O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Posprzątaj organizm po covidzie

Jak się nie dać zabić nadciśnieniu?

Wyrwać się z zaklętego koła AZS – wywiad z prof. Ireną Walecką

Nowatorska terapia zmienia raka płuc w chorobę przewlekłą

Choroby z plaży od... pasożytów

Czy wiesz, co jesz?

4 sposoby na grzybicę

Jak sobie radzić z...
- infekcjami intymnymi
- zespołem niedoboru testosteronu

Numer 8 | sierpień 2021
cena 13,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

eprasa.pl 21c13ab96c

Tajemnica akwaporyn

Woda alkaliczna najskuteczniej nawadnia organizm, ponieważ łatwiej wnika przez akwaporyny (AQP z ang. aquaporins).

To integralne białka błonowe, które tworzą kanały, uczestniczące w procesie transportu wody. Akwaporyny są obecne w różnych tkankach i organach, i to dzięki nim możliwe jest utrzymanie fizjologicznych funkcji poszczególnych narządów oraz organizmu jako całości[1].

Do tej pory u ssaków zidentyfikowano 13 akwaporyn, z czego co najmniej 11 w komórkach organizmu człowieka, które uznano jako naturalny czynnik nawilżający (NMF – Natural Moisturizing Factor). Termin odnosi się do mieszaniny substancji występujących w warstwie rogowej skóry, a dokładniej w korneocytach. Składniki NMF stanowią substancje posiadające zdolność do wiązania wody i należą do nich m.in.: wolne aminokwasy, kwas piroglutaminowy i jego sól sodowa, mocznik, amoniak, kwas moczowy, glikozamina, kreatynina oraz jony nieorganiczne[2].

Akwaporyny znajdują się w komórkach nabłonka i śródbłonka nerek, płuc, gruczołów zewnątrzwydzielniczych, w oku i narządach układu trawiennego. Występują także w komórkach, które nie odgrywają tak oczywistej roli w transporcie płynów – w erytrocytach, niektórych leukocytach czy mięśniach szkieletowych. Można też znaleźć je w całym ośrodkowym układzie nerwowym oraz w narządach zmysłów, takich jak komórki siatkówki. Akwaporyny dzielimy ze względu na rodzaj substancji, jaką transportują. Grupa odpowiedzialnej za wodę liczy 7 rodzajów akwaporyn[3].

Kluczowe pH wody

Funkcjonowanie akwaporyn związane jest ściśle z gospodarką wodno-elektrolitową organizmu. Prawidłowe działanie tych struktur umożliwia zachowanie równowagi osmotycznej wszystkich komórek. Upośledzenie działania akwaporyn może doprowadzić do chorób, których przyczyną jest niewystarczające nawodnienie organizmu, m.in. schorzeń nerek czy problemów ze wzrokiem. Warto wiedzieć, że możliwości transportowe akwaporyn ulegają z wiekiem ograniczeniu, dlatego trzeba je wspierać, dostarczając sobie odpowiedniej jakości wody. Jest to dodatkowo ważne podczas letnich upałów[4]. Według Harvard Health's The Nutrition Source najlepszym napojem, zwłaszcza kiedy temperatura powietrza przekracza 25 C, jest woda alkaliczna. Poleca się ją zwłaszcza osobom narażonym na choroby układu krążenia, bo pomaga zapobiegać nadmiernemu zagęszczeniu krwi, co ułatwia pracę serca. Również ci, którzy aktywnie uprawiają sport lub podczas pracy podejmują duży wysiłek na świeżym powietrzu, powinni pić ten rodzaj wody. Na odwodnienie szczególnie powinny uważać osoby starsze i przewlekle chore, trzeba też pamiętać o tym, aby dzieci piły wystarczającą ilość płynów[5].

Woda alkaliczna ma niższe napięcie powierzchniowe niż zwykła, co ułatwia wchłanianie poprzez osmozę komórkową. Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Stanowym Montana wykazało, że woda zasadowa nawadnia o 17% lepiej niż zwykła. Innym powodem, dla którego jest zalecana w trosce o nawadnianie jest to, że akwaporyny są kontrolowane przez pH! Woda o zasadowym pH przenika przez te kanały, a woda kwaśna w bardzo ograniczonym stopniu. Odkrycie akwaporyn w 1992 roku przez badacza Petera Agre doprowadziło do otrzymania przez niego Nagrody Nobla w 2003 r[6].

Działanie anty-aging

Stymulowanie akwaporyn wodą alkaliczną jest optymalnym sposobem na odpowiednie nawodnienie skóry oraz na zapobieganie jej przewlekłemu odwodnieniu. Dzięki wodzie skóra może pełnić swoje ochronne funkcje. Niedostateczne nawodnienie może prowadzić do zaburzeń jej metabolizmu wodno-lipidowego, upośledzenia szeregu przemian biochemicznych w procesie syntezy kluczowych białek i węglowodanów oraz przyczyniać się do utraty właściwości mechanicznych. Woda alkaliczna, dzięki temu, że przenika przez akwaporyny, przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu wody w warstwie rogowej naskórka i poprawia jego funkcję barierową. Dzięki temu skóra wolniej ulega procesom starzenia się – po prostu nie wysusza się tak szybko, co także jest istotne latem, kiedy wystawiamy się na działanie słońca[7].

BIBLIOGRAFIA

1. Handb. Eksp. Pharmacol. 2009; 190: 3–28
2. Lancet Neurol. 2012; 11 :535-544
3. Annu. Rev. Med. 2012; 63 :303–316
4. Annu Rev. Plant Biol. 2008; 59 :595–624
5. Journal of Food Science, nd Web. 3 Jul. 2013
6. J Food Sci, 2007 Jun;72(5):S298-302
7. Dermatol Clin, 26, 2008, 359-373

eprasa.pl 21c13ab96c

Cefavit® ferrit Stix

Opakowanie oznakowano naklejką w języku polskim.

Zmniejsza

✔ **uczucie zmęczenia i znużenia**

Wspomaga

✔ **prawidłowy transport tlenu***

✔ **tworzenie hemoglobiny i czerwonych krwinek***

Składniki odpowiadają za: **Żelazo:** potrzebne jest do prawidłowej produkcji hemoglobiny i transportu tlenu w organizmie. **Żelazo, witaminy B6/B12**: potrzebne są do prawidłowej produkcji czerwonych krwinek. **Żelazo oraz witaminy C/B2/B6/B12**: potrzebne są do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. **Żelazo oraz witaminy C/B2/B6/B12/kwas foliowy:** aby zmniejszyć uczucie zmęczenia i znużenia. **Kwas foliowy**: pomaga w prawidłowej produkcji krwi. **Witamina C**: zwiększa przyswajanie żelaza. **100% wegański**. Nie zawiera: alergenów, żelatyny, drożdży. Produkt bezglutenowy.

* Żelazo w postaci mikrokapsułkowanego fumaranu żelaza(II).

Dystrybutor: **APC Instytut Sp. z o.o.**
02-305 Warszawa Al. Jerozolimskie 146 C
tel. (22) 668 68 23 www.apcinstytut.pl

Pytaj w aptece

eprasa.pl 21c13ab96c

KTO CIĘ WYLECZY?

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

Jesteś terapeutą lub prowadzisz ośrodek terapeutyczny?

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

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

www.ktociewyleczy.pl

eprasa.pl 21c13ab96c

Jak zaczęliśmy wysiadywać dzieci

Tego dnia roku pańskiego 1878 Stephane Tarnier, znany położnik i ordynator paryskiego szpitala Maternité, odwiedził park rozrywki Jardin d'Acclimatation. Pokazywano tam akurat model inkubatora dla egzotycznych ptaków – *incubatio* po łacinie znaczy tyle, co wysiadywać jajo. Urządzenie powstało na podstawie starożytnego egipskiego projektu. Tarnier rzucił okiem na wynalazek i… przystanął. Od dawna wiedział, że przedwcześnie urodzone maluchy mają zbyt mało tkanki tłuszczowej, by utrzymać stałą temperaturę ciała, a problem z termoregulacją bywa dla nich zabójczy. Lekarz patrzył uważnie na inkubator – był genialny w swej prostocie – drewniana skrzynia była podgrzewana. A gdyby tak w miejscu jaja umieścić noworodka? Skoro ogrzewamy pisklęta, to czemu by nie ogrzewać dzieci?

W tym miejscu warto powiedzieć, że Stephane należał do grona postępowych medyków. Wierzył Josephowi Listerowi, że niewidzialne gołym okiem bakterie są odpowiedzialne za gorączkę połogową, która powodowała w ówczesnej Francji śmierć 1 na 6 rodzących w szpitalu. Dlatego jako pierwszy we Francji wprowadził zasady antyseptyki, izolatki, a przede wszystkim ścisły reżim sanitarny w szpitalu.

Teraz jednak przez kolejne miesiące powracała do niego myśl o inkubatorze dla ludzi. W końcu postanowił przeprowadzić test praktyczny. Poprosił hodowcę drobiu, aby stworzył dla niego drewnianą „couveuse" – kwokę do wysiadywania dzieci.

W 1880 r. stanęło przed nim drewniane pudło izolowane trocinami z 2 komorami, dolną wypełniała woda podgrzewana lampą olejową, ogrzewająca powietrze w górnej, w której znajdował się noworodek. Inkubator od góry przykryty był szklaną pokrywą, przez którą można było obserwować dziecko oraz kontrolować temperaturę wewnątrz, natomiast na dole miał wycięty otwór, który umożliwiał wentylację.

