skóry zagoiła się bardzo szybko, w ciągu 7 dni, prawie bez zasinienia.

Lekarze zauważyli ogólnie szybsze gojenie oraz mniejsze obrzęki i zasinienia bez działań niepożądanych[3].

Funkcje poznawcze

Tlenek azotu działa jak neuroprzekaźnik w mózgu, gdzie wpływa na procesy związane z uczeniem się i zapamiętywaniem. Wspiera plastyczność synaptyczną, która jest niezbędnym aspektem zdolności poznawczych. Badania sugerują, że utrzymanie odpowiedniego poziomu tlenku azotu może wspomagać ochronę przed związanym z wiekiem pogorszeniem funkcji kognitywnych[4].

Wsparcie układu odpornościowego Tlenek azotu wspomaga mechanizmy obronne organizmu przez zwalczanie drobnoustrojów. Wspiera komórki odpornościowe w walce z patogenami i odgrywa rolę w regulacji stanu zapalnego[5]. Funkcja ta jest szczególnie ważna dla osób w średnim wieku, ponieważ sprawność układu immunologicznego może pogarszać się wraz z wiekiem.

Dysfunkcja seksualna Zaburzenia erekcji, które kiedyś uważano za schorzenie związane ze stylem życia, często poprzedzają choroby serca i obecnie są uznawane za ich wczesny objaw. Zarówno u mężczyzn, jak i kobiet dysfunkcja seksualna jest oznaką słabego napływu krwi do narządów płciowych.

– Zaburzenia erekcji oznaczają niedobór tlenku azotu. Ważne jest podejmowanie działań naprawczych w celu przywrócenia jego produkcji – wyjaśnia dr Bryan.

Poprawa wydolności fizycznej Dla osób dorosłych w średnim wieku dążących do utrzymania sprawności fizycznej tlenek azotu może być korzystny. Zwiększa on dopływ tlenu i składników odżywczych do mięśni

eprasa.pl 19d6bab675

Problematyczne płyny do płukania ust

Ok. 200 mln osób w USA regularnie stosuje płyny do płukania jamy ustnej lub płukanki stomatologiczne. Utrzymywanie świeżości jamy ustnej może wydawać się dobrym pomysłem, ale naukowcy od lat zauważają związek między używaniem tego rodzaju produktów a nadciśnieniem tętniczym.

Opublikowany w 2024 r. przegląd danych z 55 badań wykazał, że płyn do płukania jamy ustnej może zwiększać ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego i cukrzycy odpowiednio o 85 i 55%[1]. Przeprowadzona w 2019 r. na niewielkiej grupie osób próba ujawniła, że już tydzień stosowania płynu z chlorheksydyną 2 razy dziennie wystarczył, aby podnieść ciśnienie skurczowe[2].

Teraz pojawia się wyjaśnienie tego związku: antyseptyczny płyn stomatologiczny niszczy w jamie ustnej bakterie przetwarzające azotany, co znacznie ogranicza ich konwersję do tlenku azotu.

– Ludzie myślą, że postępują właściwie. Ćwiczą i jedzą warzywa, ale niwelują korzystne działanie tlenku azotu przez stosowanie płynu do płukania ust – mówi dr Nathan Bryan.

Mikrobiom jamy ustnej uszkadzają również antybiotyki, dlatego należy stosować je tylko w razie konieczności.

– Podobnie niekorzystne działanie ma fluor – twierdzi dr Bryan, który sprzedaje własną pastę do zębów bez fluoru, pobudzającą rozwój bakterii (n101.com).

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Environ Res Public Health, 2024; 21(10):1319
2. Front Cell Infect Microbiol, 2019: 9:39

podczas ćwiczeń, co poprawia wytrzymałość i redukuje zmęczenie. Badania wskazują, że suplementy diety bogate w azotany, takie jak sok z buraków, mogą poprawiać wydolność fizyczną w różnych dyscyplinach sportowych[6].

Na dużych wysokościach poziom tlenu w powietrzu spada, co wywołuje w organizmie stres hipoksyjny, który może upośledzać wydolność fizyczną i funkcje poznawcze. Tlenek azotu pomaga zoptymalizować dostarczanie tlenu do komórek dzięki nasileniu przepływu krwi i wsparciu mitochondriów, dzięki któremu mogą one wydajniej pracować.

Dr Bryan opowiada, jak pomagał grupie żołnierzy Marynarki Wojennej USA, którzy często musieli szybko przemieszczać się z bazy na wysokości 900 m n.p.m. do misji na dużych wysokościach (3000-3600 m n.p.m.). Gwałtowne zmiany wysokości często wywoływały u nich złe samopoczucie – bóle głowy, nudności i zmęczenie – klasyczne objawy choroby wysokościowej.

Dr Bryan dał im wytwarzające tlenek azotu pastylki do ssania, które zażyli podczas lotu helikopterem. Rezultaty były imponujące: na miejsce docelowe przybyli czujni, skoncentrowani i gotowi do zjazdu na linie do stref działań wojennych bez typowych dla takich manewrów objawów. Pastylki najwyraźniej pomagały ich organizmom efektywniej wykorzystywać tlen na dużych wysokościach.

To rzeczywisty dowód na potencjał tlenku azotu jako środka wspomagającego wydolność i aklimatyzację wysokościową. Cząsteczka ta zyskuje popularność wśród sportowców, wspinaczy i ratowników działających w warunkach rozrzedzenia powietrza.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Inflabon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
Polecany przy stanach zapalnych

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

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

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

eprasa.pl 19d6bab675

Odstaw L-argininę

Jeśli poszukasz suplementów tlenku azotu, znajdziesz setki preparatów zawierających aminokwas L-argininę lub jej prekursor – L-cytrulinę. Chociaż organizm wykorzystuje je do produkcji tego dobroczynnego gazu, dr Nathan Bryan ostrzega, że mogą być nie tylko nieskuteczne, lecz także potencjalnie szkodliwe.

– Niedobór L-argininy jest niezwykle rzadki. Ten aminokwas występuje w szerokiej gamie produktów spożywczych – od mięsa i owoców morza po fasolę. Niedobór tlenku azotu to zupełnie inny problem – wyjaśnia specjalista.

Według niego prawdziwym problemem jest nie brak argininy, lecz ograniczona zdolność organizmu do przekształcania jej w tlenek azotu.

– To jak tankowanie samochodu z zepsutym silnikiem – to nie rozwiązuje problemu – mówi specjalista. Jak dodaje, bardziej niepokojące są dowody kliniczne wskazujące na podwyższone ryzyko zgonu w przypadku osób, którym podawano L-argininę po zawale serca. Jedna z ważnych prób wykazała, że pacjenci ci byli bardziej narażeni na śmierć niż grupa, która nie przyjmowała tego aminokwasu[1]. – Uważajcie – ostrzega dr Bryan.

BIBLIOGRAFIA
1 AMA, 2006; 295(1): 58–64

Młode zdrowe ciała produkują tlenek azotu przez cały dzień, na żądanie. Jednak znika on w ciągu sekundy od momentu wytworzenia. Wraz z wiekiem – lub w przypadku choroby czy blokady produkcji – w organizmie powstaje coraz mniej tego cennego, kruchego i nietrwałego gazu.

– Brak lub niedobór tlenku azotu leży w zasadzie u podstaw większości chorób przewlekłych, w tym zaburzeń układu krążenia, które są główną przyczyną zgonów kobiet i mężczyzn na całym świecie – twierdzi dr Bryan. Jak dodaje, niedobór tego cennego gazu jest przyczyną nadciśnienia tętniczego, osłabienia krążenia, spowolnienia gojenia i praktycznie wszystkich chronicznych problemów związanych z wiekiem.

Jak działa?

Wydaje się niemożliwe, aby jedna maleńka cząsteczka mogła odpowiadać za tak wiele procesów. Jednak tlenek azotu spełnia w organizmie 4 kluczowe role: nasila przepływ krwi, redukuje stany zapalne, łagodzi stres oksydacyjny oraz rozwiązuje problemy z odpornością.

Większość chorób charakteryzuje się stanem zapalnym, utlenianiem, nieprawidłowym funkcjonowaniem układu odpornościowego lub brakiem przepływu krwi, która dostarcza składniki odżywcze i tlen do tkanek.

– Tlenek azotu dociera zasadniczo do pierwotnej przyczyny wszystkich przewlekłych problemów zdrowotnych. To oznacza, że tak naprawdę nie ma choroby ani wskazania do stosowania, w przypadku których w odpowiedniej dawce nie przyniósłby on korzyści terapeutycznych – przekonuje dr Bryan.

Jego przemyślenia są zgodne z poglądami prof. Louisa Ignarro, laureata Nagrody Nobla z 1998 r. za odkrycia dotyczące tlenku azotu. Powiedział on: „Nie ma chyba procesu chorobowego, w przypadku którego ta cudowna cząsteczka nie pełniłaby roli ochronnej".

Skąd się bierze?

Jak zatem powstaje ten gaz? Istnieją 2 ścieżki produkcji tlenku azotu w ludzkim organizmie. Pierwsza to złożony, zależny od enzymów proces, znany jako szlak śródbłonkowy, ponieważ zachodzi w śródbłonku – cienkiej warstwie komórek wyściełających naczynia krwionośne. Ten szlak produkcyjny aktywują naprężenie ścinające, czyli tarcie wywierane przez krwinki na śródbłonek podczas przepływu przez naczynia, oraz działania, takie jak wysiłek fizyczny.

Jednak śródbłonkowa produkcja tlenku azotu nieuchronnie maleje wraz z wiekiem. Nawet osoby z prawidłowym poziomem cukru we krwi i ciśnieniem tętniczym doświadczają jej gwałtownego osłabienia w miarę upływu lat.

– Im człowiek starszy, tym niższy poziom tlenku azotu w jego organizmie. Co dekadę tracimy 10-12% tego produkowanego przez śródbłonek gazu – mówi dr Bryan.

Oznacza to, że do 40. r.ż. organizm wytwarza już tylko ok. 50% śródbłonkowego tlenku azotu w stosunku do lat dzieciństwa.

Produkcja tlenku azotu maleje również w warunkach dużego stresu oksydacyjnego lub w przebiegu cukrzycy czy nadciśnienia tętniczego. Obecnie wiadomo, że brak jego wytwarzania i sygnalizacji odpowiada za powstawanie i postęp chorób układu krążenia oraz wielu innych związanych z wiekiem zaburzeń.

Istnieje dobrze udokumentowane błędne koło łączące cukrzycę, nadciśnienie tętnicze i śródbłonkową produkcję tlenku azotu. Wysoki poziom glukozy we krwi (hiperglikemia) i nadciśnienie tętnicze powodują stres oksydacyjny i sprzyjają stanom zapalnym prowadzącym do uszkodzenia komórek śródbłonka.

To z kolei hamuje enzym niezbędny do produkcji tlenku azotu w naczyniach krwionośnych, co powoduje gwałtowne osłabienie jego wytwarzania. Ponieważ gaz ten jest niezbędny do wazodylatacji, zapobiegania zlepianiu się płytek krwi i miażdżycy, spadek jego poziomu prowadzi do kolejnych problemów. Należą do nich: zwężenie naczyń krwionośnych, wzrost ciśnienia tętniczego, zaburzenia sygnalizacji wydzielania insuliny oraz dalsze uszkodzenia śródbłonka.

Zaburzenia przepływu krwi i napięcia naczyń krwionośnych przyczyniają się do zwiększenia insulinooporności, stopniowego wzrostu ciśnienia tętniczego (w wyniku usztywnienia i słabego rozszerzenia naczyń), a także wystąpienia miażdżycy i jej powikłań. A pętla ujemnego sprzężenia zwrotnego toczy się dalej – problemy się nasilają, co ostatecznie prowadzi do rozwoju chorób układu krążenia, udaru mózgu i niewydolności nerek.

Problematyczne związki zobojętniające kwas

Ponad połowa Amerykanów i prawie połowa dorosłych Brytyjczyków oraz 40% dorosłych Polaków deklaruje stosowanie leków zobojętniających sok żołądkowy w leczeniu zgagi i choroby refluksowej przełyku (gastroesophageal reflux disease, GERD). Należą do nich środki dostępne bez recepty oraz inhibitory pompy protonowej (IPP) wydawane z przepisu lekarza, takie jak omeprazol.

Ponieważ IPP uszkadzają nabłonek naczyń krwionośnych[7] i obniżają kwasowość żołądka, mogą zakłócać produkcję tlenku azotu w organizmie. Może to wyjaśniać spowodowane tym podwyższone ryzyko wystąpienia zawału serca[8], demencji[9] i ogólnoustrojowych chorób autoimmunologicznych[10].

eprasa.pl 19d6bab675

– Redukcja kwasowości żołądka to bardzo zły pomysł – ostrzega dr Bryan.

Jak podnieść poziom tlenku azotu w organizmie?

Zdrowe odżywianie, odstawienie płynu do płukania ust (patrz ramka pt. „Problematyczne płyny do płukania ust") i leków zobojętniających sok żołądkowy w dużym stopniu przyczynią się do przywrócenia produkcji tlenku azotu w organizmie.

Dieta bogata w azotany Na szczęście organizm ma wbudowany zapasowy system produkcji tlenku azotu, co jest szczególnie ważne, ponieważ jest on tak istotny dla zdrowia. Ta alternatywna droga znana jest jako szlak azotanów-azotynów-tlenku azotu.

W przeciwieństwie do głównego szlaku, uzależnionego od enzymu (endotelialnej syntazy tlenku azotu, eNOS) w śródbłonku, alternatywna ścieżka produkcji opiera się na azotanach pochodzących z pożywienia. Azotan przekształca się w azotyn, a następnie w tlenek azotu[11]. Droga pokarmowa staje się jeszcze ważniejsza w miarę starzenia lub w przypadku wystąpienia zaburzeń zdrowotnych, takch jak choroby układu sercowo-naczyniowego, w których przebiegu zdolność organizmu do wytwarzania tlenku azotu przez szlak śródbłonkowy maleje.

A zatem tak – mama miała rację, gdy kazała Ci jeść zieleninę. Warzywa liściaste, takie jak szpinak, jarmuż i rukola, a także buraki, seler i inne produkty spożywcze bogate w azotany, dostarczają surowca (azotanu) potrzebnego do tego procesu produkcji tlenku azotu (patrz ramka pt. „Jedz warzywa liściaste").