Czasem wystarczy drewniana kwoka, by odmienić życie tysięcy ludzi

Jak łatwo się domyślić, wkrótce inkubatory zainstalowano w szpitalu, w którym Tarnier był ordynatorem oddziału położniczego. Pierwsze obserwacje wykazały, że dzięki „kwokom" udało się zmniejszyć śmiertelność noworodków ważących mniej niż 2 kg z 66 do 38%.

Pierre Budin, następca Tarniera, kontynuował jego dzieło. Zatrudnił nawet do pomocy niejakiego Martina Couneya. Trzeba przyznać, że była to najbardziej tajemnicza postać w całej tej historii. Najprawdopodobniej urodził się jako Michael Cohen w żydowskiej rodzinie w Krotoszynie, Wrocławiu, a kto wie, może i Alzacji. Nie wiadomo czy i gdzie ukończył studia medyczne. Jedyne, co do czego historycy mają pewność, to to, że już w 1890 r. osiadł w Paryżu, gdzie pod okiem Pierre'a Budina prowadził badania nad zgonami wcześniaków.

Od wprowadzenia w życie śmiałej koncepcji Tarniera mijało właśnie 16 lat. W Niemczech miała odbyć się Wielka Wystawa Przemysłowa i medycy wpadli na pomysł, by dzięki niej rozpropagować ideę inkubatorów. Couneyowi przypadło w udziale doglądanie maluszków.

Gdy miasto obiegła wieść, że w przydzielonym lekarzom pawilonie Couney ustawił 6 inkubatorów z umieszczonymi w środku wcześniakami, Berlińczycy ruszyli ławą, by za jedną markę obejrzeć to niezwykłe widowisko! Szybko ochrzcili francuski pawilon mianem Kinderbrutanstalt – wylęgarnia dzieci. O oszałamiającym sukcesie Francuzów zrobiło się głośno w Europie. Nic więc dziwnego, że rok później Couney otrzymał zaproszenie do zorganizowania podobnej wystawy w Londynie w ramach Diamentowego Jubileuszu Królowej Wiktorii. Jednak niewiele brakowało, a całe przedsięwzięcie spaliłoby na panewce, ponieważ żaden brytyjski lekarz nie kwapił się do wypożyczenia francuskim szaleńcom swoich przedwcześnie urodzonych pacjentów. W związku z tym Couney w akcie desperacji wrócił do Francji, gdzie otrzymał „3 kosze wiklinowe pełne paryskich wcześniaków".

Doktor Inkubator, jak go nazywano, pod koniec XIX w. wyruszył do Stanów Zjednoczonych, gdzie kontynuował organizowanie wystaw podgrzewanych kwok, pokrywały one działalność założonego przez niego szpitala dla wcześniaków. Było to na 36 lat przed tym, jak w Nowym Jorku otwarto pierwszy oddział szpitalny w USA oferujący opiekę nad wcześniakami w 1939 r. Szacuje się, że dzięki swojej działalności Couney do 1952 r. ocalił życie ok. 8 tys. przedwcześnie urodzonych dzieci. On, Tarnier i Budin położyli podwaliny pod rozwój najważniejszej do dziś dnia metody ratowania życia wcześniaków, a tych wg danych Głównego Urzędu Statystycznego w Polsce rodzi się co roku ok. 30 tys.!

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 21c13ab96c

SPIS TREŚCI

Sierpień 2021

Z OKŁADKI

Jak się nie dać zabić nadciśnieniu 24

Wbrew pozorom nie potrzeba wiele, by uchronić się przed miażdżycą i zawałem serca

Czy wiesz, co jesz? 60

Spożywając kanapkę, konsumujesz aż 25 dodatków do żywności. Rocznie zjadasz ok. 2 kg tych chemikaliów!

Posprzątaj organizm po covidzie 82

Koronawirus może dawać się we znaki miesiące po przechorowaniu. Jak mimo jego „długiego ogona" wrócić do zdrowia?

Nowatorska terapia zmienia raka płuc w chorobę przewlekłą 86

Nadzieję dają leki terapii celowanej oraz immunokompetentne

Pasożyty prosto z... plaży 88

Glista, włosogłówka, tęgoryjec czy tasiemiec – oto co możesz przywieźć z urlopu, o ile nie będziesz dość ostrożny

4 sposoby na grzybicę stóp 96

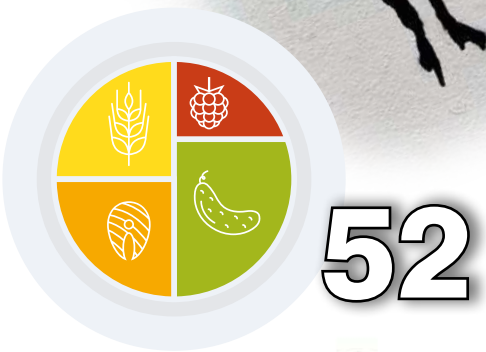
Jak skutecznie pozbyć się dermatofitów, które nie dość, że zasiedliły Twoje skarpetki, to jeszcze atakują wierzchnią warstwę skóry?

Wyrwać się z zaklętego koła AZS 98

Prof. Irena Walecka opowiada o cudach, jakie może zdziałać w leczeniu ciężkiego atopowego zapalenia skóry terapia biologiczna

RAPORT SPECJALNY

TEMAT NUMERU



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

eprasa.pl 21c13ab96c

82

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI
Bledszy odcień zdrowia 16
Kolor moczu świadczy o stopniu nawodnienia organizmu. Porównaj swój z odcieniami palety Pantone.

NEWS FOCUS
Dlaczego szczepionki na covid-19 nie są dla każdego? 20
Czy ten wyścig ku bezpieczeństwu jest usprawiedliwiony, konieczny i etyczny?

RAPORT SPECJALNY
Zdradliwe nadciśnienie 24
Program dietetyczny dla serca 34
Poznaj diety, dzięki którym obniżysz ciśnienie, pozbędziesz się nadmiaru kilogramów, ale nie wyrzekniesz się kulinarnych uciech

ZDROWY STYL ŻYCIA
Łagodna droga do sprawności 42
Jeżeli chcesz poprawić formę fizyczną, musisz użyć mózgu, a nie tylko ciała. Anat Baniel pokazuje jak.
Jak ujędrnić biust? 48
Możesz znacząco poprawić wygląd swoich piersi. Wystarczy odrobina samozaparcia i systematyczność.
Złota dieta środka? 52
Na fleksitariańskim talerzu znajdzie się miejsce i na warzywa, i na mięso. Zyskają na tym stan naszego zdrowia oraz planeta.
Wakacyjne SPA dla umysłu 56
Sięgnij po to, co najbardziej naturalne – oddech – by zatrzymać spiralę myśli i ukoić skołatane nerwy

Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY
Gdy układ pokarmowy dziecka strajkuje 46
Joanna Brejecka-Pamungkas podpowiada, jak wprowadzać nowe smaki, postępować z niejadkami i zaradzić biegunkom

TEMAT NUMERU
Czy wiesz, co jesz? 60
Żywność coraz gorsza 66
Okazuje się, że z dekady na dekadę nasze pokarmy zawierają coraz mniej składników odżywczych

DETEKTYW MEDYCZNY
Ratunku! Letnia angina 78
Potwierdzone naukowo naturalne metody pozwolą złagodzić ból gardła i wspomogą leczenie

PROFILAKTYKA I LECZENIE
U samego źródła choroby 72
Jak dr John E. Upledger, osteopata z Florydy, odkrył układ craniowo-sacralny i opracował innowacyjną terapię
Poradnik dla ozdrowieńców po covid-19 82
Krok ku życiu 86
Leki terapii celowanej oraz immunokompetentne mogą zmienić raka płuca z choroby śmiertelnej w przewlekłą
Pasożyty prosto z plaży 88
Jedzenie na pocieszenie 92
Kiedy czekoladka jest „lekiem na całe zło", a pierogami koisz smutek, grozi Ci zespół kompulsywnego objadania się
Sposoby na grzybicę stóp 96
Wyrwać się z zaklętego koła AZS 98

RUBRYKI STAŁE
Od Wydawcy 5
Listy Czytelników 8
Prenumerata 118
Dobry wybór dla zdrowia 113
Nasz zielnik: kozieradka 121

JAK SOBIE RADZIĆ Z…
infekcjami intymnymi 103
zespołem niedoboru testosteronu 109

88

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

LICZBY i FAKTY

Dieta portfolio po 3-4 tygodniach zmniejsza stężenie cholesterolu nawet do 40%

Bierzemy **22 tys. oddechów dziennie** i rzadko kiedy jesteśmy tego świadomi

Dziś musielibyśmy zjeść **8 pomarańczy**, by uzyskać taką samą ilość **witaminy A**, jaką nasi dziadkowie otrzymywali z zaledwie jednej!

80-85% osób z **przewlekłymi bólami głowy** dobrze reaguje na terapię craniowo-sacralną

1 na 4 dorosłe osoby w świecie zachodnim cierpi na **nadciśnienie**. Spośród nich 32% nie wie, że na nie choruje, 15% nie leczy się w ogóle. Tylko **27%** poddaje się **właściwemu leczeniu**

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 mail:
redakcja@oczymlekarze.pl

Dieta z paeolitu

Droga Redakcjo! Podczas pandemii na skutek stresu przytyłam 8 kg. Bardzo chciałabym schudnąć. Przeczytałam, że na nadwagę skutecznie może zadziałać dieta paleo. Wydaje mi się, że odpowiadałaby mi ona, ponieważ lubię mięsa pieczone w ziołowych marynatach, grzyby i owoce leśnie. Podobno jest wyjątkowo zdrowa i ekologiczna. Czy możecie napisać coś więcej o tej diecie?

Julia

Red: Dieta paleo pochodzi z czasów paleolitu, czyli sprzed 2, 5 mln lat. Jest prosta w przygotowaniu i rzeczywiście może smakować – pachnie aromatem ziół i skwierczących pieczeni, zachwyca kolorami warzywnych potraw i pięknem jadalnych kwiatów. Jest bogata w białko, uboga w węglowodany i różnorodna. Jedz tylko to, co daje natura – tak można streścić jej zasady.

Paleo eliminuje produkty, które są wymysłem współczesnego świata, czyli mało odżywcze, przetworzone, mocno obrobione termicznie. Nie ma w niej zbóż, nabiału (z wyjątkiem surowego), produktów strączkowych, olejów roślinnych (z wyjątkiem kokosowego, awokado, z wiesiołka, ogórecznika, czarnuszki, lnianego i oliwy z oliwek,). Polecane za to są: warzywa, owoce, grzyby, pestki, orzechy, miód, kiszonki, jaja, tłuszcze zwierzęce, mięso.

Dieta paleo optymalnie wykorzystuje odziedziczone po pierwotnych przodkach predyspozycje naszego organizmu. Dzięki niej zachowujemy energię życiową, pozbywając się zbędnych kilogramów. W 1985 antropolog Melvin Konner i lekarz S. Boyd Eaton wyjaśnili, że odejście od zasad dawnego odżywiania, kształtowanego przez miliony lat, jest przyczyną wolniejszej przemiany materii i schorzeń cywilizacyjnych, do których należy otyłość. Styl życia, jaki w obecnych czasach prowadzą mieszkańcy Afryki, zajmujący się łowiectwem i zbieractwem, obdarza ich szczupłymi, wręcz drobnymi i młodzieńczymi sylwetkami do późnej starości. Naukowcy stwierdzili, że ich mózgi funkcjonują o wiele sprawniej niż nasze, a skóra wygląda o niebo lepiej. Przyczyna? Ich pożywienie podobnie do tego z czasów paleolitu, czyli w 2/3 pochodzenia roślinnego. Resztę stanowi chude mięso dzikich zwierząt, ryby, jaja. Pożywienie ludów łowiecko-zbierackich, prowadzących koczowniczy tryb życia, było bardzo urozmaicone, bo pochodziło z różnych miejsc – nad rzekami i morzami ludzie ci żywili się rybami, skorupiakami, algami, w lasach korzonkami, dzikimi warzywami, jajami ptaków, nasionami, łodyżkami, miodem, orzechami. Ziarna spożywali w małych ilościach, a ich słodyczami były tylko miód i owoce. Ponadto po jedzenie sięgali tylko wtedy, gdy czuli głód.

Dzisiaj, aby się nasycić, sięgamy głównie po węglowodany i pochłaniamy coraz większe ich porcje, myląc zachcianki jedzeniowe z głodem. Amerykańcy naukowcy – Michael L. Dasunger i Ernst J. Schafer oraz Loren Cordain uważają, że głównym naszym problemem z przemianą materii jest spożywanie zbóż.

Dieta paleo to zdrowy sposób, żeby pozbyć się nadprogramowych kilogramów, a zyskać piękną skórę, jędrne ciało, bystrość umysłu, odporność organizmu. Żeby się tym cieszyć, zapomnij o chru-

eprasa.pl 21c13ab96c

piącym chlebie z masłem, frytkach, pizzy, makaronach, słodkościach z piekarenek. Z listy zakupów skreśl produkty mleczne i zbożowe, o cukrze zapomnij. Im mniej będziesz jeść węglowodanów, tym mniejszy głód będziesz odczuwać. Paleo to uczucie sytości po każdym posiłku, ponieważ nasi przodkowie z czasów paleolitu swoją dietą rzadko uaktywniali insulinę – hormon otyłości. Zamiast croissantów i ciabaty jedli bogate w błonnik rośliny. Zamiast kawy, coli, soków pili napary ziołowe lub wodę źródlaną z jagodami. Nic dziwnego, że na malowidłach skalnych prezentują smukłe i gibkie sylwetki.

Akupunktura nie taka straszna

Droga Redakcjo? Zaczęłam ostatnio interesować się tradycyjną medycyną chińską, bo zauważyłam u siebie obniżoną odporność i dokuczają mi bóle głowy. Słyszałam, że może mi pomóc akupunktura. Piję zioła od chińskiego terapeuty, ale przyznam, że akupunktury trochę się obawiam. Czy możecie napisać coś o tej terapii – na czym polega i jak wygląda zabieg? I na co najskuteczniej działa?

Janina

Akupunkturę zalicza się do głównych dziedzin tradycyjnej medycyny chińskiej. Polega na wprowadzeniu cienkich sterylnych igieł chirurgicznych w odpowiednie punkty na ciele. Ukłucia są delikatne, a cała procedura trwająca około 30 min nie jest bolesna, ale może wiązać się z krótkim uczuciem bólu, napięcia, drętwienia przy nakłuciu. Jest to tak zwane deqi – bardzo pożądany efekt świadczący o tym, że igła znalazła się w odpowiednim miejscu. Poszczególne punkty akupunkturowe znajdują się wzdłuż określonych szlaków energetycznych, zwanych meridianami. Każdy z nich jest powiązany z konkretnym organem głównym i wpływa na jego funkcjonowanie. Nauka o meridianach opiera się na przepływie energii qi przez kanały w ciele, które częściowo biegną pod skórą, a częściowo w głębi ciała. Punktów akupunkturowych jest 360, każdy ma swoją nazwę. Z reguły pobudza się punkt na plecach jednocześnie z odpowiednim punktem na brzuchu, aby wpłynąć na konkretny obszar działań. Lekarz przekazuje przez nie różne impulsy – przede wszystkim lecznicze, ale także tłumiące objawy choroby. Użycie większej ilości igieł działa uspokajająco, a mniejszej – wzmacniająco i aktywująco. Ponadto obowiązuje zasada, że powierzchowne choroby leczy się płytkimi wbiciami igieł, a te, których przyczyny leżą głębiej – odpowiednio głębszymi. W akupunkturze szczególne znaczenie mają tzw. punkty zjednoczenia, które leżą na każdym głównym meridianie pomiędzy czubkami palców, zgięciem łokcia i stawem kolanowym. Aby prawidłowo zlokalizować ten punkt, lekarz klasyfikuje miejsce bólu, dotkniętego nim meridianu oraz przyczynę choroby.

Terapiami uzupełniającymi akupunkturę są: elektroakupunktura (połączenie zabiegu akupunkturowego z oddziaływaniem prądem elektrycznym), termopunktura (punkty nie są nakłuwane, ale przypalane patyczkiem owiniętym watą nasączoną substancją leczniczą lub „papierosami" wypełnionymi bylicą pospolitą) oraz bańki (ogniowe albo próżne).

Akupunktura najskuteczniej pomaga przy: bólach głowy, w tym migrenie, a także alergiach, chorobach dróg oddechowych, zaburzeniach hormonalnych, dolegliwościach spowodowanych stresem, zaburzeniach snu, szumach usznych, niektórych chorobach przewlekłych.

Sposoby na homocysteinę

Droga Redakcjo? Podczas badań kontrolnych okazało się, że mam podwyższony poziom homocysteiny. Jakie witaminy i minerały mam stosować, żeby go obniżyć?

Patryk

Gdy poziom homocysteiny wzrasta powyżej 7 μmol/l, należy zacząć przyjmować witaminy z grupy B (B2, B6, B12, kwas foliowy), ponieważ działają synergicznie oraz dostarczać cynk, magnez i kwasy omega-3. Witaminy B są rozpuszczalne w wodzie i organizm je magazynuje w niewielkich ilościach, dlatego trzeba je przyjmować codziennie (kwas foliowy – 1 mg; witaminę B12 – 400 mcg; witaminę B6 – 10 mg, witaminę B2 – 10 mg, omega-3 – 2-3 g).

Zdarza się, że dostarczamy organizmowi witamin B2, B6, kwasu foliowego, B12, a poziom homocysteiny rośnie, zamiast spadać. W takim przypadku nie należy przerywać kuracji witaminowej (B kompleks), tylko zwiększyć ilość witaminy B6 i B12, a dawki należy skonsultować z lekarzem. Konieczne jest też dodanie magnezu. Przy problemach z nadmiarem homocysteiny może się też zdarzyć, że mamy uszkodzony gen MTHFR. Jest to gen odpowiedzialny za tworzenie enzymu o nazwie reduktaza metylenotetrahydrofolianu. Dzięki MTHFR kwas foliowy jest przekształcany do postaci folianu. Okazuje się, że uszkodzenie tego genu bywa być dość częste. Możemy to sprawdzić, robiąc badania w dobrym laboratorium. Mutacji genu MTHFR jest ponad 50, ale w przypadku ciągłego wzrostu homocysteiny ważne jest, aby sprawdzić dwie mutacje: c677T i A1298c.