Oto jak to działa:

1. Spożywasz produkty bogate w azotany.
2. Około 25% wchłoniętych do krwiobiegu azotanów gromadzi się w śliniankach i uwalnia do śliny.
3. Pożyteczne bakterie w szczelinach języka (szczególnie w jego tylnej części) przekształcają azotan w azotyn za pomocą specjalnego enzymu (reduktazy azotynowej), którego ludzki organizm nie wytwarza naturalnie.
4. Po połknięciu azotyn trafia do żołądka, gdzie w kwaśnym środowisku zostaje przekształcony w tlenek azotu, który następnie dostaje się do krwiobiegu i zaczyna działać.

Co może pójść nie tak? Aby ta ścieżka działała prawidłowo, musi zostać spełnionych kilka warunków:

- należy spożywać wystarczająco dużo produktów bogatych w azotany,
- w jamie ustnej potrzebne są zdrowe bakterie, którym może zaszkodzić antyseptyczny płyn do płukania ust,
- aby mogła zachodzić konwersja do tlenku azotu, żołądek musi zachować wystarczającą kwasowość.

Według dr. Bryana, aby utrzymać optymalny poziom tlenku azotu – szczególnie dla utrzymania prawidłowego ciśnienia tętniczego i krążenia – potrzeba co najmniej 300 mg azotanów na posiłek. Tymczasem w przypadku większości ludzi ich podaż wynosi zaledwie 150 mg lub mniej na dobę w typowej diecie zachodniej, co prowadzi do powszechnego niedoboru tlenku azotu wraz

REKLAMA

eprasa.pl 19d6bab675

z wiekiem. Oto niektóre produkty bogate w azotany, na których warto się skupić:

- zielone warzywa liściaste: szpinak, jarmuż, kapusta właściwa chińska, rukola, botwina, młoda kapusta,
- warzywa krzyżowe: brokuły, kalafior, brukselka, kapusta,
- owoce: jabłko, gruszka, arbuz, granat, winogrona,
- buraki,
- seler,
- karczochy.

Aktywność fizyczna Ćwiczenia to jeden z najlepszych naturalnych sposobów na podwyższenie w organizmie poziomu tlenku azotu, który pomaga utrzymać zdrowe naczynia krwionośne i ciśnienie tętnicze pod kontrolą. W ruchu – zwłaszcza podczas takich aktywności jak chodzenie, bieganie czy jazda na rowerze – krew krąży szybciej. To zaś sygnalizuje organizmowi konieczność wytwarzania większej ilości tlenku azotu.

Powoduje to rozluźnienie i rozszerzenie naczyń krwionośnych, co poprawia krążenie. Regularna aktywność fizyczna wspomaga również organizm w produkcji większych ilości syntazy tlenku azotu – enzymu niezbędnego do jego wytwarzania – oraz podwyższa poziom związków takich jak azotany i azotyny we krwi.

Oddychanie przez nos Zatoki przynosowe to kluczowe miejsca produkcji tlenku azotu. Kiedy oddychasz przez nos, gaz ten jest uwalniany do przewodów nosowych i przedostaje się do płuc, gdzie pomaga rozszerzyć naczynia krwionośne, co poprawia dopływ tlenu, otwiera drogi oddechowe oraz zwalcza bakterie, wirusy i grzyby. Badania pokazują, że oddychanie przez nos znacząco zwiększa produkcję i wykorzystanie tlenku azotu w organizmie w porównaniu z oddychaniem przez usta, które omija ten proces i zmniejsza dostępność tego dobroczynnego gazu[12].

Unikanie cukru Szczególnie rafinowane cukry i węglowodanany o wysokim indeksie glikemicznym mogą zaburzać produkcję tlenku azotu przez kilka mechanizmów: nasilanie stanu zapalnego, uszkadzanie naczyń krwionośnych, sprzyjanie insulinooporności oraz blokowanie składników odżywczych i potrzebnych do tego procesu enzymów.

Więcej słońca Umiarkowana ekspozycja na światło słoneczne może podwyższać poziom tlenku azotu w organizmie. Promieniowanie ultrafioletowe stymuluje uwalnianie go z magazynów skórnych do krwiobiegu, co wspomaga regulację ciśnienia tętniczego.

Suplementacja Co niezwykłe, nawet gdy organizm traci zdolność wytwarzania tlenku azotu, nadal reaguje na ten gaz, gdy jest on podawany w formie suplementu diety. Dlatego pastylki do ssania, kremy do skóry i inne uwalniające go preparaty są obecnie badane jako silne narzędzia do przywracania w organizmie równowagi.

Tlenek azotu może być małą cząsteczką, ale ma ogromny wpływ na postrzeganie i leczenie chorób. Niezależnie od tego, czy pomaga stulatkowi uniknąć śmierci, goić przewlekłe rany, czy chronić elitarnych żołnierzy w ekstremalnych warunkach, gaz ten okazuje się kluczowym składnikiem zdrowia i leczenia. W istocie działa jak biochemiczna „centrala" modulująca liczne procesy fizjologiczne w niemal każdym układzie organizmu.

Coraz liczniejsze dowody – od opublikowanych wyników badań klinicznych po spektakularne opisy przypadków – wskazują na to, że tlenek azotu to kamień węgielny przyszłego leczenia. Wraz z dalszym odkrywaniem jego licznych funkcji w organizmie może się on stać się jednym z najbardziej wszechstronnych i cennych narzędzi współczesnej medycyny. Zamiast pytać, czy tlenek azotu działa, być może lepiej zastanowić się obecnie nad tym, w profilaktyce i leczeniu ilu schorzeń może być pomocny.

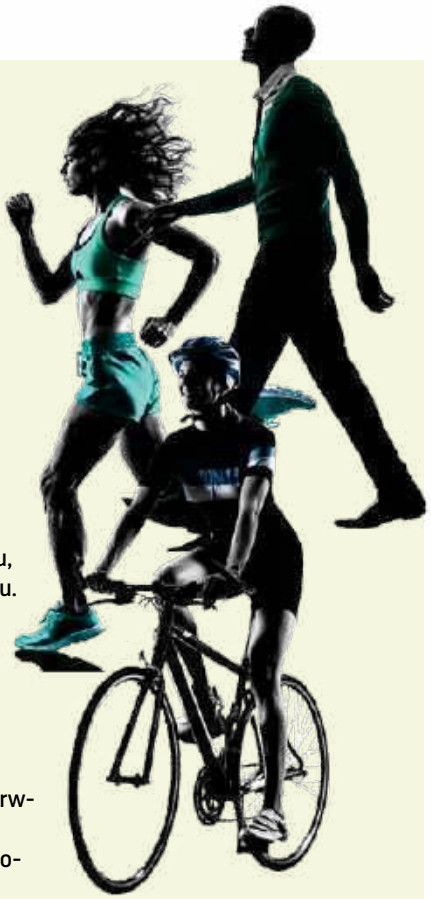
Szybki powrót do zdrowia

Dr Nathan Bryan przywołuje opublikowany opis przypadku, w którym jego pastylki do ssania z tlenkiem azotu działały, nawet gdy szlak jego produkcji w organizmie był zablokowany przez wrodzoną chorobę. 15-letni chłopiec cierpiący na rzadkie zaburzenie genetyczne, zwane kwasicą argininobursztynianową, nie był w stanie samodzielnie wytwarzać tlenku azotu. W rezultacie od dawna cierpiał na niebezpiecznie wysokie nadciśnienie tętnicze i problemy z nerkami. Miał także wczesne stadium choroby serca.

Chociaż lekarze przepisali mu kilka leków, żaden z nich nie był w stanie uregulować ciśnienia tętniczego, które wynosiło średnio ok. 185/110 mmHg. Nie mieli nic innego w zanadrzu, więc spróbowali pastylki do ssania z tlenkiem azotu.

W ciągu zaledwie 4 godzin od jej zastosowania ciśnienie nastolatka gwałtownie spadło do bezpiecznego poziomu 135/85 mmHg i utrzymało się. Po 3 tygodniach ustąpiły problemy z nerkami, a 5 miesięcy później do normy wróciło serce.

Według raportu opublikowanego w czasopiśmie *The American Journal of Human Genetics* była to pierwsza kuracja, która przyniosła u tego pacjenta tak znaczące efekty. Podkreślono w nim również kluczową obserwację: nawet w ciężkiej chorobie organizm zachowuje zdolność do reakcji na tlenek azotu, choć może utracić możliwość do jego produkcji.



BIBLIOGRAFIA
Am J Hum Genet, 2012; 90(5): 836–46

BIBLIOGRAFIA

1. J Clin Hypertens (Greenwich), 2014; 16(7): 524–9
2. J Cardiovasc Pharmacol Ther, 2015; 20(1): 52–8
3. Surg Case Rep, 2020; doi: 10.31487/j.SCR.2020.09.04
4. Sci Rep, 2024; 14(1): 30020
5. J Clin Diagn Res, 2018; 12(7): BE01–BE05
6. Med Gas Res, 2025; 15(2): 200–201
7. Circ Res, 2016; 118(12): e36–42
8. PLoS One, 2015; 10(6): e0124653; Drugs Aging, 2024; 41(3): 239–249
9. PLoS One, 2017; 12(2): e0171006
10. Clin Rheumatol, 2020; 39(9): 2773–2780
11. Nat Rev Drug Discov, 2008; 7(2): 156–67
12. Acta Physiol Scand, 1996; 158(4): 343–7; Am J Respir Crit Care Med, 1996; 153(2): 829–36

eprasa.pl 19d6bab675

To nigdy nie jest „tylko" rak

Aby skutecznie leczyć nowotwór, trzeba zrozumieć, że on atakuje cały organizm – przekonuje dr Leigh Erin Connealy i dzieli się najlepszymi holistycznymi sposobami na walkę z tą chorobą

Kiedy wygłaszam wykłady na temat holistycznego podejścia do leczenia raka, często posługuję się analogią do góry lodowej. Prawdopodobnie widziałaś/-eś obraz małego ośnieżonego punktu wznoszącego się nad arktyczną wodą, a pod nim masywną zamarzniętą masę. Stąd wzięło się powiedzenie: „to tylko wierzchołek góry lodowej".

To samo dotyczy raka. Nie zawsze chodzi o guz czy zgrubienie, ale o to, co kryje się za nim. Pacjenci, którzy zgłaszają się do Centrum Leczenia Raka, są czasem zaskoczeni mnogością aspektów zdrowia i historii choroby, które bierzemy pod uwagę przed rozpoczęciem leczenia. Nasze holistyczne podejście porusza niebo i ziemię.

Wykraczamy poza standardowe badanie fizykalne i rutynową diagnostykę, aby odkryć czynniki przyczyniające się do złego stanu zdrowia, takie jak nierozwiązane konflikty i traumy z przeszłości, przewlekły stres i lęk, brak regularnych praktyk dbania o siebie, problemy ze snem i ogólne zaburzenia zdrowotne. Kiedy odkrywamy kolejne warstwy, prawda wychodzi na jaw: to nigdy nie jest tylko rak.

Rak to coś więcej niż diagnoza czy etykieta. To wołanie o pomoc ze strony ciała, potrzeba uzdrowienia na głębszym poziomie. Rak to nie tylko guz czy chory narząd. To choroba ogólnoustrojowa, obejmująca cały organizm. W związku z tym skuteczne leczenie musi obejmować różne dyscypliny medyczne – zarówno konwencjonalne, jak i integracyjne – oraz podejście do stylu życia, koncentrujące się na przywróceniu równowagi i rozpoczęciu procesu leczenia. Co więcej, należy zająć się przede wszystkim czynnikami wywołującymi chorobę.

Zdrowy organizm rozwija się w stanie homeostazy (równowagi), a jej przywrócenie powinno być celem, jeśli chcesz wyleczyć raka lub inne choroby przewlekłe. Oto 4 kluczowe sposoby, dzięki którym możesz zacząć wprowadzać natychmiastowe zmiany wspomagające drogę do uzdrowienia.

1. Dieta i odżywienie organizmu

Prawidłowe odżywianie to podstawa zdrowia i procesu zdrowienia. Niestety współczesny styl życia w przypadku wielu osób często opiera się na żywności suboptymalnej, takiej jak dania gotowe, jako źródle energii. Jeśli chcesz poprawić stan zdrowia, zacznij od kuchni. Większości moich pacjentów służy zmodyfikowana dieta ketogeniczna, czyli plan żywieniowy oparty na następujących podstawowych składnikach:

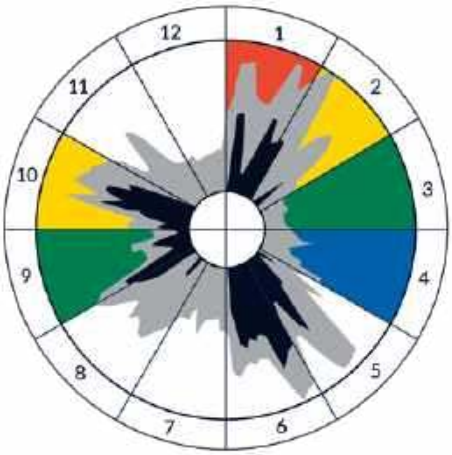
- organiczne chude źródła białka, pochodzące od zwierząt wypasanych trawą na pastwiskach,
- zdrowe tłuszcze i oleje,
- dużo kolorowych warzyw nieskrobiowych,
- owoce o niskim indeksie glikemicznym,
- orzechy i nasiona.

Jeśli to możliwe, wybieraj żywność organiczną. Zawiera ona najwięcej składników odżywczych i jest wolna od pestycydów. Unikaj produktów bezwartościowych odżywczo i bogatych w węglowodany, takich jak wypieki, żywność przetworzona, desery, słodkie napoje i dania typu fast food. Wybieraj pożywienie, tak jak robili to nasi przodkowie: sięgaj po to, co można wyhodować, zebrać lub upolować. Należy również unikać pokarmów wywołujących stany zapalne, takich jak:

- toksyczne oleje z nasion poddane obróbce cieplnej (rzepakowy, kukurydziany, bawełniany, słonecznikowy, krokoszowy sojowy, z pestek winogron czy otrębów ryżowych),
- przetworzone mięso (salami, boczek, parówki, wędliny),
- rafinowane węglowodany (chleb, makaron),
- tłuszcze trans (częściowo uwodornione tłuszcze występujące w wypiekach, śmietankach roślinnych i daniach typu fast food).