Szampon i maska Biovax Amber to propozycja pielęgnacji wzmacniającej włosy, wykorzystująca działanie ekstraktu z bursztynu bałtyckiego oraz prebiotyku przyjaznego mikroflorze skóry głowy. Kremowa receptura i ciepły aromat bursztynu sprawią, że pielęgnacja włosów stanie się rozpieszczającym zmysły rytuałem.

eprasa.pl 21c13ab96c

Seler na zdrowy mózg

Pokarmy bogate w azotany, takie jak sałata, szpinak i seler czy sok z buraka, utrzymują naczynia krwionośne i mózg w dobrym stanie. Dzieje się tak dlatego, że sprzyjają „dobrym" bakteriom w jamie ustnej. Regulują one przepływ krwi i neurotransmisję, czyli przekazywanie chemicznych sygnałów do mózgu, co poprawia funkcje poznawcze.

Z wiekiem, gdy zmniejsza się naturalna zdolność do wytwarzania tlenku azotu, szczególnego znaczenia nabiera dieta – twierdzą brytyjscy naukowcy z Uniwersytetu Exeter. Przez 10 dni rano i wieczorem badacze podawali sok z buraka 26 zdrowym dorosłym, a następnie pozbawione azotanu placebo. Po wypiciu soku z buraka odnotowywano u nich wyższe poziomy bakterii powiązanych z dobrą kondycją naczyń krwionośnych i funkcji mózgu, a niższe skorelowanych z chorobami serca i stanem zapalnym. Skurczowe ciśnienie tętnicze pod wpływem soku z buraka obniżyło się średnio o 5 punktów.

Redox Biology 2021; 41: 101933

ZDROWY FAKT

Ekstrakt z imbiru hamuje katar sienny, podobnie jak lek Claritin, ale bez jego skutków ubocznych, m.in. uczucia senności i zmęczenia.

Papaj miał rację: zielenina utrzymuje siłę mięśni

Był porywczy, ale miał dobre serce. I wiele wskazuje, że znał się na dietetyce. Mowa o Papaju, bohaterze komiksów i filmów animowanych, który zwykł mawiać: jeśli chcesz być silny, jedz szpinak.

Codzienne serwowanie sobie zielonych warzyw liściastych jest korzystne dla mięśni oraz zmniejsza ryzyko upadków.

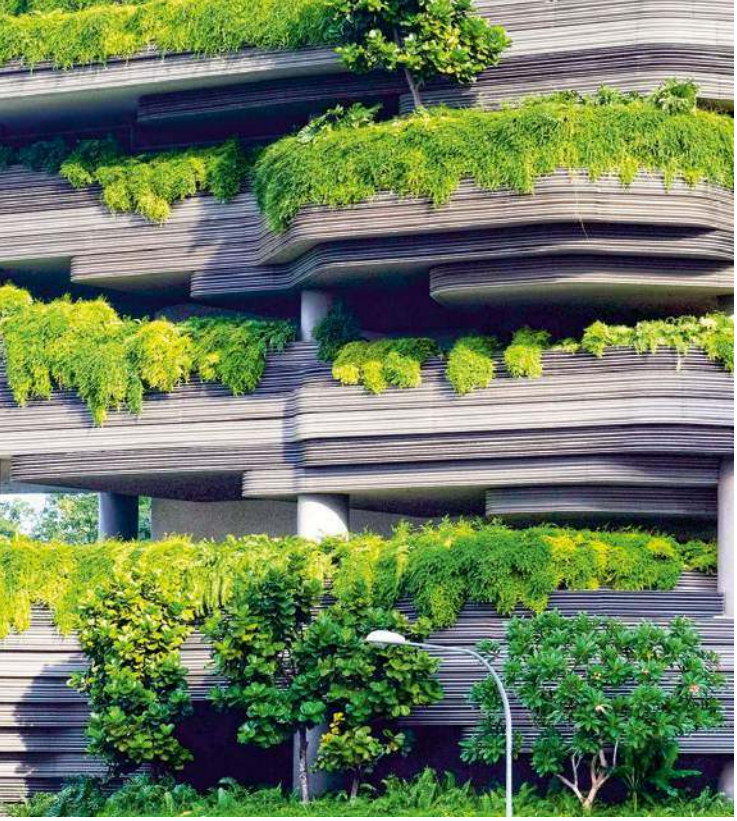
Za to wszystko odpowiedzialne są zawarte m.in. w szpinaku, sałacie i jarmużu azotany. Spożywanie równowartości zaledwie 1 szklanki zielonych warzyw dziennie wystarczy do utrzymania siły i funkcji mięśni.

Naukowcy z Uniwersytetu Edith Cowan w Australii Zachodniej twierdzą, że jeśli przez 12 lat będziemy każdego dnia jedli zieleninę, zwiększymy siłę kończyn dolnych średnio o 11%., a szybkość chodzenia o 4%. Sprawdzili to w badaniu, w którym obserwowali stan zdrowia blisko 4 tys. osób. Korzyści te osiągnięto niezależnie od aktywności fizycznej. Okazuje się, że dla wzmocnienia mięśni wystarcza samo codzienne spożywanie zieleniny, chociaż idealne byłoby połączenie diety ze wspomagającymi mięśnie ćwiczeniami, w tym treningiem siłowym.

Dieta staje się jeszcze istotniejsza w miarę upływu lat. Silne nogi zapewniają ochronę przed upadkami i złamaniami, poprawiają też ogólny stan zdrowia i samopoczucia. Jest to szczególnie korzystne dla serca. Jednak teoria to jedno, a praktyka drugie. Podobnie jak w przypadku reszty świata, 5 do 6 porcji warzyw dziennie spożywa mniej niż 1/10 Australijczyków.

The Journal of Nutrition 2021, March 24; nxaa415

eprasa.pl 21c13ab96c



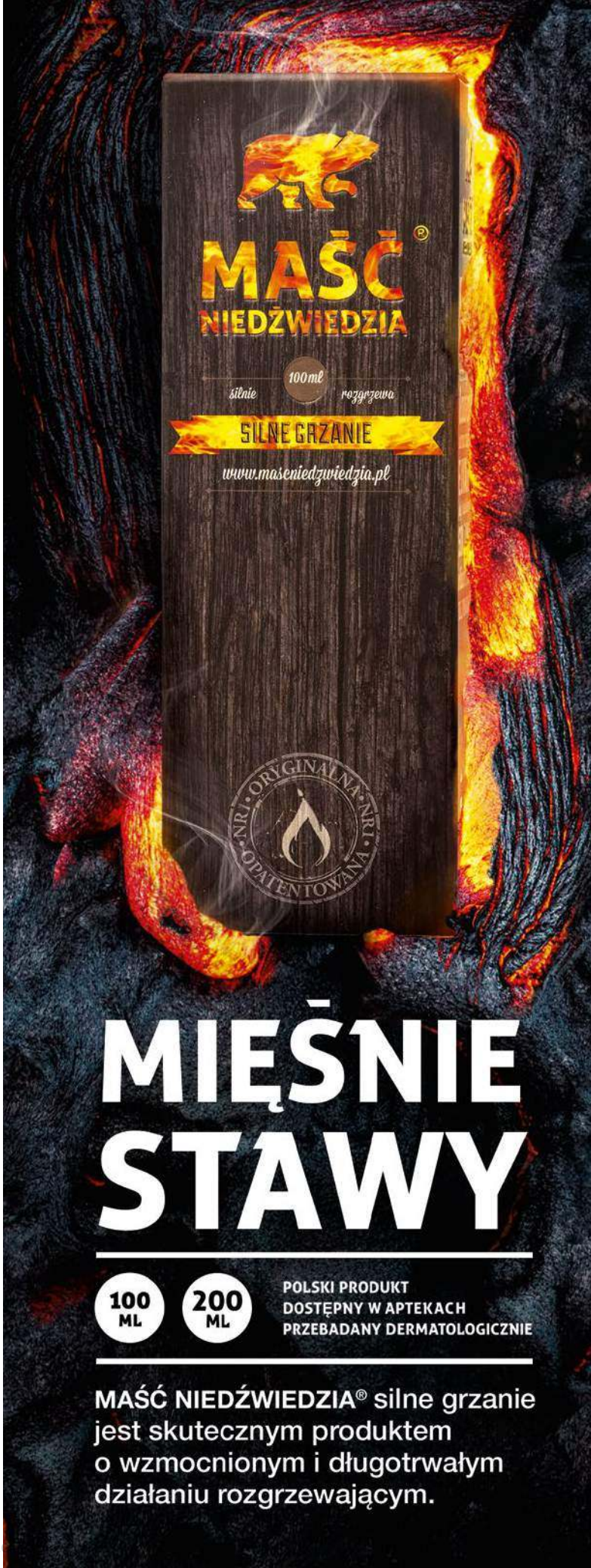
Pamiętajcie o ogrodach…

Pod koniec czerwca aktywiści z Zielonej Fali Trójmiasta zmierzyli temperaturę przy apartamentowcu, gdzie nie było zieleni oraz przy galerii handlowej, w okolicy, w której rosły drzewa. Okazało się, że po 3 dniach upałów powyżej 30°C, temperatury powierzchni przy apartamentowcu dochodziły do 68°C, podczas gdy ściana galerii handlowej otoczonej drzewami nagrzewała się do 31,6°C. Eksperci ostrzegają, że nieodpowiednie zagospodarowanie przestrzeni sprawia, że miasta magazynują i oddają ciepło, stając się betonowym piekłem. Tymczasem wyniki testu wskazują, że miejska zieleń pozwala ograniczyć nagrzewanie się powierzchni i zmniejsza dotkliwość fal upałów, których częstsze występowanie i większa intensywność niż dotychczas wiążą się ze zmianami klimatu.