Nawet jeśli stosujesz urozmaiconą dietę bogatą w zdrowe produkty, nadal mogą występować niedobory żywieniowe. Z biegiem lat gleba uległa wyjałowieniu, pestycydy i toksyny są używane częściej niż kiedykolwiek, a zasoby wody również zawierają potencjalne zanieczyszczenia.

W tym miejscu z pomocą przychodzi solidny program suplementacji. Współpraca ze znającym się na rzeczy specjalistą, posiadającym wiedzę na temat suplementów diety i żywienia, jest niezbędna, aby stworzyć spersonalizowany plan, uwzględniający indywidualne zapotrzebowanie na witaminy, minerały i składniki odżywcze.



EVOX w pełnych barwach
Terapeuci stosujący metodę EVOX wykorzystują mapę indeksu percepcji w celu nakreślenia energii głosu w 12 strefach percepcji (np. samokrytycyzm kontra miłość własna), a ta wizualna reprezentacja ułatwia dostrzeżenie zaburzeń równowagi. Kolory wskazują na ich zasięg w każdej ze stref.

2. Zarządzanie stresem

Wspomniałam wcześniej, że ludzie są często zaskoczeni tym, jak bardzo zagłębiamy się w zdrowie psychiczne, przeszłe traumy i nierozwiązane konflikty pacjenta. Dzieje się tak, ponieważ każda osoba z chorobą nowotworową, którą spotkałam, zmaga się z ogromnym stresem i brakiem życiowej równowagi.

Niezależnie od tego, czy chodzi o rozwód, problemy finansowe, konflikty z rodziną, czy jakikolwiek inny poważny czynnik stresujący, odbija się to negatywnie na organizmie. Naukowcy zgadzają się co do tego, że przewlekły stres nie tylko jest toksyczny, lecz także przyczynia się do niezdrowych mechanizmów radzenia sobie i złych nawyków. Stwarza sprzyjające środowisko do wzrostu i rozwoju komórek nowotworowych.

Jeśli doświadczasz w swoim życiu nadmiernego stresu, niezbędne jest znalezienie sposobów na złagodzenie obciążenia psychicznego. Dostępnych jest kilka terapii do stosowania pod okiem specjalistów oraz narzędzi, które pomogą Ci się odstresować w domu. Oto kilka moich ulubionych.

Terapia EVOX

To dar niebios dla pacjentów, którzy potrzebują redukcji stresu i uleczenia emocjonalnej traumy. Działa dzięki „przeformułowaniu percepcji".

Energia głosu danej osoby odzwierciedla jej odczucia w stosunku do kon-

eprasa.pl 19d6bab675

Alkalizacja organizmu

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z wagi alkalizacji organizmu. Rak rozwija się w kwaśnym środowisku, dlatego starania o utrzymanie naturalnej zasadowości ustroju mogą przyczynić się do poprawy stanu zdrowia i leczenia choroby.

Prosty test śliny z użyciem paska do pomiaru pH (dostępnego online u kilku sprzedawców) pozwala zmierzyć dzienne pH organizmu i pomóc utrzymać je w optymalnym zakresie. Skala pH, skrót od „power of hydrogen" (siła wodoru), jest prosta. Obejmuje zakres od 0 do 14, a 7 oznacza odczyn obojętny. Wartości poniżej 7 oznaczają odczyn kwaśny, a powyżej 7,8 lub 8 – nadmiernie zasadowy.

Należy utrzymywać lekko zasadowe pH, na poziomie ok. 7,43. Jednym ze sposobów jest zwiększenie spożycia alkalizujących produktów, takich jak większość owoców i warzyw, orzechy, nasiona i rośliny strączkowe. Unikaj lub ogranicz konsumpcję zakwaszających pokarmów i płynów, takich jak żywność przetworzona, napoje gazowane i alkohol. Rozważ również uwzględnienie w regularnym planie suplementacji witamin i minerałów, które wspomagają równowagę pH, takich jak wapń, magnez i potas.

Należy pamiętać, że chodzi tu o wpływ żywności na organizm, a nie o jej kwaśny smak. Cytryny są np. kwaśne, ale działają na niego alkalizująco.

kretnych tematów. Urządzenie EVOX rejestruje ją, przedstawia na wykresie indeksu percepcji i określa, które sygnatury częstotliwości najlepiej redukują specyficzne czynniki stresujące pacjenta.

Sygnatury te są przenoszone na ręczne widełki i przekazywane z powrotem pacjentowi, który słucha w tym czasie relaksującej muzyki i koncentruje się na danym temacie. Terapia EVOX w niezwykły sposób „reorganizuje mózg" i wspomaga eliminację stresu i lęku. Jako jedno z wielu narzędzi biologicznego sprzężenia zwrotnego, z których korzystamy, jest tak skuteczna, że zalecamy skorzystanie z niej każdemu nowemu pacjentowi zgłaszającemu się do naszych ośrodków.

Medytacja i prawidłowe oddychanie

Zamiast głęboko i uważnie oddychać przeponą większość ludzi robi to automatycznie – szybko i płytko klatką piersiową – co szkodzi ich zdrowiu. Głęboki i uważny oddech zalewa organizm uzdrawiającym tlenem, nasyca komórki tym życiodajnym pierwiastkiem oraz redukuje stres i lęk.

Połączenie głębokiego oddychania z medytacją, czasami nazywaną medytacją uważności, ma głęboki wpływ na zdrowie i proces zdrowienia. W przełomowym badaniu tajwańskich pacjentów z kilkoma różnymi typami nowotworów i stadiami choroby naukowcy odkryli, że osoby, które odbywały zaledwie kilka sesji medytacji uważności miesięcznie, doświadczały wyraźnej poprawy jakości życia w kilku kluczowych obszarach[1]. Co więcej, 3 miesiące po zaprzestaniu praktyk korzyści były nadal statystycznie istotne.

Kilka kluczowych obszarów, które badano, to m.in.: nasilenie bólu, jakość snu, zmęczenie, zapotrzebowanie na leki, mobilność, koncentracja, poczucie własnej wartości, wizerunek ciała, zdrowie seksualne, relacje osobiste, dieta i ogólny stan zdrowia. To badanie, a także rozległa i wciąż rosnąca baza dowodów naukowych sugerują silny związek medytacji uważności i dobrostanu. Jeśli dopiero zaczynasz swoją przygodę z medytacją i głębokim oddychaniem, obejrzyj kilka filmów w serwisie YouTube lub pobierz jedną z wielu aplikacji, które pokażą Ci, jak prawidłowo je praktykować.

Joga, tai-chi i qigong

Te 3 zakorzenione w starożytnej medycynie praktyki odprężające i redukujące stres polegają na uspokojeniu umysłu, skupieniu się na pracy z oddechem i wykonywaniu określonych sprzyjających zdrowiu ruchów ciała.

Niezależnie od stanu zdrowia zawsze zachęcam moich pacjentów do włączenia ćwiczeń i ruchu do codziennego życia. Wykorzystanie dodatkowego duchowo-fizycznego połączenia jogi, tai-chi i qigongu zapewnia ekstrakorzyści, takie jak poprawa jakości snu, równowagi, wzmocnienie układu odpornościowego, obniżenie poziomu kortyzolu i lęku.

O korzyściach i prawidłowych technikach uprawiania tych dyscyplin napisano tysiące książek. Możesz również zapisać się na zajęcia w lokalnych siłowniach lub studiach, oglądać filmy w serwisie YouTube lub pobrać aplikacje, aby ćwiczyć w zaciszu własnego domu.

Dodatkowe techniki odstresowujące

Nie będę się zbytnio zagłębiać w poniższe strategie, ponieważ większość z nich jest oczywista. Wprowadź jak najwięcej z nich do swojego planu dni i wieczorów, i obserwuj, o ile mniej stresu odczuwasz dzięki ich regularnemu stosowaniu:

- wieczorna gorąca kąpiel z solą Epsom,
- aromaterapia,
- prowadzenie dziennika,
- masaż,
- codzienny śmiech,
- pozytywne afirmacje,
- czas na spotkania towarzyskie.

3. Zdrowy sen

Jeśli uważasz, że brak zalecanych 7-8 godz. snu każdej nocy to nic wielkiego, warto zmienić nastawienie do higieny snu. Regularny dobrej jakości sen przynosi wiele korzyści – od dobrej kondycji układu krążenia i mózgu po prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego oraz kontrolę masy ciała. Badania sugerują również, że brak snu zwiększa ryzyko rozwoju raka.

W 2023 r. naukowcy przyjrzeli się blisko 15 tys. osób powyżej 45. r.ż. w ramach badania China Health and Retirement Longitudinal Study. Zbadali związek między rakiem a długością snu nocnego, drzemkami oraz całkowitym czasem snu. Dane wykazały, że osoby śpiące krócej niż 6 godz. na noc były o 41% bardziej narażone na rozwój nowotworu niż ich rówieśnicy, którzy spali 6-8 godz. Uczestników, którzy nie deklarowali drzemek trwających godzinę dziennie lub dłużej, dotyczyło o 60% wyższe ryzyko wystąpienia raka. Natomiast całkowity czas snu krótszy niż 7 godz. na dobę skutkował wzrostem narażenia na rozwój nowotworu o 69%[2].

To oczywiste, że aby uniknąć raka, sen musi być priorytetem. Oznacza to stworzenie regularnego harmonogramu snu z ustalonymi czynnościami odprężającymi oraz stałą porą zasypiania i wstawania.

eprasa.pl 19d6bab675

Zacznij od wykonywania tych kroków każdego wieczoru:

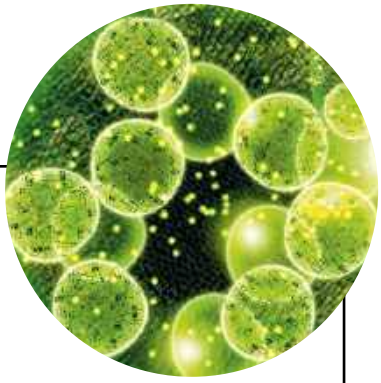
1. Weź gorącą kąpiel i pomedytuj.
2. Zamiast patrzeć na urządzenia emitujące niebieskie światło, np. telefon lub telewizor, poczytaj książkę.
3. Zadbaj o to, sypialnia była chłodna, ciemna i pozbawiona przedmiotów mogących zakłócać sen.

Jeśli potrzebujesz pomocy w zasypianiu, wypróbuj naturalny środek nasenny, który nie uzależnia, taki jak aminokwas GABA lub melatonina. Stosuj te preparaty zgodnie z zaleceniami.

4. Oczyszczenie ciała, umysłu i domu

Zaczynanie od czystej karty to zawsze dobry pomysł, a oczyszczenie umysłu, ciała oraz domu z toksyn jest konieczne. Niezależnie od tego, czy chodzi o zatykające umysł toksyczne myśli, chemikalia, które spożywamy i którymi smarujemy nasze ciała, czy też zanieczyszczenia środowiska, które przedostają się do naszych mieszkań w postaci skażonego powietrza, oparów z farb czy też tapicerek i dywanów, większość ludzi potrzebuje solidnego detoksu, aby ustrzec się przed rakiem lub przygotować organizm do uzdrowienia. Przyjrzyjmy się kilku prostym krokom, które można podjąć, aby oczyścić wszystkie obszary życia.

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.



Sięgnij po spermidynę

Ten organiczny związek chemiczny z grupy poliamin występujący w chlorelli, zielonej papryce, zarodkach pszennych i kalafiorze ze względu na swoje właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne może okazać się Twoim największym sprzymierzeńcem.

Przewlekły stan zapalny może prowadzić do uszkodzenia tkanek i przyczyniać się do rozwoju różnych chorób, w tym raka. Spermidyna hamuje produkcję prozapalnych cytokin, takich jak TNF-alfa i IL-6. Białka te odgrywają kluczową rolę w wyzwalaniu i podtrzymywaniu odpowiedzi zapalnej[1].

Uczeni odnotowali też, że związek ten wyraźnie też podnosił poziom ponadtlenku mitochondrialnego i H2O2. Badacze odkryli, że spermidyna mogła „przestawić" ustrój na realizację programu przeciwzapalnego[2]!

Z upływem lat nasz układ odpornościowy może ulec rozregulowaniu, co prowadzi do zwiększonej podatności na infekcje i choroby. Naukowcy z Korei wykazali, że spermidyna wzmacnia funkcje komórek odpornościowych i promuje zrównoważoną odpowiedź immunologiczną oraz stymulować długowieczność[3].

Gdy organizm nie ma mocy przerobowych, by niwelować negatywne skutki produkcji wolnych rodników, mogą one m.in. powodować uszkodzenia DNA. Wykazano, że spermidyna, gdy występuje w normalnych lub ponadfizjologicznych stężeniach, chroni DNA przed stresem oksydacyjnym poprzez regulację ekspresji genów zaangażowanych w naprawę DNA. Geny te wytwarzają białka zapobiegające gromadzeniu się mutacji, które mogą prowadzić do dysfunkcji komórkowej i chorób. Ponadto spermidyna może również wychwytywać wolne rodniki, neutralizując je, zanim zdążą narobić szkód w organizmie[4].

Potencjalne działanie przeciwnowotworowe spermidyny obejmuje jej zdolność do wywoływania autofagii i hamowania wzrostu komórek nowotworowych. Badanie opublikowane w *Molecular Cancer* wykazało, że autofagia może działać jako supresor guza we wczesnych stadiach rozwoju raka[5]. Inne prace dowiodły natomiast, że jej działanie naśladujące dobroczynny wpływ postu, uprawiania sportu i spożywania określonych produktów, prowadzi do widocznej odnowy na poziomie komórkowym oraz mitochondrialnym, to zaś skutkuje ochroną przed rozwojem nowotworów[6].

BIBLIOGRAFIA

1. Biomolecules & Therapeutics 2018; 26(2): 146-56
2. Free Radic Biol Med. 2020 Dec:161:339-350
3. Sci Rep 8, 7441 (2018), doi: 10.1038/s41598-018-25333-8
4. Amino Acids. 2007 Aug;33(2):231-40
5. Mol Cancer 19, 12 (2020), doi: 10.1186/s12943-020-1138-4
6. Science 359, eaan2788(2018), doi: 10.1126/science.aan2788

Ciało

Prawie wszyscy moi pacjenci przechodzą 21-dniowe oczyszczanie, aby rozpocząć kurację. Wypłukanie toksyn i przywrócenie homeostazy organizmu jest kluczowe. Stosujemy proces oczyszczania firmy Standard Process, który można zamówić w gabinecie lekarskim, ale istnieją również inne renomowane systemy detoksykacyjne. Mimo to, aby zwiększyć szanse na sukces i zapewnić prawidłowe przestrzeganie protokołów, zachęcam do współpracy ze specjalistą, który ma dużą wiedzę na temat oczyszczania.

Umysł

Psychiczne przygotowanie do walki o zdrowie jest ważniejsze, niż się wielu osobom wydaje. Zawsze radzę pacjentom, aby stworzyli swój zespół opieki onkologicznej. Do tej grupy należą zazwyczaj doradcy duchowi lub religijni, którzy w razie potrzeby mogą służyć radą i wysłuchać, drodzy przyjaciele i członkowie rodziny, którzy mogą zaoferować wsparcie emocjonalne oraz pomoc w kwestiach medycznych i innych, oraz solidne integracyjne grono terapeutów specjalizujących się w wykorzystywaniu połączenia umysłu i ciała w celu uzdrawiania organizmu.

Dom

Liczba toksyn kryjących się w naszych mieszkaniach oraz w produktach czyszczących i do higieny osobistej jest alarmująca. Zacznij uważnie czytać etykiety i odwiedzaj strony, takie jak Environmental Working Group (ewg.org), aby przeszukiwać ich bazy danych pod kątem bezpiecznych w użyciu artykułów gospodarstwa domowego, do higieny osobistej i kosmetyków.

BIBLIOGRAFIA

1 Integr Cancer Ther, 2017; 17(2): 363–370
2 Cancer, 2023; 129(22): 3582–3594
3 NASA Spinoff, "Plants Clean Air and Water for Indoor Environments," 2007, spinoff.nasa.gov

eprasa.pl 19d6bab675

Oczyszczaj powietrze w domu dzięki filtrom HEPA lub dyfuzorom propolisowym, np. marki Propolair, które uwalniają propolis do powietrza w celu niszczenia pleśni, bakterii, zanieczyszczeń i innych toksyn. Możesz również kupić rośliny znane z właściwości oczyszczających powietrze, takie jak skrzydłokwiat, bluszcz pospolity, aloes zwyczajny, filodendron, wężownica, zielistka i bambus[3]. Na koniec zdecyduj się na podłogę z twardego drewna zamiast dywanu i poszukaj w internecie nietoksycznych materaców oraz tapicerek.

Celowane terapie onkologiczne

W Centrum Leczenia Raka stosujemy różnorodne testy diagnostyczne, aby określić, która celowana terapia onkologiczna będzie najskuteczniejsza w przypadku danego pacjenta. Nie ma jednego uniwersalnego protokołu leczenia każdego rodzaju nowotworu, dlatego kluczowe jest jego odpowiednie dostosowanie.

> “Rak to wołanie o pomoc ze strony ciała, potrzeba uzdrowienia na głębszym poziomie... To choroba ogólnoustrojowa, obejmująca cały organizm.”

Wykorzystujemy do tego np. specjalistyczne badania krwi z RGCC Labs, które pozwalają określić liczbę krążących komórek nowotworowych i nowotworowych komórek macierzystych w organizmie i podpowiadają nam, które terapie celowane będą najskuteczniejsze dla danego pacjenta. Na tej podstawie możemy badać innowacyjne metody leczenia, takie jak dożylne podawanie wysokich dawek witaminy C, frakcjonowana chemioterapia z modulatorem odpowiedzi biologicznej, tlenoterapia hiperbaryczna, dietoterapia i suplementacja oraz inne sprawdzone terapie, które atakują raka z różnych perspektyw.

Ponownie podkreślam, że zindywidualizowanie protokołów ma kluczowe znaczenie, ponieważ każdy człowiek jest wyjątkowy, a każdy nowotwór inny. Współpraca z wykwalifikowanym specjalistą, który ceni to spersonalizowane podejście, to podstawa.

Wieloaspektowe podejście

Wiele czynników i wyborów każdego dnia pozytywnie lub negatywnie wpływa na zdrowie. To doskonała wiadomość, ponieważ codziennie można podejmować kroki w kierunku poprawy stanu zdrowia i samopoczucia. Wykorzystanie całego arsenału dobrze przebadanych i skutecznych terapii integracyjnych oraz konwencjonalnych, w połączeniu ze zdrowym stylem życia, pozwala pacjentom stworzyć warunki do osiągnięcia najlepszych możliwych rezultatów: długiego i zdrowego życia wolnego od chorób.

REKLAMA

Żegnaj dno moczanowa

Homeopatia w połączeniu z odpowiednią dietą i zmianami trybu życia może zdziałać cuda w leczeniu podagry – twierdzi homeopata David Needleman

Często zadawane mi pytania dotyczą dny moczanowej, czyli rodzaju zapalenia stawów, którego przyczyną jest gromadzenie się w nich i wokół nich kryształków kwasu moczowego. Najczęściej schorzenie to obejmuje duży palec u nogi (wszyscy widzieliśmy te dramaty historyczne, w których głowa rodziny z czerwonym, rozpalonym paluchem podniesionym na stołku zrzuca winę na zbyt dużą ilość porto). Jednak dna moczanowa może również atakować palce u rąk, nadgarstki, kolana i inne stawy.

Ataki dny moczanowej zazwyczaj leczy się niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi (NLPZ), takimi jak ibuprofen. Powszechnie przepisywane są również kolchicyna i allopurynol. Kolchicyna jest zazwyczaj stosowana jako pierwsza w celu złagodzenia bólu i stanu zapalnego. Następnie allopurynol – w ramach zapobiegania wysokiemu poziomowi kwasu moczowego we krwi lub obniżania go – może być przepisywany w leczeniu długoterminowym. Jeśli jednak, podobnie jak moi pacjenci, wolisz rozwiązanie niefarmakologiczne, homeopatia w połączeniu z odpowiednią dietą i zmianami trybu życia może być doskonałym wyborem.

Homeopatyczne leczenie dny moczanowej

Ponieważ dna moczanowa jest chorobą przewlekłą, zawsze wymaga leczenia konstytucyjnego w celu zmniejszenia częstości i intensywności ataków. Obejmuje to pełną, dogłębną konsultację w celu ustalenia właściwego leku konstytucyjnego. Jednak ataki dny moczanowej (nazywane także zaostrzeniami) – nagłe intensywne epizody bólu, obrzęku, tkliwości i zaczerwienienia – dobrze reagują także na odpowiednie doraźne środki (w ramce na stronie obok wyjaśniam, co mam na myśli, pisząc o lekach konstytucyjnych i doraźnych).

Dlatego zalecam trójtorowy program leczenia dny moczanowej: konstytucyjne leczenie homeopatyczne, zmiany w diecie i trybie życia oraz w razie potrzeby doraźne środki homeopatyczne. Z mojego doświadczenia wynika, że takie podejście terapeutyczne może znacznie złagodzić nieprzyjemne objawy.

Leki na dnę moczanową

Oto kluczowe środki, które przepisuję zarówno w leczeniu doraźnym, jak i długoterminowym. Są szeroko dostępne w aptekach homeopatycznych, ale najlepiej działają w połączeniu z lekiem konstytucyjnym, który można uzyskać dzięki konsultacji z homeopatą.

Colchicum Prawie 100 lat temu homeopaci skutecznie leczyli ostre objawy dny moczanowej za pomocą Colchicum. W *Materia Medica* z 1927 r. napisano, że lek ten „wyraźnie wpływa na tkanki mięśniowe i błony maziowe stawów, ma szczególną moc łagodzenia napadów dny i wydaje się korzystniejszy w zwalczaniu przewlekłej tkliwości tych części ciała". Obecnie Colchicum jest głównym środkiem homeopatycznym na dnę moczanową. Stosuje się go przy pierwszym wystąpieniu objawów lub zaostrzeniach choroby. Zazwyczaj przepisuję potencję 30C i zalecam przyjmowanie 3 razy dziennie, aż do ustąpienia lub znacznego złagodzenia bólu i/lub obrzęku.

Benzoicum Acidum W ramach leczenia długoterminowego często przepisuję inny środek homeopatyczny o nazwie Benzoicum Acidum, który najlepiej stosować w potencji 30C. Jeśli jest to konieczne, można go przyjmować codziennie lub 2 razy dziennie przez dłuższy czas. Benzoicum Acidum ma znany wyraźny wpływ na metabolizm, oznaki wysokiego stężenia kwasu moczowego (np. nudności, częste oddawanie i zmętnienie moczu) oraz „objawy artretyczne".

Galium Aparine Ostatnio przepisuję również Galium Aparine w celu wsparcia nerek, które odgrywają ważną rolę w filtrowaniu kwasu moczowego z krwi i wydalaniu go z moczem. Zazwyczaj sugeruję potencje 6X lub 12X przyjmowane 2 razy dziennie (rano i wieczorem) przez jakiś czas.

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 19d6bab675

Zalecane zmiany diety i trybu życia

Oto kilka prostych kroków, które można podjąć, aby wspomóc profilaktykę i leczenie dny moczanowej.

Omijaj puryny

Wiadomo, że niektóre pokarmy mają wpływ na rozwój dny moczanowej, ponieważ zawierają dużo puryn – substancji chemicznych, które organizm przekształca w kwas moczowy. Należą do nich podroby, owoce morza, sardele i sardynki. Dieta bogata w te produkty może prowadzić do gromadzenia się kwasu moczowego we krwi, co z kolei powoduje powstawanie kryształków w stawach. Te ostre kryształy odpowiadają za charakterystyczne dla dny moczanowej ból i stan zapalny. Przejście na dietę bez puryn może znacznie obniżyć poziom kwasu moczowego w ciągu zaledwie kilku dni[1].

Unikaj alkoholu i cukru

Alkohol, a zwłaszcza piwo, zawiera dużo puryn i zwiększa ryzyko wystąpienia dny moczanowej[2]. Uważaj również na słodkie napoje gazowane, a nawet niektóre owoce i soki owocowe (bogate we fruktozę)[3].

Pij dużo wody

Ona rozcieńcza kwas moczowy we krwi, więc picie 6-8 szklanek dziennie może pomóc.

Jedz wiśnie

W ilości ok. 0,5-1 kg dziennie. Wiśnie to tradycyjny lek na dnę moczanową i istnieją nawet pewne dowody potwierdzające ich skuteczność. Amerykańscy naukowcy odkryli, że pacjenci, którzy jedli te owoce przez 2 dni, byli o 35% mniej narażeni na wystąpienie ataków niż ci, którzy tego nie robili[4].

Kontroluj masę ciała

Nadwaga zwiększa ryzyko wystąpienia dny moczanowej, a utrata masy ciała może obniżyć poziom kwasu moczowego i liczbę ataków choroby[5]. Jeśli musisz schudnąć, upewnij się, że robisz to bezpiecznie (kilka wskazówek na ten temat znajdziesz w Raporcie Specjalnym marcowego wydania magazynu „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą").

BIBLIOGRAFIA

1. Arthritis Res Ther, 2006; 8 suppl 1: S2
2. Lancet, 2004; 363: 1277–81
3. BMJ, 2008; 336(7639): 309–12
4. Arthritis Rheum, 2012; 64: 4004–11
5. Ann Rheum Dis, 2017; 76(11): 1870–1882

Doraźne vs konstytucyjne leki homeopatyczne

Być może obiły Ci się o uszy, takie określenia jak choroby ostre i przewlekłe lub leki doraźne i konstytucyjne. Co oznaczają te terminy?

Ostre schorzenia są trochę jak burza – pojawiają się szybko i z dużą intensywnością, a potem znikają (chociaż czasami mogą prowadzić do chronicznych problemów). Te krótkotrwałe zaburzenia to m.in. ospa wietrzna, zatrucia, kaszel, przeziębienia lub grypa. Zwykle szybko reagują one na lek doraźny – przepisywany na podstawie obrazu obecnych objawów i mający przynosić natychmiastową ulgę. Ten rodzaj homeopatycznego środka często podaje się w potencji 30C lub 200C do ustąpienia dolegliwości.

Z kolei przewlekłe schorzenia, takie jak egzema, astma czy reumatoidalne zapalenie stawów, trwają przez jakiś czas i najlepiej leczyć je lekiem konstytucyjnym. Jego dobór wymaga bardziej intensywnej oceny pacjenta i jego objawów, biorąc pod uwagę każdy szczegół indywidualnego doświadczenia zdrowotnego. Może obejmować bardziej szczegółową ewaluację, np. historii rodzinnej, preferencji i antypatii w zakresie jedzenia oraz picia czy wzorców snu i energetycznych.

Na szczęście z mojego doświadczenia wynika, że wiele przewlekłych problemów można rozwiązać za pomocą konstytucyjnych leków homeopatycznych, które z czasem mogą wymagać zmiany. Preferuję wyższe potencje (1M lub 10M, które odpowiadają 1000C lub 10000C). Leki konstytucyjne są zazwyczaj podawane rzadziej niż doraźne, ale działają na głębszym poziomie i bardziej subtelnie.

eprasa.pl 19d6bab675

Leki z dżungli

Przekazywana z pokolenia na pokolenie wiedza medyczna ludów pierwotnych zamieszkujące niedostępne regiony kuli ziemskiej może zrewolucjonizować leczenie wielu chorób.

Już dzisiaj dzięki medycynie z lasów deszczowych potrafimy się lepiej bronić przed stanami zapalnymi, reumatyzmem, malarią i schorzeniami układu naczyniowo-sercowego. W tym ostatnim przypadku pozyskiwane z rauwolfii żmijowej (zgrzynu żmijowego) ajmalicyna i rezerpina stosowane są odpowiednio w leczeniu zaburzeń krążenia oraz w terapii nadciśnienia tętniczego i jako środek uspokajający. Zgrzyn żmijowy rośnie w górskich lasach w Azji, obejmujących Chiny, Indie, Indonezję, Malezję, Tajlandię, Sri Lankę i Birmę.

Ok. 75% leków na bazie roślin wywodzi się z tradycyjnego lecznictwa ludów Ameryki, Afryki i Azji. Co prawda znamy 250 000 gatunków roślin kwiatowych, ale warto sobie uświadomić, że pod kątem przydatności w medycynie zbadano mniej niż 1% z nich!