Na szczęście można podobnie jak Rotterdam zaproponować mieszkańcom tworzenie ogrodów fasadowych lub zastosować modele łagodzące zmiany klimatu i sięgnąć po rozwiązania z zakresu błękitno-zielonej infrastruktury, takie jak konstruowanie ogrodów wertykalnych, ogrodów na dachach biurowców, zielonych ścian, a także ogrodów deszczowych. Taka infrastruktura reguluje temperaturę powietrza, magazynuje i oczyszcza wodę deszczową, pochłania dwutlenek węgla, zmniejsza zanieczyszczenie powietrza, a także – co ważne w kontekście wysokich temperatur w aglomeracjach – łagodzi efekt miejskiej wyspy ciepła. Szacuje się, że zieleń przyczynia się do obniżenia temperatury powietrza w mieście nawet o kilka stopni Celsjusza. Jednak prócz ogrodów potrzebujemy w miastach dużych drzew – one dają cień, nawilżają, oczyszczają powietrze i produkują tlen. Jeden duży buk wytwarza go tyle, co mniej więcej 1 700 10-letnich małych. Warto przy tym wspomnieć, że jak dowiodły przeprowadzone w Finlandii badania, jedno drzewo iglaste pochłania rocznie 6-7 kg dwutlenku węgla, a hektar lasu iglastego równoważy roczną emisję spalin 4 aut osobowych.

Journal of Arboriculture. 22: 1, 10-18; Atmos. Meas. Tech., 13, 3957-3975; www.klimada2.ios.gov.pl/

REKLAMA



Biegiem po dobre oceny

Chcesz, by Twoje dzieci dobrze sobie radziły w szkole? Niech idą pobiegać – jak wykazało nowe badanie, im bardziej będą wysportowane, tym większe prawdopodobieństwo, że zostaną szóstkowymi uczniami.

Istnieje związek pomiędzy kondycją układu oddechowo-krążeniowego a poprawą władz umysłowych, co z kolei polepsza oceny dzieci – twierdzą szwajcarscy naukowcy z Uniwersytetu Genewskiego. Ocenili oni sprawność i bystrość umysłu 193 dzieci w wieku szkolnym 8-12 lat. Uczestnicy badania wykonywali polegające na bieganiu ćwiczenia fizyczne w celu sprawdzenia poziomu sprawności ich układu sercowo-naczyniowego. Następnie poproszono dzieci o wykonanie 9 zadań angażujących funkcje poznawcze. Miały one sprawdzić: inhibicję, czyli zdolność do ignorowania rozpraszaczy uwagi i nieistotnych myśli, elastyczność poznawczą, znaną również jako podzielność uwagi, oraz pamięć roboczą, czyli zdolność gromadzenia informacji.

Dzieci, które były najsprawniejsze fizycznie, osiągnęły najlepsze oceny w testach z matematyki i francuskiego. Powiązanie to było jednak pośrednie – stwierdzili naukowcy. Wysportowane ciało miało największy wpływ na umiejętność wykonywania zadań, a to z kolei bezpośrednio oddziałuje na wyniki w szkole.

Wyniki badania uwydatniają istotę holistycznej edukacji, w ramach której aktywność fizyczna odgrywa równie ważną rolę, jak tradycyjna nauka. Jak twierdzą naukowcy, ograniczanie rozrywki i sportu ostatecznie przynosi efekt przeciwny do zamierzonego lub – jak mówi stare przysłowie – nie samą pracą człowiek żyje...

Medicine & Science in Sports & Exercise 2021 February 18;
doi: 10.1249/MSS0000000000002630

Codzienny plasterek boczku zwiększa ryzyko demencji

Jedzenie zaledwie 1 plasterka boczku każdego dnia wystarczy do zwiększenia ryzyka wystąpienia demencji o 44%. Jego szkodliwy wpływ ujawnili brytyjscy naukowcy z Uniwersyetu w Leeds, którzy przenalizowali nawyki żywieniowe i stan zdrowia blisko 500 tys. uczestników badania UK Biobank. Sprawdzili, że mózgowi szkodzi zaledwie 25 g przetworzonego mięsa dziennie. Podczas badania okazało się, że osoby, które jadły nieprzetworzone czerwone mięso, takie jak wołowina, wieprzowina czy cielęcina, były o 19% mniej narażone na tego rodzaju problemy umysłowe. U prawie 3 tys. uczestników badania w ciągu 8 lat obserwacji rozwinęła się demencja. Byli zazwyczaj starsi, mniej wykształceni, biedniejsi, mniej aktywni fizycznie i częściej palili papierosy.

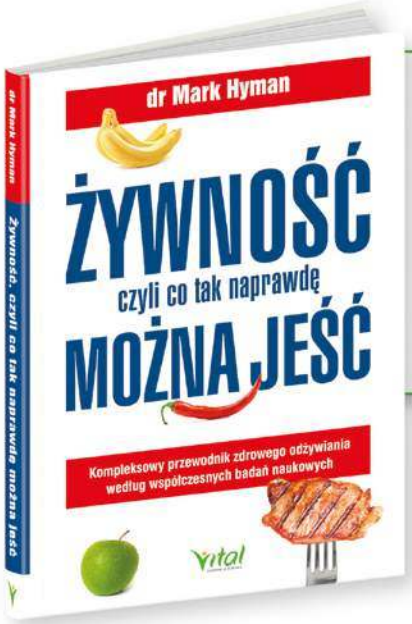
Chociaż czynniki genetyczne 6-krotnie zwiększały prawdopodobieństwo wystąpienia demencji, ryzyko związane z jedzeniem przetworzonego mięsa utrzymywało się w przypadku wszystkich typów genetycznych. Osoby jedzące go najwięcej to zazwyczaj mężczyźni, z nadwagą lub otyłością i małą ilością warzyw i owoców w diecie.

The American Journal of Clinical Nutrition 2021 March 22; nqab028

eprasa.pl 21c13ab96c

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

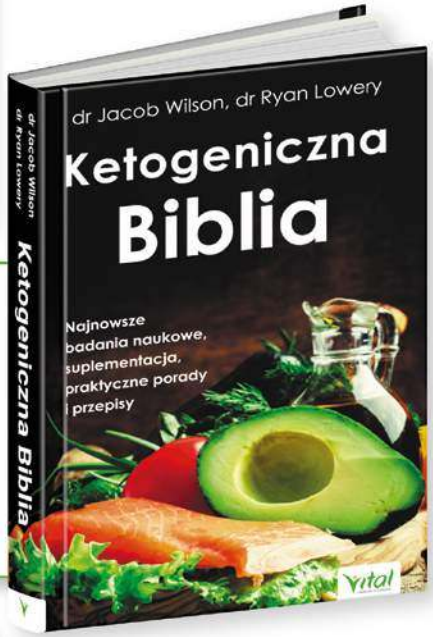
Jedz na zdrowie



dr Mark Hyman

ŻYWNOŚĆ, CZYLI CO TAK NAPRAWDĘ MOŻNA JEŚĆ

Rewolucyjna książka dr. Hymana! Autor odkrywa przed tobą, czym naprawdę jest zdrowe odżywianie i co jeść, by być zdrowym. Bezlitośnie rozprawia się z dietetycznymi mitami i przedstawia prostą alternatywę – dietę pegańską – dzięki której wyeliminujesz stany zapalne, choroby autoimmunologiczne i cukrzycę!



dr Jacob Wilson, dr Ryan Lowery

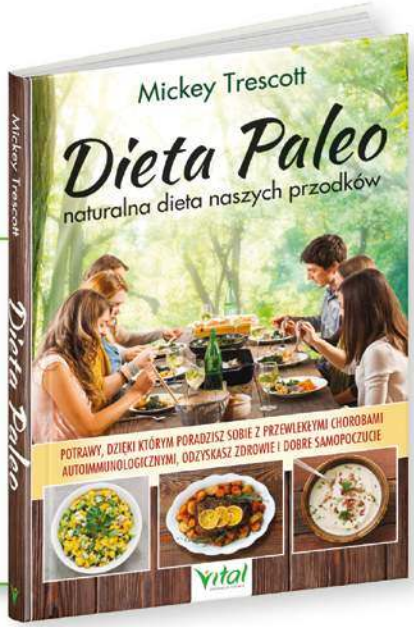
KETOGENICZNA BIBLIA

Dzięki diecie ketogenicznej możesz schudnąć, wzmocnić odporność oraz pozbyć się zaburzeń neurodegeneracyjnych, cukrzycy typu I i 2, chorób Parkinsona czy Alzheimera, a nawet raka. Korzyści jest więcej! Wszystko co musisz wiedzieć o ketozie i jej bezpiecznym stosowaniu, znajdziesz w tej książce.

dr Mark Hyman

CO JEŚĆ, ABY BYĆ ZDROWYM

To zła dieta i współczesny model żywienia są naszym największym zabójcą. Co możesz zrobić, aby zdrowo się odżywiać? Ta książka pomoże ci odróżnić żywność wartościową od tej, która cię zabija. Dopiero po tej lekturze zrozumiesz, co tak naprawdę ci szkodzi i zatruwa twój organizm. Wreszcie dowiesz się, co tak naprawdę jesz!