Co więcej, ok. 60% z tych roślin występuje w lasach tropikalnych, a większość tych lasów na świecie znajduje się w krajach rozwijających się. Nic więc dziwnego, że badacze zakasali rękawy i ruszyli w głąb dżungli, by uczyć się od zamieszkujących ją plemion, a zwłaszcza ich szamanów.

Lepsi od uczonych?

Dlaczego wioskowy czarownik ma być dla naukowców atrakcyjnym mentorem? Przede wszystkim dlatego, że dysponuje wiedzą i „zielarnią", jakiej oni nie mają. Poza tym uzdrowiciele stosują ok. 300-400 roślin na jedno lekarstwo, a każda z nich zawiera dziesiątki substancji czynnych.

Odkrycie nowej substancji czynnej w przemyśle medycznym to w zasadzie efekt przypadku: za pomocą metody HTS (high-throughput screening) roboty „taśmowo" analizują próbki związków chemicznych pod względem ich skuteczności. „Trafione" preparaty przyporządkowuje się potem do poszczególnych grup, a stopień ich skuteczności jest weryfikowany w dalszych eksperymentach.

Problem jednak w tym, że nie wiadomo do końca, jak dana substancja czynna zachowa się w ludzkim organizmie, np. czy nie ulegnie zmianom podczas wędrówki przez błony. Laboratoryjny sukces może także okazać się klapą, ponieważ produkty syntetyczne nierzadko powodują szkodliwe skutki uboczne i wywołują niepożądane interakcje.

Tymczasem za szamanami stoją tysiące lat praktyki, a Matka Natura projektuje struktury, których nie jest w stanie wymyślić nawet najbardziej pomysłowy chemik.

W przypadku zautomatyzowanych testów skuteczności współczynnik trafień wynosi ok. 1:10 000, natomiast jeśli chodzi o łańcuchy cząsteczkowe z roślin używanych przez szamanów, proporcja ta jest równa 1:125. Dodatkowo wielu substancji o złożonych cząsteczkach nie umiemy jeszcze syntetycznie wyprodukować i przez to jesteśmy zdani na ekstrakty z roślin[1].

Skarby z leśnych ostępów

Las deszczowy Amazonii, często nazywany „płucami świata", rozciąga się na obszarze 5,5 mln kmkw. I obejmuje 9 krajów Ameryki Południowej. To niezwykle zróżnicowane środowisko jest domem dla ponad 40 000 gatunków roślin. Rdzenni mieszkańcy Amazonii oczywiście znają i wykorzystują ich niezliczone właściwości lecznicze od tysięcy lat.

I tak np. naukowcy z Uniwersytetu Waszyngtońskiego przywieźli z peruwiańskiej dżungli 1 250 próbek roślin, zebranych pod kierownictwem szamanów z plemienia Indian Aguaruna. Wszystkie były od wieków tradycyjnie stosowane w leczeniu grypy, przeziębień i chronicznych stanów zapalnych dróg oddechowych. Jednak nikt – łącznie z samymi uzdrowicielami – nie spodziewał się, że 46% tych roślin jest także skutecznych w walce z gruźlicą – chorobą, na którą umierają 3 mln ludzi rocznie.

Badacze szacują, że ok. 70% roślin lasów deszczowych ma właściwości przeciwnowotworowe. Jednak to nie jedyna choroba, na którą spodziewają się znaleźć leki w dżungli. Być może w chacie jakiegoś szamana znajdują się leki

eprasa.pl 19d6bab675

> W przypadku zautomatyzowanych testów skuteczności współczynnik trafień wynosi ok. 1:10 000, natomiast jeśli chodzi o łańcuchy cząsteczkowe z roślin używanych przez szamanów, proporcja ta jest równa 1:125

na cukrzycę albo AIDS. W końcu wiemy, że z niepozornych ziółkach kryją się potężne substancje czynne, które mogą przeciwdziałać jaskrze czy malarii…

Jednak uczeni ścigają się z czasem: globalny zasięg tropikalnych lasów deszczowych zmniejszył się z 14% do ok. 6%, a jeśli utrata lasów będzie postępować w tym samym tempie, pozostałe lasy deszczowe mogą zniknąć w ciągu mniej niż 40 lat! Szacuje się, że każdego dnia świat traci 137 gatunków roślin, zwierząt i owadów, w tym 50 tys. gatunków rocznie z powodu wylesiania. W tych warunkach rośliny mogą zniknąć, zanim ich wartość terapeutyczna zostanie formalnie zidentyfikowana[2].

Pnącze duszy

Życie Indian Keczua jest ciężkie: muszą stawiać czoła biedzie i surowemu klimatowi panującemu na andyjskich wyżynach, który latem przynosi nieznośny upał, a zimą – przenikliwy chłód. Mimo to słyną z żelaznego zdrowia i dobrego humoru.

W chwilach, gdy chcą odzyskać duszę lub połączyć się ze światem duchowym i przodkami sięgają po ayahuasca (*Banisteriopsis caapi*). W języku keczua ayahuasca oznacza „pnącze duszy" lub „pnącze zmarłych". W ostatnich latach roślina ta zyskała światową sławę jako psychodeliczny narkotyk. Jednak nie daj się zwieść. W rzeczywistości działanie ayahuaski jest znacznie bliższe pierwotnemu znaczeniu (pomaga zwalczyć depresję i stres pourazowy, a zatem odzyskać duszę) Od wieków rdzenni mieszkańcy Amazonii macerowali i gotowali tę roślinę, aby wykorzystywać ją w świętych praktykach rytualnych i leczniczych nie bez kozery. Psychoaktywny napój z ayahuasca ma potencjał terapeutyczny w leczeniu wielu schorzeń ośrodkowego układu nerwowego (OUN). Jak dowiodły badania, związki zawarte w *Banisteriopsis caapi* mają potencjał przeciwzapalny, który można wykorzystać w opracowaniu terapii chorób neurodegeneracyjnych takich jak alzheimer czy parkinson[3].

Królowa Andów

Keczuańscy szamani chętnie też sięgają po pieprzyca peruwiańską (*Lepidium peruvianum*), którą nazywają „maca". W Ameryce Południowej maca uprawiana jest już od 3 000 lat. Dowiedziono, iż wydatnie obniża poziomu hormonu stresu – kortykosteronu. Stosuje się ją m.in. do zwalczania symptomów menopauzalnych u kobiet, w zaburzeniach erekcji i do poprawy ruchliwości plemników, w anemii, osteoporozie, depresji i kłopotach z pamięcią, a także w białaczce oraz chorobach nowotworowych[4].

Winorośl Zeusa

Trójskrzydlak Wilforda (*Tripterygium wilfordii*) to pnącze naturalnie występujące w lasach wschodniej Azji, na obszarze od Wietnamu i Mjanmy (Birma), po Japonię i Półwysep Koreański. Z tej rośliny wyizolowano kilka nowych substancji czynnych, zwłaszcza tryptolid i trydiolid. Standaryzowany ekstrakt z rośliny jest obecnie stosowany w leczeniu ciężkich przypadków reumatoidalnego zapalenia stawów i innych chorób autoimmunologicznych, bowiem jest silnym środkiem hamującym układ odpornościowy.

Co ciekawe, preparaty z trójskrzydlaka mają negatywny wpływ na płodność mężczyzn, co mogłoby dawać możliwość wykorzystania w antykoncepcji męskiej[5].

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

LUBRISYN HA+
NA STAWY

Ten preparat w płynie jest wskazany dla osób z chorobami zwyrodnieniowymi stawów, po operacjach i w trakcie rehabilitacji, sportowców rekreacyjnych i wyczynowych oraz ludzi wykonujących ciężkie prace fizyczne.

Opatentowany w USA LubriSyn HA+ zawiera wysokocząsteczkowy i bioidentyczny kwas hialuronowy (ok. 2,5 mln daltonów).

Kwas hialuronowy w naszym organizmie ulega ciągłemu rozkładowi i jest wydalany po 72 godz. od zażycia. Dlatego tak ważna jest codzienna suplementacja tego składnika, bowiem tylko ona pozwoli utrzymać odpowiedni jego poziom w naszym organizmie. Pierwsze efekty są widoczne po codziennym przyjmowaniu preparatu przez 7-10 dni.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP9-15
Kod ważny do: 30.09.2025 r.

eprasa.pl 19d6bab675

Czy wiesz, że...

Słowo „szaman" pochodzi z języka wschodniosyberyjskich Ewenków, dawniej Tunguzów. U Mandżurów występuje jako „sama", a u Goldów – „siaman". Czasownik „sa", od którego pochodzi to słowo, odpowiada polskiemu wyrazowi „znachor" lub „wiedźma". Nazwa „szaman" pierwotnie odnosiła się do uzdrawiaczy lub egzorcystów z plemion syberyjskich, a dopiero z czasem została rozszerzona na podobne osoby wśród indiańskich plemion.

Złote kule

Budleja główkowata (*Buddleja globosa*) to długo kwitnący krzew pochodzący z umiarkowanych rejonów Argentyny i Chile. Choć jej złote kwiaty przyciągają wzrok, to jednak warto skupić się na liściach, bowiem to w nich kryje się prawdziwa magia.

Mieszkańcy Amazonii nazywają roślinę „matico" i od dawna stosują ją jako remedium na bóle mięśni i gardła oraz inne pospolite dolegliwości. Często gotują jej liście na herbatę, aby pomóc w stanach zapalnych, bólu lub kaszlu. Słuszność tych działań potwierdziły badania naukowe. Uczeni odkryli, że matico ma właściwości przeciwbólowe i przeciwzapalne oraz może pomagać w szybkim gojeniu się blizn i ran. Co więcej, jak pokazują nowe prace, wysoka zawartość polifenoli sugeruje, że matico może mieć działanie przeciwpłytkowe i mieć zastosowanie w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych[6].

Roślina z pazurem

Długie pnącza vilcacory (*Uncaria tomentosa*) wspinają się po pniach drzew, a pod liśćmi mają małe, skręcone zielone kolce – stąd nazwa „Uña de Gato" – koci pazur. Ludy amazońskie używają jej korzeni jako „lekarstwa na wszystko", od bólu reumatycznego po bóle zębów, głębokie rany i wrzody. Niektórzy uważają vilcacorę za afrodyzjak. Od czasu, gdy europejscy naukowcy napotkali tę amazońską roślinę w 1830 r., stała się ona powszechna na całym świecie. Dziś koci pazur jest popularnym suplementem ziołowym. Badania naukowe potwierdziły aktywność antyoksydacyjną i przeciwzapalną kociego pazura. Wiadomo już, że z powodzeniem może być stosowany jako wspomaganie terapii antynowotworowej, a także pomagać w regulacji układu odpornościowego oraz zwalczać wirusy i bakterie. Trwają badania nad jego skutecznością w leczeniu HIV/AIDS[7].

Uncaria tomentosa została w maju 1994 r. uznana za drugą (po drzewie chinowym) najważniejszą rośliną leczniczą w czasie I Międzynarodowej Konferencji w Genewie.

Detektor duchów

Lud Ese Ejja, zamieszkujący regiony Madre de Dios w Peru i Boliwii, w samym sercu Amazonii wierzy, że jeśli rozetrzesz w palcach liście sanipangii (*Picramnia sp.*), a ona zabarwi Twoją skórę na półtrwały fioletowy kolor, to znak, że nosisz w sobie dobre duchy. Jeśli natomiast nie uda Ci się wydobyć koloru, możesz mieć złe duchy. Jednak bez względu na to, jakie byty Ci towarzyszą, sanipanga ma działanie antyseptyczne. Znana jest też ze swojej zdolności zatrzymywania lub kontrolowania krwawienia, co potwierdzono już w XIX w.

Złoto Indii

2 000 lat temu w zachodnich Indiach buddyjscy mnisi wykuli w stromej nagiej skale 28 otworów. W ich wnętrzach znaleźć można dziesiątki tysięcy wykonanych na ścianach rysunków. Przedstawiają tajemnicze rośliny, w tym ostryż długi (*Curcuma longa*). Produkuje się z niego tradycyjną, sprawdzoną w medycynie ajurwedyjskiej przyprawę i naturalny środek leczniczy – kurkumę.

Zawarta w niej substancja czynna kurkumina dowiodła swojej niezwykłej mocy w leczeniu różnych schorzeń, w tym mukowiscydozy, hemoroidów, wrzodów żołądka, nowotworów piersi, prostaty i jelita grubego, miażdżycy, chorób wątroby i zapalenia stawów.

Okazuje się jednak, że może być skuteczna w zapobieganiu i leczeniu demencji i urazowych uszkodzeń mózgu. Naukowcy potwierdzili, że kurkumina, jako przeciwutleniacz, środek przeciwzapalny i lipofilowy, poprawia funkcje poznawcze u pacjentów z chorobą Alzheimera. Dzięki różnym efektom kurkuminy takim jak zmniejszenie liczby blaszek beta-amyloidu, opóźnienie degradacji neuronów, chelatowanie metali, działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne i zmniejszenie tworzenia mikrogleju, nastąpiła ogólna poprawa pamięci u chorych[8].

Boskie łzy

Trzymając liść drzewa jaborandi pod słońce, można zauważyć setki kropelek lśniących na jego powierzchni, co zamieszkujący Brazylię indianie Tupi interpretują jako wskazówkę co do działania rośliny – wywoływania łzawienia oczu. Alkaloid pilokarpina wyizolowany z potoślinu (*Pilocarpus pennatifolius*, drzewo jaborandi) skutecznie zwalcza jedną z najczęstszych przyczyn ślepoty na świecie – jaskrę. Pilokarpina działa poprzez zwężanie źrenicy i zwiększanie odpływu płynu śródgałkowego, co skutecznie redukuje podwyższone ciśnienie wewnątrzgałkowe. Należy jednak zaznaczyć, że w ostatnim czasie pilokarpina jest rzadziej stosowana ze względu na jej potencjalne szkodliwe skutki uboczne.

Jednak badania nad rośliną trwają. Kilka lat temu naukowcy wyizolowali

BIBLIOGRAFIA

1. Sekrety medycyny 7/2015 (grudzień-luty): 48-53
2. J Integr Med. 2019 Jul;17(4):244-249
3. Molecules. 2022 Apr 13;27(8):2500
4. Front Pharmacol. 2024 Feb 19;15:1360422
5. World Health • 49th Year, No. 2, March-April l996
6. J Tradit Complement Med. 2017 Mar 19;8(1):66-71
7. Front Pharmacol. 2024 May 31;15:1378408
8. Ann Indian Acad Neurol. 2008 Jan-Mar;11(1):13-19
9. Fitoterapia. 2018 Nov:131:1-8
10. PLoS One. 2015 Jul 17;10(7):e0128522
11. Advances in Anesthesia, 2010, 28(1): 1-14, doi: 10.1016/j.aan.2010.07.001; Braz J Med Biol Res. 2014 Nov 7;48(1):57-64

eprasa.pl 19d6bab675

> Globalny zasięg tropikalnych lasów deszczowych zmniejszył się z 14% do ok. 6%, a jeśli utrata lasów będzie postępować w tym samym tempie, pozostałe lasy deszczowe mogą zniknąć w ciągu mniej niż 40 lat

z niej nieopisaną jeszcze kumarynę. Ponadto ekstrakty i czyste związki potoślinu przetestowano pod kątem działania na różne szczepy bakterii i grzybów, wykazując obiecujące działanie przeciwdrobnoustrojowe[9].

Włócznia krwi

Wildegansie (*Sutherlandia frutescens*) to lecznicze zioło z rodziny bobowatych pochodzące z Południowej Afryki. W RPA co 10. mieszkaniec jest nosicielem wirusa HIV. Jednak pewna lecznicza roślina południowoafrykańskich Zulusów budzi nadzieję na ratunek dla osób chorych na AIDS. Uzdrowiciele tego plemienia od setek lat stosują ją w stanach zapalnych i gorączce.

W pewnym eksperymencie wildegansie była podawana w formie tabletek ok. 700 chorym. Jednak wyniki analiz są mieszane: jedne z badań opublikowanych w 2015 r. nie wskazały na żaden efekt leczniczy w przypadku HIV, a drugie wręcz na pogorszenie objawów u chorych na zapalenie układu nerwowego towarzyszące zakażeniu. Wcześniejsze badania wykazały natomiast działanie przeciwlękowe, obniżające stres, antykonwulsyjne, chroniące masę mięśniową i hamujące niektóre enzymy związane z rozwojem AIDS. Jasne jest, że konieczne są dalsze prace, aby określić leczniczy potencjał tej rośliny[10].

Pełny brzuch w głowie

Szamani plemienia San dla swoich myśliwych wędrujących całymi dniami przez pustynię Kalahari przygotowują specjalną maść z owoców sukulentu *Hoodia gordonii*. Łowcy smarują nią usta, by „mieć w głowie pełen brzuch". Dzięki temu łatwiej znoszą pragnienie i głód.

Farmakolodzy odkryli w tym kaktusie glikozyd steroidowy wywołujący uczucie sytości, który nazwali P57, który szybko zaczął być szeroko stosowany jako składnik wielu suplementów diety wspomagających odchudzanie. Ponadto ostatnio wykazano, że roślina ta nie tylko łagodzi dyskomfort spowodowany brakiem pożywienia, ale ma także działanie antydepresyjne[11].

REKLAMA

eprasa.pl 19d6bab675

10 SPOSOBÓW NA

Zgagę

Uczucie pieczenia w przełyku i za mostkiem to częsta dolegliwość, spowodowana cofaniem się do przełyku kwaśnej treści żołądkowej w wyniku rozluźnienia lub osłabienia dolnego zwieracza przełyku (LES). Ten zbudowany z mięśni pierścień rozluźnia się podczas przełykania pokarmu, by umożliwić jego przedostanie się do żołądka, po czym zacieśnia się, by zapobiec jego cofaniu. Jego napięciem steruje układ nerwowy z udziałem związków sygnalizacyjnych, ale pod wpływem pewnych produktów spożywczych, leków, a nawet silnych emocji zwieracz może rozluźniać się, co jest przyczyną zgagi.

Choć objaw ten potocznie kojarzy się z nadprodukcją kwasu żołądkowego, to w rzeczywistości jego przyczyną może być zarówno nadkwasota, jak i (może nawet częściej) niedokwasota żołądka. Obniżenie kwasowości w żołądku utrudnia prawidłowe trawienie (zwłaszcza białek) i wchłanianie składników pokarmowych, a oprócz tego zwiększa podatność żołądka na infekcje. Przyczyn niedokwasoty może być wiele, a do najczęstszych należą infekcje bakteriami *Helicobacter pylori*, podeszły wiek, niedoczynność tarczycy, stosowanie leków zmniejszających wydzielanie soku żołądkowego, takich jak inhibitory pompy protonowej (IPP) lub blokery receptora H2, a także zaburzenie funkcjonowania nerwu błędnego, który steruje wydzielaniem soku żołądkowego.

Nadkwasota również może być skutkiem infekcji *Helicobacter pylori*, ale może być także wywołana stresem, niewłaściwą dietą, paleniem tytoniu i nadmiernym spożyciem alkoholu, chorobą wrzodową, stosowaniem pewnych leków (niesteroidowych leków przeciwzapalnych, niektórych antybiotyków, leków przeciwdepresyjnych SSRI). Nadmierne wydzielanie kwasu żołądkowego może też być paradoksalnym skutkiem nagłego odstawienia przyjmowanych przez dłuższy czas leków hamujących jego wydzielanie.

Zgaga może sporadycznie pojawiać się u każdego, np. po spożyciu pewnych produktów lub alkoholu, ale jeśli zdarza się często, może być symptomem poważniejszego schorzenia, zwanego chorobą refluksową przełyku. Do jej przyczyn, poza niewłaściwą dietą i schematem odżywiania oraz stresem, należą też zaburzenia funkcjonalne dolnego zwieracza przełyku oraz jego częste samoistne rozluźnianie się, zaburzenia motoryki przełyku, a także upośledzenie funkcjonowania żołądka. Długotrwała nieleczona choroba refluksowa może prowadzić do stanu zapalnego, krwawień i owrzodzeń przełyku, a nawet do raka przełyku. Dlatego dolegliwości refluksowych nie należy lekceważyć, a łagodzić je można poprzez odpowiedni dobór spożywanych produktów, unikanie stresu i stosowanie suplementów łagodzących zgagę oraz ochraniających błonę śluzową przełyku.

W uporczywych przypadkach zgagi, a także wtedy, gdy towarzyszą jej inne objawy, takie jak utrata wagi, krwawienia, trudności w przełykaniu, wymioty i silne bóle brzucha, niezbędna może być dokładniejsza diagnostyka medyczna.

1. UNIKAJ PRODUKTÓW WYWOŁUJĄCYCH PIECZENIE

Lista wyzwalaczy zgagi może być nieco odmienna u poszczególnych osób, ale na ogół zawiera bardzo pikantne potrawy, pomidory i ich przetwory, owoce cytrusowe, czosnek, cebulę, czekoladę, potrawy smażone lub bardzo tłuste, miętę, alkohol oraz napoje kofeinowe i gazowane. Czasem zgaga może pojawiać się też po produktach o wysokim indeksie glikemicznym, takich jak białe pieczywo i słodycze. Postaraj się zawsze zapisywać, co wywołało u Ciebie zgagę, by ustalić swój własny zestaw produktów, które powinieneś wyeliminować z jadłospisu.

eprasa.pl 19d6bab675

2. BIERZ PROBIOTYKI

Ważną rolę w rozwoju choroby refluksowej odgrywa dysbioza jelitowa, czyli zaburzenie składu flory bakteryjnej jelit. Bakterie probiotyczne z rodzaju *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* mogą łagodzić objawy poprzez przywrócenie równowagi mikrobioty jelitowej, a także zmniejszenie stanów zapalnych i stymulowanie produkcji śluzu chroniącego wyściółkę żołądka. Pomagają one także regulować wydzielanie soku żołądkowego i poprawiają trawienie. Przegląd 13 badań potwierdził, że w większości przypadków suplementacja probiotyków redukowała objawy choroby refluksowej przełyku, takie jak cofanie się treści pokarmowej, zgaga, odbijanie, mdłości i ból brzucha. Zmniejszała też częstość występowania epizodów refluksu[2].

3. POPIJAJ PRAWOŚLAZ

Althaea officinalis to roślina spokrewniona z malwą ogrodową, której korzeń, przyjmowany w postaci maceratu lub suplementu, znany jest z własności przeciwzapalnych i przeciwutleniających oraz z działania ochraniającego błony śluzowe. Dzięki wysokiej zawartości kleistych polisacharydów prawoślaz przynosi ulgę w chorobie refluksowej i wrzodowej, gdyż wytwarza barierę ochronną na powierzchni błon śluzowych, zmniejszając stany zapalne i ułatwiając regenerację nabłonka. Zawarte w roślinie flawonoidy hamują także wydzielanie prozapalnych cytokin i zwiększają aktywność enzymów cytoprotekcyjnych (ochraniających komórki). W jednym z badań prawoślaz równie skutecznie, jak omeprazol (inhibitor pompy protonowej) i mizoprostol (lek przeciwwrzodowy) łagodził wrzody trawienne i zmniejszał wydzielanie kwasu żołądkowego oraz produkcję pepsyny, która również podrażnia błony śluzowe w chorobie refluksowej[1]. Macerat z prawoślazu można przygotować, zalewając 2-3 łyżki rozdrobnionego korzenia ok. 0,5 l zimnej lub ciepłej wody i pozostawiając na kilka godzin, co jakiś czas mieszając. Wypijaj po łyżce co 2 godz.

4. ZMIEŃ NAWYKI ŻYWIENIOWE

Przede wszystkim unikaj przejadania się, które zmusza żołądek do wytężonej pracy i obfitszej produkcji kwasu solnego, a także zwiększa ryzyko cofania treści żołądkowej. Jedz częściej, ale mniejsze porcje, bierz małe kęsy i starannie je przeżuwaj. Ostatni posiłek spożywaj na co najmniej 3 godz. przed położeniem się spać. Jedz przy stole, siedząc na krześle, a nie np. w pozycji półleżącej, w której żołądek i dolny zwieracz przełyku mogą być poddawane uciskowi. Nie kładź się też bezpośrednio po posiłku. Unikaj zbyt obcisłych ubrań, szczególnie takich, które mocno ściskają talię.

eprasa.pl 19d6bab675

5. SYPIAJ NA LEWYM BOKU

Jeżeli masz problemy z zaśnięciem z powodu zgagi, połóż się na lewym boku. W tej pozycji położenie przełyku w stosunku do żołądka jest najkorzystniejsze, ponieważ przełyk znajduje się ponad żołądkiem. Gdy leżysz na prawym boku, żołądek ułożony jest powyżej ujścia przełyku, co, niestety, sprzyja powstawaniu zgagi w przypadku rozluźnienia dolnego zwieracza przełyku. Pozycja leżąca na lewym boku powoduje mniej podrażnień przełyku i mniej nocnych objawów refluksu. Dobrze jest też unieść nieco górną część tułowia poprzez wsparcie jej na poduszkach lub klinie antyrefluksowym (poduszce klinowej)[7].

6. ŻUJ MASTIKĘ

Mastyks zwany też łzami Chios, to żywica drzewa pistacji kleistej (*Pistacia lentiscus*). Tradycyjnie stosowana jest w basenie Morza Śródziemnego i na Bliskim Wschodzie jako środek łagodzący dolegliwości żołądkowo-jelitowe. Ma działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, skutecznie zmniejsza populację *Helicobacter pylori*, zapobiega też powstawaniu wrzodów trawiennych. Dostępna jest jako suplement w kapsułkach lub w postaci naturalnej, jako bryłki żywicy do żucia. W randomizowanym badaniu z grupą kontrolną placebo żucie gumy z mastyksem po 3 tygodniach przyniosło znaczącą poprawę u 77% badanych pod względem takich objawów jak zgaga i bóle brzucha[9].

7. ZASTOSUJ LUKRECJĘ

Korzeń *Glycyrrhiza glabra* zawiera saponiny i flawonoidy, dzięki którym ma zdolność łagodzenia podrażnień, zwiększania wydzielania śluzu i ochrony błon śluzowych (w tym także wyściółki przełyku) przed uszkodzeniami. Lukrecja zmniejsza stany zapalne, hamując syntezę prostaglandyn, umożliwia odbudowę bariery śluzowej i sprzyja regeneracji nabłonka. Hamuje też wzrost bakterii *Helicobacter pylori* i moduluje mikrobiotę jelitową. Najlepiej jest stosować preparaty z lukrecji pozbawionej głównej saponiny – glicyryzyny (oznaczane skrótem DGL), gdyż nadmierne spożycie zwykłej lukrecji może prowadzić do nadciśnienia i hipokaliemii (niedoboru potasu). W trwającym 2 lata badaniu osób z chorobą refluksową lukrecja DGL działała skuteczniej niż leki hamujące wydzielanie kwasu solnego[3]. W innym badaniu ekstrakt z lukrecji DGL już po 2 tygodniach usunął objawy choroby refluksowej, takie jak cofanie treści żołądkowej i zgaga[4].

eprasa.pl 19d6bab675

8. JEDZ BANANY

Banany, bogate w potas, mogą pomagać w neutralizowaniu kwasu żołądkowego. Obfitują też w pektyny, rozpuszczalny błonnik, wspomagający przechodzenie treści przez przewód pokarmowy i zapobiegający długotrwałemu zaleganiu pokarmu w żołądku, a w konsekwencji – także nadmiernej produkcji kwasu solnego. Banany tworzą również ochronną warstwę na śluzówce przełyku, zmniejszając podrażnienia w wyniku refluksu[8]. Wybieraj dojrzałe owoce, gdyż w miarę dojrzewania wzrasta ich wartość pH, czyli stają się bardziej zasadowe.

9. SUPLEMENTUJ MAŚLAN SODU

Maślan sodu to sól kwasu masłowego, będącego postbiotykiem, czyli substancją produkowaną w sposób naturalny przez bakterie w jelicie grubym podczas fermentacji błonnika. Maślan sodu ma działanie ochronne i regenerujące śluzówkę przewodu pokarmowego. Zmniejszą stany zapalne i podrażnienia, przyspiesza gojenie, zapobiega nieszczelności jelita i odżywia jego nabłonek. Reguluje też skład mikrobioty jelitowej poprzez stymulowanie wzrostu dobroczynnych bakterii i hamowanie namnażania się bakterii szkodliwych, a więc może wspomagać odbudowę flory jelitowej. Maślan sodu może przywracać równowagę mikrobioty jelitowej, zmienionej pod wpływem długotrwałego stosowania inhibitorów pompy protonowej (IPP)[5]. Hamuje też wydzielanie cytokin prozapalnych z nabłonka przewodu pokarmowego, co może łagodzić objawy refluksu poprzez osłabianie odpowiedzi zapalnej. Związek ten reguluje również wydzielanie soku żołądkowego, a także poprawia motorykę przewodu pokarmowego i w ten sposób przeciwdziała przypadkom zgagi i refluksu kwasowego, zwłaszcza jeśli są one powiązane z chorobami zapalnymi jelit[6].