Mickey Trescott

DIETA PALEO – NATURALNA DIETA NASZYCH PRZODKÓW

Diagnoza choroby autoimmunologicznej wcale nie musi być wyrokiem! Czy wiesz, że to, co jesz, pomoże ci wrócić do zdrowia? Wypróbuj skuteczną dietę Paleo i na zawsze pożegnaj przewlekłe stany zapalne, alergie, ból, chroniczne zmęczenie i brak energii. Dieta Paleo to bogactwo natury na twoim talerzu.

SKLEP PATRONACKI

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

ZAMÓW JUŻ TERAZ

tel. 85 654 78 35
www.vitalni24.pl

eprasa.pl 21c13ab96c

Setka chemikaliów u kobiet w ciąży i ich nowo narodzonych dzieci

W organizmie przeciętnej ciężarnej znajduje się 109 chemikaliów środowiskowych – od zanieczyszczeń po substancje z naczyń kuchennych, kosmetyków i pojemników na żywność! Odkryto je we krwi kobiet w ciąży oraz ich nowo narodzonych dzieci, co oznacza, że przechodzą przez łożysko.

Jednakże – choć to bardzo niepokojące – nie jest jasne, jakie uszkodzenia powodują te chemikalia w organizmach matek i noworodków – twierdzą amerykańscy naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco.

Równie niepokojący jest fakt, że badacze nie mogą zidentyfikować źródła 42 chemikaliów lub ich wpływu, pomimo że – jak zakładają – substancje te pochodzą z towarów konsumpcyjnych i są wynikiem procesów przemysłowych. Większość spośród tych rozpoznanych stosuje się w opakowaniach na żywność, kosmetykach, lekach, pestycydach i substancjach ognioodpornych.

Environmental Science & Technology 2021 March 16; doi: 10.1021/acs.est.0c05984

Placebo działa na jelito drażliwe

Badanie z udziałem osób cierpiących na tę chorobę po raz kolejny podkreśla zdumiewającą leczniczą moc umysłu. Jego uczestnicy zgłosili znaczną poprawę kliniczną, po tym jak świadomie przyjmowali cukrową pigułkę, czyli placebo.

U chorych, którzy zostali uczciwie poinformowani, że podawane im preparaty nie zawierają żadnych substancji aktywnych, wystąpiły „silne" lub „bardzo silne" reakcje kliniczne. Doszło u nich do średnio 70% złagodzenia objawów w porównaniu z pacjentami z tym samym schorzeniem, którzy nie przyjmowali żadnych tabletek.

Naukowcy z Centrum Medycznego Beth Israel Deaconess zrekrutowali do badania 262 pacjentów z zespołem jelita drażliwego w wieku 18-80 lat. Wśród uczestników jedna grupa świadomie przyjmowała placebo (tzw. otwarte placebo), druga nie zażywała żadnych pigułek, trzecia dostawała olejek miętowy jako placebo w schemacie podwójnie zaślepionym (ani oni, ani badacze nie wiedzieli, co komu podawano).

Poprawa była podobna w otwartych i podwójnie zaślepionych grupach. Naukowców zaskoczył jednak fakt, że uczestnicy, którzy świadomie przyjmowali placebo, osiągnęli równie silne złagodzenie objawów jak ci, którzy nie wiedzieli, czy podaje się im olejek miętowy, czy nie.

W obu grupach zgłoszono mniej więcej 150% złagodzenie objawów w porównaniu z 12% wśród uczestników nieprzyjmujących niczego. – Wygląda na to, że oszustwo jest konieczne, żeby placebo zadziałało – powiedział jeden z naukowców prof. Ted Kaptchuk. Innymi słowy: wyższość ducha nad materią.

Pain 2021 February 12; doi: 10.1097j.pain.0000000000002234

Nie dopuść do zawału – zrelaksuj się z filiżanką kakao

Stres? Nie narażaj się na zawał – zamiast tego naładuj się flawonolami z owoców, warzyw, a nawet okazjonalnej filiżanki kakao. Związki te mogą chronić przed wywołanymi przez stres chorobą serca, udarem mózgu i zakrzepicą. Wspomagają utrzymanie zdrowego funkcjonowania naczyń krwionośnych, kiedy odczuwasz intensywne napięcie nerwowe.

Wiadomo już, że stres psychiczny wpływa na naczynia krwionośne. Teraz zaś naukowcy odkryli, że filiżanka bogatego we flawonole kakao może je chronić w stresujących sytuacjach.

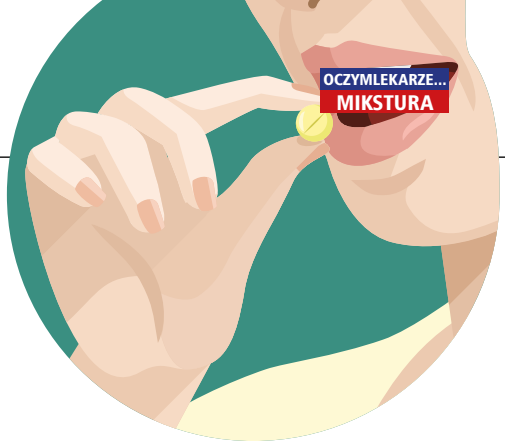
Brytyjscy naukowcy z Uniwersytetu w Birmingham kazali grupie mężczyzn wykonywać wyczerpujące zadania umysłowe. Połowa z nich 90 min wcześniej wypiła filiżankę kakao. Wśród tej grupy uczestników odnotowano lepszy przepływ krwi i sprawniejsze funkcjonowanie naczyń krwionośnych niż u pozostałych.

Jednak kakao to nie wszytko. Flawonole można pozyskać z jabłek, ciemnych winogron, jeżyn, malin, roślin strączkowych, takich jak soczewica i fasola, a nawet zielonej herbaty.

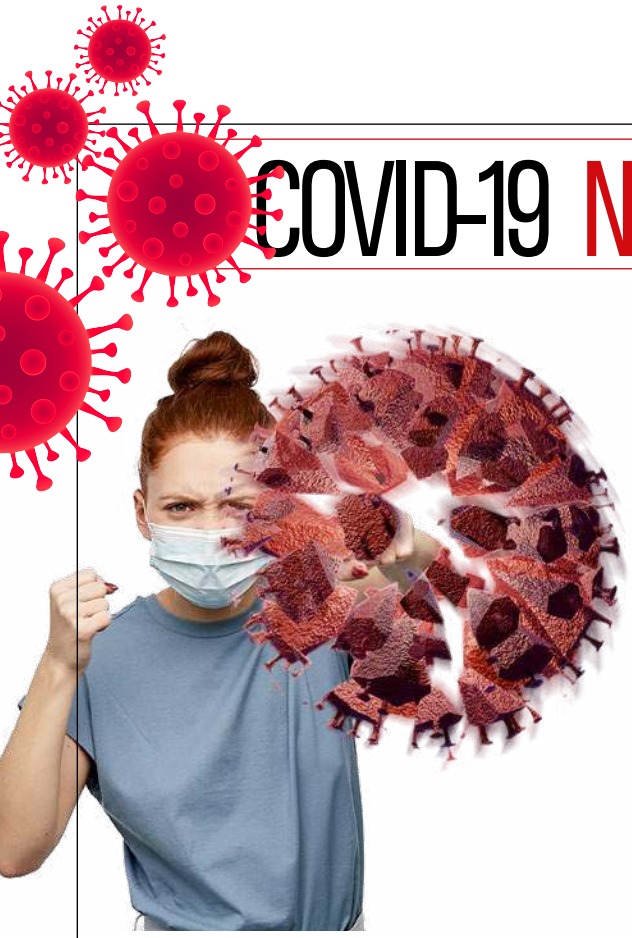
To ważne – bo jak twierdzą naukowcy – nawet jednorazowy epizod psychicznego stresu może zwiększyć ryzyko zawału i oczywiście przyspieszyć tętno i podwyższyć ciśnienie tętnicze.

Nutrients 2021; 13:1103

eprasa.pl 21c13ab96c



COVID-19 NEWS



Stan umysłu to prawdziwa siła

Wszystkie korzyści płynące z farmaceutyków mogą pochodzić z umysłu. Placebo lub lek obojętny działają równie dobrze, jak środek przeciwbólowy w zmniejszaniu bólu, a nawet powodują takie same fizyczne zmiany w obszarach mózgu związanych z leczeniem bólu. Jeśli placebo może dawać tak głębokie efekty, to może być również tak, że umysł pacjenta ma wpływ porównywalny z rzeczywistym lekiem – zatem to stan umysłu pacjenta będzie decydował o tym, czy jakakolwiek pigułka lub placebo będą działały w zamierzony sposób. Naukowcy z Dartmouth College monitorowali 600 osób, którym podawano placebo, gdy odczuwały ból. Badacze zrobili 20 różnych obrazów ich mózgów i odkryli, że istnieją wyraźne i znaczące zmiany w obszarach związanych z bólem. Uczeni stwierdzili, że osoby, które zgłosiły największą redukcję dolegliwości, miały również największe zmiany w obszarach mózgu, które reagują na ból, w tym we wzgórzu i jądrach podstawy. Zdaniem Tora Wagera prowadzącego eksperyment – placebo może wpływać na to, co robisz z bólem...