10. WYPRÓBUJ WIĄZ CZERWONY

Kora tego północnoamerykańskiego drzewa, z którego leczniczych własności korzystali Indianie, ma działanie ochraniające i łagodzące podrażnienia żołądka, jelit i przełyku. Zawiera kleistą substancję, złożoną głównie z polisacharydów, która wchłania wodę i tworzy lepki żel, pokrywający ochronną warstwą błony śluzowe. Stymuluje też wydzielaniu śluzu oraz działa przeciwzapalnie i przyspiesza gojenie. Dostępna jest w postaci suplementów, ale do łagodzenia refluksu najbardziej odpowiednie są napary ze sproszkowanej kory. W trwającym 16 tygodni badaniu kora wiązu czerwonego (*Ulmus rubra*), znacznie zmniejszyła objawy takie jak zgaga, niestrawność i bóle brzucha. Prawie połowa uczestników z chorobą refluksową zmniejszyła użycie leków IPP, a wielu mogło ponownie wprowadzić produkty wywołujące refluks do swego jadłospisu bez nawrotu objawów[10]. Niewskazane jest stosowanie kory wiązu czerwonego u dzieci oraz u kobiet ciężarnych i karmiących.

BIBLIOGRAFIA

1. Antioxidants 2019, 8(11), 512
2. Nutrients 2020, 12, 132
3. J. Aust. Tradit.-Med. Soc. 2017, 23, 68–71
4. Complement Med Res (2025) 32 (1): 26–36
5. Sci Rep 9, 6626 (2019)
6. Front. Immunol. 16:1558414
7. World J Clin Cases 2023 October 26; 11(30): 7329-7336
8. Nutrients 2023, 15, 3583
9. J Ethnopharmacol. 2010 Feb 3;127(2):205-9
10. Nutr. Res. 2020, 76, 37-51

eprasa.pl 19d6bab675

Naturalny NLPZ

Singularis
Curcumin C³ Complex® i BioPerine®
Singularis Superior
Cena: ok. 90 zł (70 kaps.)
www.singularis.com.pl

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

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

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.

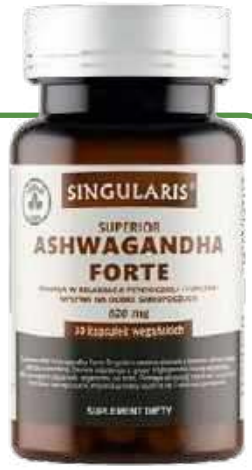
Dla lepszego wchłaniania najlepiej przyjmuj LubriSyn HA+ co najmniej 20 min przed jedzeniem. LubriSyn HA+ wchłania się głównie przez błonę śluzową jamy ustnej i jest dostarczany do tkanek przede wszystkim poprzez sieć naczyń limfatycznych. Pierwsze efekty są widoczne na skórze po codziennym przyjmowaniu preparatu przez 2-3 miesiące.

Niezawodna tarcza

Singularis
Probiotic Shield™ Lactospore®
Singularis Superior
Cena: 42 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Probiotic Shield zawiera żywe kultury bakterii probiotycznych *Bacillus coagulans* MTCC 5856 – 2 mld w jednej kapsułce. Taka dawka szczepów probiotycznych jest optymalna dla ich wzrostu, przeżycia oraz funkcji. *Bacillus coagulans* to gatunek kwasolubnych drobnoustrojów, zdolnych do wytwarzania kwasu mlekowego L(+), który jest całkowicie metabolizowany do glikogenu. Ze względu na możliwość tworzenia przez te bakterie zarodników szczep nie traci swojej żywotności w procesie produkcji oraz podczas magazynowania.

Zadaniem Probiotic Shield jest uzupełnienie korzystnej flory bakteryjnej w naszym przewodzie pokarmowym.



Czas na wzmocnienie

Singularis
Ashwagandha Forte
Singularis Superior
Cena: ok. 100 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ashwagandha (*Withania somnifera*) to adaptogen używany od wieków do wspomagania w okresach stresu i niepokoju, wspierania procesów uczenia i zdolności pamięciowych, dodawania sił witalnych oraz budowy odporności. Jego bioaktywne cząsteczki zaangażowane w modulację układu odpornościowego obejmują witanolidy, witanozydy i witaferynę-A. Witanolid A nasila proliferację limfocytów T indukowaną przez mitogen, co sugeruje działanie immunostymulujące. Ten suplement diety zawiera ekstrakt z korzenia witani ospałej o 9% standaryzacji (łącznie 56,07 mg witanolidów i withaferinów). Preparat ma formę kapsułki wegańskiej. Jest bezglutenowy.

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 19d6bab675

Zdrowe i gęste włosy

Manes – Ziołowe Miejsce
Ziołowa wcierka do włosów
Cena: 65 zł
lesna-apteka.pl

Zdrowe, mocne włosy – to podstawa atrakcyjnego wyglądu. Zadbaj o siebie w naturalny sposób. Ziołowa wcierka do włosów Manes za sprawą mocy ośmiu ziół (kozieradki, korzenia łopianu, ruty, skrzypu, kłącza perzu, pokrzywy, soku z brzozy i szałwii), odżywia, nawilża i poprawia kondycje skóry głowy. Wypadanie włosów? To już nie Twój problem. Wcierka wspiera prawidłowy metabolizm cebulek włosowych i komórek rogowych naskórka na skalpie. Dzięki temu możemy zauważyć szybszy porost i zagęszczenie włosów. Hamuje też przerzedzanie i wypadanie włosów oraz stymuluje wzrost baby hair. Przepis na gęste włosy składa się z ośmiu ziół. Na szczęście nie musisz ich samodzielnie zbierać. Wszystkie znajdziesz w Ziołowej wcierce Manes.

Shilajit Ałtajski – pogromca słabości

Sopocka Manufaktura – Siła z natury!
Shilajit Ałtajski
Cena: 144 zł (25 g), 243 zł (50 g)
www.sopockamanufaktura.com

Shilajit, znany jako mumio, od wieków uchodzi w Ałtaju za „żywicę gór", której działanie długo pozostawało tajemnicą miejscowych. Tamtejsi górale nazywają go „pogromcą słabości" i do dziś traktują jako swój największy skarb. To suplement tak rzadki, że przez lata trafiał wyłącznie do wtajemniczonych – dziś możesz sięgnąć po niego także ty. Jeden z niewielu prawdziwych produktów na rynku zalanym chińskimi fałszywkami. Autentyczny, surowy, bez kompromisów – taki, którego nie podrobi żaden rynek masowy.

Demakijaż oczu i skóry twarzy

Onkomed
OZONELLA® i OZONELLA® LEN
Cena: od 36 zł (100 ml), od 57 zł (200 ml), od 116 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, empik.pl, tel. 22 652 13 76

Jak działa? Natychmiastowo usuwa makijaż oczu, nawet wodoodporny, pozostawiając film na skórze jako naturalną barierę hydrolipidową naskórka, która chroni przed utratą wody i niekorzystnym wpływem czynników zewnętrznych. W 100% naturalne (tylko oliwa i ozon), hipoalergiczne. Demakijaż olejami ozonowanymi Ozonella® pozwala na skuteczne usunięcie makijażu i warstwy sebum, jednocześnie nawilżając i natłuszczając skórę. Vegan: wszystkie produkty marki Ozonella® opracowane są bez składników pochodzenia zwierzęcego.

Bezbolesna i sprawdzona metoda na hemoroidy i szczelinę odbytu

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

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

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

eprasa.pl 19d6bab675

Stres pod kontrolą

Holistic
Holistic Stress Tinktur
Cena: 119 zł (50 ml)
www.holistic-polska.pl
Ekspertlinia: 572 312 127

Holistic Stress Tinktur to szwedzki suplement diety w formie płynnego wyciągu z adaptogennych ziół. W porcji dziennej zawiera do 1800 mg lukrecji, 1200 mg eleuterokoka, 1200 mg ashwagandhy, 900 mg cytryńca i 900 mg różeńca. Składniki te wspierają odporność na stres, poprawiają koncentrację i przywracają naturalną równowagę. Zioła te wspierają naturalną zdolność organizmu do adaptacji w sytuacjach stresowych, pomagają zwiększyć odporność na zmęczenie, poprawiają nastrój i wspomagają jasność umysłu. Idealny wybór dla osób żyjących w ciągłym biegu, które chcą odzyskać wewnętrzną równowagę i energię.

Zielona energia dla Twojego organizmu

Aspeta
Chlorella & Spirulina z baobabem
Cena: 69 zł
www.asepta.pro

Naturalna formuła stworzona z myślą o codziennym wsparciu organizmu. Zawiera wysokiej jakości chlorellę i spirulinę – mikroalgi cenione za swoje właściwości odżywcze. Wzbogacona o błonnik jabłkowy, baobab oraz ekstrakt z dzikiej róży, będący źródłem naturalnej witaminy C, która wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Dodatek cynku pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym i wspiera prawidłowy metabolizm. Jabłkowy smak i wygodna forma proszku sprawiają, że to doskonały wybór dla osób aktywnych i świadomie dbających o zdrowie.

Oryginałem wspomagaj odporność organizmu!

Reutter
Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu i witaminą C
Cena: ok. 14 zł

Cukierki Czarny Bez z ekstraktem i koncentratem czarnego bzu marki Reutter stworzone zostały na podstawie ponad stuletniej oryginalnej niemieckiej receptury opartej o wyjątkowe właściwości ekstraktu czarnego bzu. Roślina ta od wieków wykorzystywana jest jako remedium na przeziębienie, zapalenie migdałków, czy krtani. Dodatkowo wzmacnia i uodparnia organizm oraz usprawnia przemianę materii. Do kupienia w aptekach i zielarniach.

Aktywność bez (kło)potu

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

Sport to podstawa – i to dosłownie.
W nowej piramidzie żywienia, którą opracowują i stale aktualizują naukowcy zajmujący się dietetyką, aktywność fizyczna stanowi podstawę. Bez niej nawet najzdrowsze jedzenie nie utrzyma nas w dobrej formie. Specjaliści zalecają codziennie spacery, gry na świeżym powietrzu i jazdę na rowerze. Ważne, by sport uprawiać rekreacyjnie. To jest przyjemniejsze, gdy używasz dobrego dezodorantu. Taki jest Super Deo. Świetnie neutralizuje przykry zapach potu. Jest bezwonny i nie zawiera alkoholu, dzięki temu nie podrażnia skóry. Idealny do pach i do stóp dla pań, panów i młodzieży. Znajdziesz go w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich.

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 19d6bab675

Wspomaganie metabolizmu

Kenay
NMNH UthPeak™ β-dihydromonukleotyd nikotynamidu
Cena: 199 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

NMNH UthPeak™ β-dihydromononukleotyd nikotynamidu zawiera β-NMNH (β-dihydromononukleotyd nikotynamidu) – to bezpieczny i naturalnie występujący metabolit niacyny (witaminy B3) w zredukowanej formie. β-dihydromononukleotyd nikotynamidu jest prekursorem dinukleotydu nikotynoamidoadeninowego (NAD+). Jest to koenzym występujący w komórkach organizmów żywych, gdzie odgrywa kluczową rolę w procesach metabolicznych. Korzyści i cechy produktu: ekologiczne szklane opakowanie oraz zarejestrowana marka UthPeakTM. Produkt jest odpowiedni dla wegetarian.

Wsparcie dla przewodu pokarmowego

Kenay
Błonnik Sunfiber® AG
Cena: 69 zł (140 g)
www.kenay.com.pl

Bezbarwny, bezwonny, w 100% rozpuszczalny błonnik pokarmowy. Sunfiber® AG to częściowo hydrolizowana guma guar (PHGG). Jest całkowicie naturalnym i wegańskim błonnikiem rozpuszczalnym w galaktomannanie, otrzymywanym z indyjskiej fasoli guar (*Cyamopsis tetragonoloba*). Błonnik Sunfiber® AG szybko rozpuszcza się w napojach lub potrawach, nie zmieniając ich smaku ani konsystencji.

Zyskaj więcej energii

Kenay
PQQ Pirolochinolinochinon
Cena: 138 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

PQQ Pirolochinolinochinon – znany również jako methoxatin – to mikroskładnik pokarmowy o charakterze witaminy, zbliżony budową i aktywnością do ubichinonu (koenzymu Q10) i menachinonu (witaminy K). PQQ jest przede wszystkim kofaktorem – cząsteczką, która działa jak wzmacniacz dla enzymów, które potrzebują pomocy do prawidłowego funkcjonowania. Ta cząsteczka kofaktorowa przenosi elektrony, co jest kluczowe dla pracy naszych mitochondriów, generujących energię. PQQ w naturalnym pożywieniu występuje m.in. w kakao, selerze, pietruszce, ziemniakach, winie, szpinaku oraz większości żywności sfermentowanej. Co ciekawe, dzieci pobierają go już z mlekiem matki.

Preparat został wyprodukowany w Japonii z zastosowaniem unikalnego procesu fermentacji i oczyszczania, dzięki czemu uzyskano wysoką zawartość składnika aktywnego w kapsułce, która dzięki technologii Vcaps® jest odpowiednia dla wegetarian. Dodatkową zaletę stanowi ekologiczne szklane opakowanie.

Poprawa krążenia

Kenay
Pycnogenol®
Cena: 194 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Ekstrakt z kory francuskiej sosny morskiej to bezpieczny, naturalny i skuteczny produkt, który pomaga utrzymać prawidłowe funkcje układu krążenia. Pycnogenol pomaga również utrzymać dobry stan zdrowia, chroniąc komórki i tkanki dzięki swoim właściwościom przeciwutleniającym. Ekstrakt z sosny nadmorskiej wspomaga mikrocyrkulację i chroni ścianki naczyń krwionośnych.