Nat. Commun, 2021; 12: 1391

Naturalna ochrona przed covid-19

Chociaż obecnie kładzie się nacisk na szczepienie ludzi przeciwko covid-19, większość z nas ma własne naturalne systemy zabezpieczeń przed poważną infekcją. Kluczem jest zdolność naszego układu odpornościowego do wytwarzania przeciwciał, które neutralizują wirusa SARS-CoV-2 i sprawiają, że infekcja jest mniej śmiertelna. To również zapobiega rozprzestrzenianiu zakażenia. Naukowcy z Uniwersytetu w Tel Awiwie są przekonani, że proces biologiczny polegający na tym, że przeciwciała celują w domenę wiążącą receptor wirusa (RBD), bardziej niż cokolwiek innego, określi, jak długo covid-19 pozostanie śmiertelną epidemią. Porównali oni odpowiedzi limfocytów B 8 pacjentów z ciężkim przebiegiem zakażenia koronawirusem i 10 innych z łagodnymi objawami. Bardzo chorzy mieli najwyższe poziomy przeciwciał RBD, a 6 z 22 przeciwciał pobranych od nich miało silne zdolności neutralizujące. Uczeni zapewniają, że większość ludzi naturalnie wytwarza te neutralizujące przeciwciała, zwłaszcza jeśli była to odpowiedź na poważną infekcję. Przetestowane w badaniu kombinacje różnych typów przeciwciał także całkowicie zablokowały rozprzestrzenianie się żywego wirusa. Chociaż wytwarzamy te przeciwciała naturalnie, lekarze mogą również pomóc w tym procesie, stosując koktajle z nich w najcięższych przypadkach oraz u osób starszych, których układ odpornościowy może nie być w stanie tak łatwo wytwarzać przeciwciał.

PLOS Patog, 2021; 17: e1009165

Co wprowadza układ odpornościowy w tryb zniszczenia?

Jak wiemy, słodkie napoje i przetworzona żywność są niezdrowe, ale mogą mieć nawet bardziej szkodliwy wpływ na nasz układ odpornościowy, niż sugerowały dotychczasowe badania.

Żywność i napoje, które zawierają słodzik fruktozowy, wywołują szereg reakcji, które ostatecznie uszkadzają nasze narządy, prowadząc do poważnych przewlekłych problemów zdrowotnych. Jak wykazały badania, przetworzona żywność powoduje znacznie więcej szkód niż tylko otyłość i cukrzyca typu 2. Naukowcy z Instytutu Francisa Cricka w Londynie odkryli, że dieta typu fast food doprowadza do stanu zapalnego nasz układ odpornościowy, a to z kolei wytwarza reaktywne cząsteczki, które uszkadzają narządy i ostatecznie powodują całkowite załamanie prawidłowego funkcjonowania organizmu. Skutkiem tego wszystkiego są chroniczne problemy zdrowotne. Naukowcy twierdzą, że cukrzyca i otyłość to tylko wczesne sygnały osłabienia układu odpornościowego, który zaczyna przechodzić w stan zapalny.

Nat Commun, 2021; 12: 1209

eprasa.pl 21c13ab96c

Bledszy odcień zdrowia

Po co przyglądać się kolorowi moczu przed jego spłukaniem w toalecie? Żeby sprawdzać codzienny stan nawodnienia swojego organizmu.

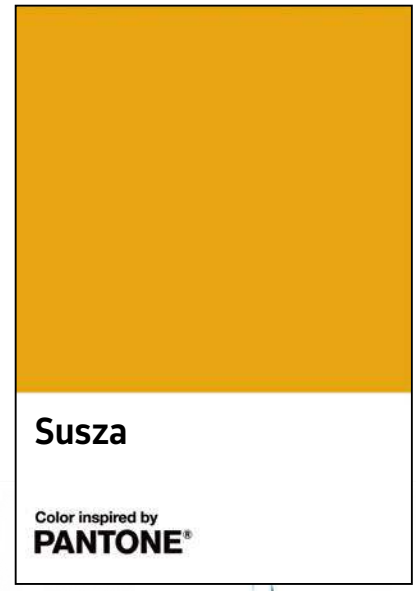
Każdego dnia powinno wypijać się ok. 2 l płynów, czyli ok. 10 szklanek wody. Wydaje się to dużą ilością. Jednakże źródłem płynów nie musi być wyłącznie woda. To również wszelkiego rodzaju napoje, takie jak kawa czy herbata, a warzywa i owoce mogą zapewniać nawet 20% nawodnienia, czyli 2 z 10 obowiązkowych szklanek. Dlatego wcale nie jest łatwo na bieżąco to kontrolować.

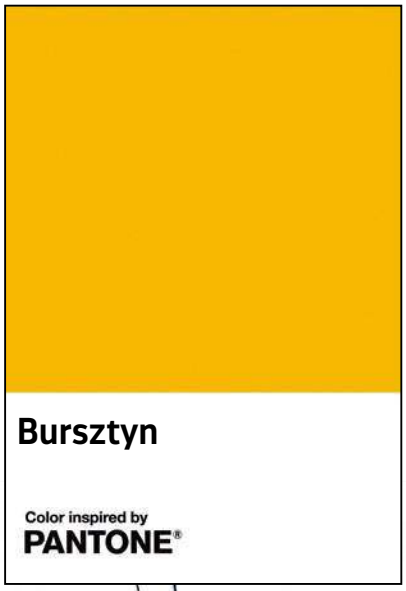
I tu z pomocą przychodzi (lub wychodzi) kolor moczu. Im jaśniejszy jest jego odcień, tym bardziej prawdopodobne, że nawodnienie organizmu jest odpowiednie. I odwrotnie – ciemniejszy sugeruje, że powinniśmy pić więcej (oczywiście napojów bezalkoholowych). 2 inne oznaki odwodnienia to suche usta lub zmęczenie.

Płyny są niezbędne dla każdej funkcji organizmu, dlatego pewność, że przyjmuje się ich wystarczającą ilość każdego dnia, jest istotna. Wiele czynników może zmienić zalecaną podaż – wiek, płeć, poziom aktywności oraz klimat, w którym się żyje – ale zasada 2 l to dobry kierunek.

Skąd jednak wiadomo, jak jasny powinien być mocz, by niczym papierek lakmusowy pokazywać odpowiednie nawodnienie? To pytanie wydaje się głupie, ale graficy i drukarze przez lata borykali się z dokładnym odzwierciedleniem rożnych odcieni kolorów. Punkt odniesienia oraz rozstrzygnięcie sporów wyznacza skala Pantone, ukazująca uniwersalny standard dla wszystkich barw i odcieni, które zostały dla ułatwienia ponumerowane.

Zdecydowano zatem podobnie postąpić w przypadku kolorów moczu (wierzcie lub nie). Pantone przekazano do użytku producenta wody Highland Spring, co zaowocowało opracowaniem diagramu zdrowego moczu. Jest to oczywiście chwyt reklamowy, mający skłonić do zwiększenia spożycia Highland Spring. Jeśli jednak przyczyni się do analizy Twojego moczu, spełni swoje zadanie.





eprasa.pl 21c13ab96c

Szklanka w połowie pełna

Color inspired by
PANTONE®

Dobre samopoczucie

Color inspired by
PANTONE®

Świetny humor

Color inspired by
PANTONE®

eprasa.pl 21c13ab96c

WARTO WIEDZIEĆ

Zanurz się w zimnej wodzie

Przepis na morsowanie jest prosty: wszystko, czego potrzebujesz, to determinacja, by wejść do zimnej wody i chwilę w niej zostać. Zimowe kąpiele wspomagają przemianę materii, dodają energii, poprawiają samopoczucie i nastrój. Zwiększają radość życia, przynoszą ulgę w bólu, a zmienność temperatur oddziałuje korzystnie na krążenie. Pływanie zimą poprawia wrażliwość na insulinę i aktywuje brunatną tkankę tłuszczową, co może pomóc w walce z chorobami cywilizacyjnymi i otyłością, a także cukrzycą typu 2.

Chciałbyś zacząć morsować, ale się boisz? Uważasz, że to zajęcie dla ekstremalnych twardzieli? Nic bardziej mylnego! Susanna Søberg powie Ci, jak w bezpieczny i odpowiedzialny sposób zostać morsem, i pomoże przygotować się psychicznie do pierwszego zanurzenia w zimnej wodzie. Możesz zacząć od jednego palca u stopy!

A czy wiesz, że przygotowania do zimowych kąpieli najlepiej rozpocząć już latem? Korzyści dostrzeżesz bardzo szybko: wzrośnie Twoja odporność, poprawi się nastrój i wydolność organizmu.

Susanna Søberg: „Brr. Jak zażywać zimnych kąpieli, aby wspierać cały organizm", cena: 31,49 zł, Wydawnictwo Otwarte, www.otwarte.eu

Nie musisz już liczyć baranów!

Jeżeli cierpisz na zaburzenia snu, a stosowane do tej pory metody nie przyniosły oczekiwanych rezultatów, koniecznie sięgnij po tę książkę, która wesprze Cię w leczeniu bezsenności. Znajdziesz w niej aż 75 sprawdzonych sposobów na zdrowy sen. Zostały one opracowane na podstawie najnowszych badań z zakresu psychosomatyki oraz terapii poznawczo-behawioralnej w bezsenności. Niedobór snu może mieć wiele poważnych konsekwencji dla zdrowia, dlatego nie można bagatelizować tego problemu. Stosując opisane w tej książce terapie naturalne, zapobiegniesz wielu poważnym chorobom, zwiększysz swoją odporność, oczyścisz umysł z negatywnych emocji, zredukujesz stres i poczujesz odprężający relaks. Zdrowy sen, lepsze życie!