Preparat w 100% roślinnego pochodzenia zamknięty jest w ekologicznym szklanym opakowaniu. Jego wielką zaletą jest tzw. clean label – kapsułki zawierają wyłącznie składniki aktywne, bez substancji wiążących, wypełniaczy, substancji poślizgowych oraz innych dodatków. Pycnogenol® jest odpowiedni dla wegetarian.

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 19d6bab675

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

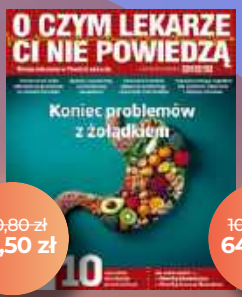
Zielona Góra
Dary Natury Sklep Zielarsko-Medyczny
65-001 Zielona Góra, Anieli Krzywoń paw. 54
darynatury53@wp.pl

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 19d6bab675

Prenumerata

Rodzina i zdrowie



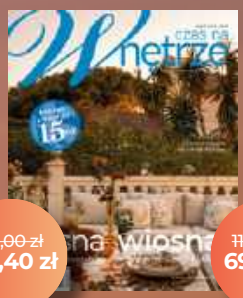
~~190,80 zł~~ **114,50 zł**

~~107,40 zł~~ **64,50 zł**

~~179,00 zł~~ **107,40 zł**

Dom, wnętrza

~~152,10 zł~~ **91,30 zł**



~~199,00 zł~~ **119,40 zł**

Fotografia

~~116,00 zł~~ **69,60 zł**

~~116,00 zł~~ **69,60 zł**

Jesienna promocja

-40%

na wszystkie prenumeraty

Zaprenumeruj wybrane czasopisma z **rabatem aż 40%!**

Promocja jesienna dotyczy rocznych prenumerat drukowanych. Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl/prenumerata lub poprzez dokonanie przelewu na konto:
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, ING BANK ŚLĄSKI 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013 (w tytule wpłaty podaj nazwę czasopisma).

Muzyka i nowe technologie

~~220,00 zł~~ **132,00 zł**

~~152,90 zł~~ **91,70 zł**

~~178,80 zł~~ **107,30 zł**

Masz opłaconą bieżącą prenumeratę? Już teraz przedłuż ją z rabatem 40%.
Promocja trwa do 30.11.2025 i nie łączy się z innymi promocjami Wydawnictwa AVT. Koszt wysyłki na terenie kraju ponosi wydawnictwo.

E-mail: prenumerata@avt.pl
Telefon: 22 257 84 22 (pn.-pt. 10:00–14:00)

Elektronika i automatyka

~~226,80 zł~~ **136,10 zł**

~~226,80 zł~~ **136,10 zł**

~~180,00 zł~~ **108,00 zł**

~~179,10 zł~~ **107,50 zł**

~~89,40 zł~~ **53,60 zł**

eprasa.pl 19d6bab675

Zamów październikowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Twoja odporność zależy od Ciebie
- Temat numeru: Jak uniknąć choroby Alzheimera?
- Pozbądź się kandydozy
- Pola elektromagnetyczne i tlenek węgla a rak
- Naturalne sposoby na osteoporozę
- Jak sobie radzić z… andropauzą i obniżonym libido bólami stawów

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
14,40 zł zamiast 15,90 zł!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka
marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, 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
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 9/2025
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 19d6bab675

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

KAPUSTA (*BRASSICA*)

Często nazywana jest królową warzyw. To niezwykle wartościowe warzywo, które od wieków gości na naszych stołach i kryje w sobie ogromny potencjał leczniczy. Jej bogaty skład sprawia, że ma wszechstronne działanie prozdrowotne – wspiera odporność, chroni przed nowotworami, reguluje trawienie, dba o serce, kości, skórę i włosy. Niskokaloryczna i sycąca, jest idealnym składnikiem zdrowej diety, także dla osób z nadwagą i cukrzycą.

Kapusta jest jedną z najstarszych roślin uprawnych. Już starożytni Grecy i Rzymianie cenili ją nie tylko jako pożywienie, ale także jako lek. Stosowano ją na problemy żołądkowe czy bóle głowy. W średniowieczu kapusta była podstawowym składnikiem jadłospisu mieszkańców Europy, zapewniając cenne witaminy w okresie zimowym. W czasie długich podróży morskich marynarze zabierali beczki z kiszoną kapustą jako ochronę przed szkorbutem. Według podań ludowych liście kapusty przykładano na czoło, aby złagodzić bóle głowy.

Z czasem powstało wiele odmian: kapusta biała, czerwona, włoska, pekińska czy brukselka, które różnią się wyglądem, smakiem i częściowo składem, lecz wszystkie łączy wyjątkowa wartość odżywcza. Korzyści wynikające ze spożywania kapusty są nie do przecenienia. Wspiera trawienie, działa przeciwzapalnie, sprawdza się w profilaktyce chorób przewlekłych: kardiometabolicznych, neurologicznych, mięśniowo-szkieletowych oraz niektórych nowotworów[1].

Jest prawdziwą skarbnicą składników odżywczych. Zawiera witaminy C i K oraz kwas foliowy, flawonoidy i polifenole, a także związki siarkowe (m.in. glukozynolany), które w organizmie przekształcają się w izotiocyjaniany o silnym działaniu przeciwnowotworowym. Niskokaloryczna i sycąca – jest świetnym elementem diety redukcyjnej.

Wsparcie układu odpornościowego

Dzięki dużej zawartości witaminy C kapusta usprawnia pracę układu immunologicznego. Pomaga skuteczniej zwalczać infekcje i przyspiesza regenerację organizmu po chorobie[2]. Obecne w tym warzywie związki siarkowe i flawonoidy działają przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie, co dodatkowo wzmacnia barierę ochronną[3]. Dzięki dużej zawartości błonnika korzystnie oddziałuje na mikroflorę jelitową, a to właśnie on w dużej mierze odpowiada za odporność. Zawarte w kapuście kiszonej probiotyki również wspierają mikroflorę jelitową, co pomaga zmniejszyć podatność na przeziębienia i infekcje wirusowe.

Działanie przeciwnowotworowe

Obecne w kapuście glukozynolany w procesie trawienia przekształcają się w izotiocyjaniany i indole – związki, które mogą hamować rozwój komórek nowotworowych[4]. Badania wskazują, że regularne spożywanie warzyw kapustnych obniża ryzyko zachorowania na raka jelita grubego, piersi, płuc czy prostaty[5]. Dodatkowo antocyjany obecne w czerwonej kapuście działają jako silne przeciwutleniacze, chroniąc DNA komórek przed uszkodzeniami

BIBLIOGRAFIA

1. Front Pharmacol. 2021 Oct 26;12:767975
2. Nutrients. 2017 Nov 3;9(11):1211
3. Molecules. 2021 Feb 1;26(3):752
4. Nutrients. 2020 Mar 24;12(3):868
5. Appl. Sci. 2021, 11(23), 11507
6. Pharmaceutical Science, (4 (20), 4-9
7. Adv Nutr. 2011 Jan;2(1):1-7
8. Diabetol Metab Syndr. 2023 May 23;15:106
9. Foods. 2024 Nov 1;13(21):3507
10. Front Pharmacol. 2022 Mar 24;13:846830
11. Nutrition. 2001 Oct;17(10):880-7
12. Molecules. 2021 Jan 12;26(2):347
13. Dermatol Ther (Heidelb). 2018 Dec 13;9(1):51-70
14. Eur J Clin Nutr. 2012 Aug 1;66(10):1082-92

eprasa.pl 19d6bab675

oksydacyjnymi. Co ważne, warzywo nie tylko może zapobiegać nowotworom, ale też wspiera organizm w procesie terapii, dostarczając cennych witamin i minerałów, które wzmacniają siły witalne.

Wspomaganie układu pokarmowego

Dzięki błonnikowi reguluje perystaltykę jelit, wspomaga oczyszczanie organizmu z toksyn i chroni przed zaparciami. Kiszona kapusta to źródło probiotyków, które odbudowują mikroflorę jelitową i wspomagają wchłanianie składników odżywczych. Sok z surowych liści tradycyjnie stosuje się w leczeniu wrzodów żołądka i dwunastnicy, ponieważ zawiera substancje wspierające regenerację błony śluzowej[6]. Kapusta łagodzi również objawy refluksu i działa osłaniająco na żołądek. Jednak u osób wrażliwych nadmierne spożycie może powodować wzdęcia.

Ochrona serca i układu krążenia

Warzywo dostarcza dużych ilości witaminy K, która odpowiada za prawidłową krzepliwość krwi oraz za ochronę naczyń przed zwapnieniem. Flawonoidy i antocyjany, szczególnie obecne w kapuście czerwonej, działają przeciwutleniająco i przeciwzapalnie, co chroni śródbłonek naczyń krwionośnych przed uszkodzeniami[7]. Jest też źródłem potasu, który reguluje ciśnienie krwi i wspiera pracę serca. Regularne spożywanie kapustymoże więc obniżać ryzyko miażdżycy, zawału czy udaru[8].

Niwelowanie stanów zapalnych

Związki siarkowe, polifenole i witamina C zawarte w liściach rośliny łagodzą procesy zapalne w organizmie, co ma znaczenie w chorobach przewlekłych, takich jak RZS czy stany zapalne jelit[9]. Tradycyjnie liście kapusty stosuje się jako naturalne okłady na bóle stawów, urazy czy obrzęki, zmniejszały zaczerwienienie i przyspieszały gojenie[10].

Wzmocnienie kości

Kapusta to doskonałe źródło witaminy K, niezbędnej do mineralizacji kości i zapobiegania osteoporozie. Witamina K aktywuje białka wiążące wapń w tkance kostnej, dzięki czemu kości stają się mocniejsze i mniej podatne na złamania[11]. Dodatkowo dostarcza witaminy C, która wspiera produkcję kolagenu, głównego białka strukturalnego w kościach i chrząstkach. I – co ważne – zawiera też bardzo istotne dla zdrowia kości wapń i magnez. Regularne spożywanie kapusty może wspierać profilaktykę osteoporozy, szczególnie u osób starszych i kobiet po menopauzie[12].

Korzyści dla skóry i włosów

Jak już wiemy, jedzenie kapusty pobudza syntezę kolagenu, co z kolei poprawia jędrność i elastyczność skóry. Natomiast zawarte w liściach warzywa antyoksydanty chronią przed przedwczesnym starzeniem się i powstawaniem zmarszczek. Związki siarkowe wspierają detoksykację organizmu oraz mają korzystny wpływ na wygląd cery, zmniejszając tendencję do wyprysków i stanów zapalnych. Warzywo zawiera też biotynę, która odgrywa ważną rolę w utrzymaniu mocnych włosów i paznokci[13].

Pomoc w odchudzaniu się i profilaktyce cukrzycy

Kapusta jest niskokaloryczna, 100 g to zaledwie ok. 25 kcal, jednocześnie jest bardzo sycąca dzięki dużej zawartości błonnika. Doskonale sprawdza się w dietach redukcyjnych, pozwalając kontrolować apetyt i wspierając utratę masy ciała. Dodatkowo błonnik spowalnia wchłanianie glukozy, co stabilizuje poziom cukru we krwi i zapobiega gwałtownym skokom insuliny. Dzięki obecności związków poprawiających wrażliwość komórek na insulinę sprawdza się w profilaktyce cukrzycy typu 2[14].

Zastosowanie kapusty:

Sok z kapusty na wrzody żołądka
Wyciśnij świeży sok z kilku liści białej kapusty przy pomocy sokowirówki. Wypij pół szklanki soku rano na czczo i drugie pół przed snem. Kuracja przez 2 tygodnie wspiera regenerację błony śluzowej żołądka i łagodzi objawy refluksu.

Okład z liści na bóle stawów
Rozgnieć kilka liści kapusty, aby puściły sok. Następnie przyłóż je bezpośrednio na bolące miejsce. Owiń bandażem lub gazą i pozostaw na noc. Liście kapusty działają przeciwzapalnie i zmniejszają obrzęki.

Okład dla karmiących mam
Schłodzone liście kapusty włóż do biustonosza i pozostaw na kilkanaście minut. Zabieg przynosi ulgę przy obrzękach piersi, zmniejsza ból i uczucie ciężkości.

Herbata z liści kapusty na detoksykację
Zalej 2-3 liście kapusty litrem wrzątku i gotuj przez 10 min. Odcedź i pij napar w ciągu dnia zamiast zwykłej herbaty. Taki napój wspomaga oczyszczanie organizmu i poprawia metabolizm.

Płukanka do włosów z kapusty
Gotuj kilka liści kapusty w litrze wody przez 15 min. Po ostudzeniu użyj odwaru jako płukanki do włosów po myciu. Wzmacnia cebulki i nadaje włosom zdrowy blask.

Kapuściana maseczka
Zblenduj 2 liście kapusty z łyżką miodu, kilkoma kroplami oliwy i łyżką jogurtu naturalnego. Nałóż na twarz na 20 min. Zmyj letnią wodą. Działa antybakteryjnie, redukuje stany zapalne, odżywia i nawilża skórę.

Metryczka:

Występowanie: pochodzi z rejonu śródziemnomorskiego, obecnie uprawiana na całym świecie.

Surowiec: liście (folium brassicae).

Uprawa: wymaga żyznych, wilgotnych gleb i słonecznych stanowisk. Jest odporna na chłód, najlepiej plonuje w temperaturze 15-20°C.

Ważne: spożycie w nadmiarze może powodować wzdęcia i dolegliwości jelitowe. Kapusta czerwona zmienia kolor w zależności od pH – w środowisku kwaśnym przybiera barwę czerwoną, a w zasadowym niebieskozieloną, dlatego używana jest także jako naturalny wskaźnik chemiczny.

eprasa.pl 19d6bab675

Jarzębinowy Zagajnik

- Herbatka z jarzębiną, herbatą zieloną i skórką cytryny
- Jarzębina zebrana ręcznie z naszej plantacji
- Herbatka bogata w **witaminę C** - wspomaga odporność i działa przeciwzapalnie

www.sklepnaturawita.pl

NATURA WITA

facebook.com/NaturaWitaPolska

instagram.com/naturawita

Natura Wita sp. z o. o.
Kopernia 9, 28-400 Pińczów

Zapraszamy do kontaktu:

kontakt@sklepnaturawita.pl

661 701 600

eprasa.pl 19d6bab675