Nicole Moshfegh: „Księga dobrego snu. 75 indywidualnie dobranych technik, dzięki którym skutecznie uwolnisz się od bezsenności, stresu i napięć dnia codziennego", cena: 27,29 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

Napraw relację z... jedzeniem

Choć jest niezbędne do życia, dodaje nam energii i czerpiemy z niego przyjemność, to niestety, bywa także niebezpieczne. Usidleni przez własne, utrwalane latami złe nawyki żywieniowe oraz marketing, sami wyrządzamy sobie krzywdę, nieodpowiednio się odżywiając. Tyjemy, chorujemy, cierpimy z powodu niedoboru witamin i minerałów. Albo wpadamy w pułapkę kompulsywnego odchudzania lub tak restrykcyjnie przestrzegamy reguł zdrowego odżywania, aż... staje się ono niezdrową obsesją.

To nie jest pozycja poświęcona cudownej, jedynie słusznej i skutecznej diecie. To książka o jedzeniu, o naszych z nim relacjach, często niełatwych, a także o mechanizmach powodujących, że pielęgnujemy szkodliwe nawyki żywieniowe, nawet jeżeli wiemy, że są dla nas złe. Zrozumienie przyczyn, dla których zachowujemy się przy stole czy w sklepie tak, a nie inaczej, stanowi punkt wyjścia do tego, by na nowo poczuć smak życia – harmonijnego, zrównoważonego, pełnego dobrych emocji. Tu nie ma tu prostych rad lub listy zadań do wykonania. Książka ma być inspiracją i dodać odwagi do wejścia na drogę mądrej zmiany.

Joanna Derda, Marta Pawłowska: „Jedzenie emocjonalne i inne podjadania. Jak poprawić swoje relacje z jedzeniem", cena: 24,87 zł, Wydawnictwo Sensus, www.sensus.pl

eprasa.pl 21c13ab96c

„Zabójcze skurcze nie są normalne" – dr Tamer Seckin, światowej sławy chirurg, założyciel Endometriosis Fundation of America

Endometrioza „zabiła moją nerkę" – pacjentka

KOBIETY ENDO

Endometrioza – gruczolistość macicy lub wędrująca śluzówka macicy to choroba, u podłoża której leży rozrost błony śluzowej macicy (endometrium) poza jej jamą. Wywołuje ona przewlekłą reakcję zapalną, która często powoduje blizny. Występuje głównie w otrzewnej, miednicy, na jajnikach, w przegrodzie odbytniczo-pochwowej, pęcherzu i jelicie. Przeciętna kobieta z endometriozą ma 27 lat zanim zostanie zdiagnozowana. Jest to jedna z 3 głównych przyczyn niepłodności. Ból, który powoduje, może wpływać na karierę kobiety, życie towarzyskie, relacje, aktywność seksualną, sen i dietę. Dla światowej sławy chirurga dr. Tamera Seckina choroba jest uleczalna tylko przez operację: „Jest nieuleczalna, ale bardzo uleczalna. Niestety, jednak rzadko jest leczona na czas, jeśli w ogóle, ze względu na błędne diagnozy lub brak wykształcenia wśród osób ze środowiska medycznego. Tak, jej ból jest prawdziwy. Nie, nie jest szalona. Tak, jest nadzieja."

Jakie są statystyki związane z zachorowalnością na endometriozę?
Wyobraź sobie, że ma ją 10% kobiet na całym świecie, to jest 176 mln, w tym w Unii Europejskiej choruje 14 mln. W Polsce z tą chorobą zmaga się ponad milion kobiet w wieku rozrodczym. Obecnie nie ma na nią lekarstwa. Ból i inne objawy można zmniejszyć przez operację, terapię hormonalną, leki przeciwbólowe.

Czy kuracjami ziołowymi i preparatami naturalnymi stworzonymi w Waszym Centrum można wspomóc leczenie tej choroby, która prowadzi często do niepłodności czy raka jajnika?
Tak. Potwierdzają to lekarze, terapeuci, a co najważniejsze pacjentki.

Co w takim razie jest najskuteczniejsze?
Jest taka roślina – Abuta (*Abuta grandifoglia*) – ale UWAGA, chodzi o dokładnie ten gatunek Abuty. Zwana jest ona w Peru „ziołem położnej" ze względu na swoją skuteczność we wszystkich chorobach kobiecych i nie tylko (bolesne miesiączki, grzybica i inne). Zawarte w niej alkaloidy: palmatyna, grisabina i grisabutyna (badania: dr Monika Asztemborska, Instytut Chemii Fizycznej PAN) i aktywność mitotyczna (badania dr Julita Nowakowska, Wydział Biologii, Uniwersytet Warszawski) znoszą stany zapalne, m.in. błony śluzowej macicy, a saponiny wykazują działanie antynowotworowe oraz zwiększają odporność (aktywacja NK). Abuta działa też rozkurczająco (np. przy bolesnych miesiączkach), przeciwkrwotocznie i przeciwbólowo. Pomocne będą też inne nasze produkty: Ganomix, Manayupa, Vilcacora, Śliwiec (ekstrakt z Ubosu). UWAGA! Kuracje ustalamy indywidualnie i nie ma jednego schematu leczenia dla wszystkich (konsultacje tel. 22 751 65 07, 22 751 85 43). Pamiętajmy, że żadnego poważnego schorzenia nie wolno leczyć na własną rękę!

Czy szybko przychodzą pozytywne efekty?
Bywa różnie. Zawsze pierwszy etap trwa 3 miesiące. Oto przykład: pacjentka lat 65, endometrioza w 2019 r. – 1,2 cm, w grudniu 2020 r. – 1,7 cm, kurację zaczęła pod koniec grudnia 2020 r., a w lipcu 2021 r. był to już tylko 1 mm. Pytanie, jakie zadał lekarz ginekolog: „Pani już po operacji, tak?".

O, to dobre wieści.
Tak, i mam jeszcze jedną dobrą wiadomość. W ramach międzynarodowego projektu TRENDO ruszają prace nad prostym, tanim testem na endometriozę. Specjaliści z Uniwersytetu Warszawskiego dołączyli do grupy badawczej.

Z Martą Skolmowską, właścicielką Centrum Ziołolecznictwa Wilcaccora w Łomiankach (istniejącym od 1994 roku), rozmawiała Jo.An. (www.unadegato.pl, tel. 22 751 65 07, tel./fax 22 751 85 43)

eprasa.pl 21c13ab96c

Dlaczego szczepionki przeciwko covid nie są dla każdego?

Światowa akcja masowych szczepień przeciwko covid idzie pełną parą, instytucje zdrowotne starają się zaszczepić nawet 6-latki. Czy ten wyścig ku bezpieczeństwu jest jednak usprawiedliwiony, konieczny i etyczny?

Hasło, pod którym Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wzywa do pokonania pandemii covid-19 –„Nikt nie jest bezpieczny, dopóki każdy nie będzie bezpieczny" – postuluje zaszczepienie każdego człowieka na naszej planecie. Do tej pory podano ok. 2 mld dawek jednej ze szczepionek przeciwko covid i oczekuje się, że liczba ta będzie nadal rosła, w miarę jak szczepienia będą dotyczyć coraz młodszych osób. Do jesieni tego roku mają one objąć już nawet 6-letnie dzieci.

W marcu tego roku izraelskie dzieci w wieku 12-16 lat były najmłodszymi, jakie zaszczepiono, kiedy szczepionkę firmy Pfizer otrzymało ok. 600 z nich. W maju Amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) zezwoliła na stosowanie szczepionki Pfizer u dzieci w wieku 12-15 lat, a Brytyjska Agencja Regulacyjna ds. Leków i Opieki Zdrowotnej (MHRA) podążyła za jej przykładem w czerwcu.

Jednakże przy śmiertelności w wyniku covid u dzieci wynoszącej 0,00017%, czyli niewiele ponad 1 na 1 mln, szczepienia dzieci i młodzieży budzą wątpliwości. Wszystko to wiąże się z teorią zwaną „pomostem immunologicznym". Innymi słowy, po raz kolejny wymaga się od dzieci, by własnym ciałem osłaniały starszych.

Beate Kampmann z centrum szczepień Londyńskiej Szkoły Higieny i Medycyny Tropikalnej wyjaśnia: „We włączeniu dzieci do programu szczepień chodzi o ich rolę w transmisji covid-19. Może to być usprawiedliwione dla osiągnięcia możliwie jak największego ograniczenia cyrkulacji wirusa i dla uzyskania odporności zbiorowej, która ma stłumić rozprzestrzenianie się i ewolucję nowych wariantów[1]."

Firmy farmaceutyczne starają się nie pozostawać w tyle. Pfizer testuje swoją szczepionkę przeciwko covid na ponad 2 tys. dzieci w wieku 12-15 lat, a do drugiej fazy badań chce włączyć dzieci 5-letnie. Moderna sprawdza swój produkt na 3 tys. dzieci między 12. a 17. r.ż., a AstraZeneca nawet na 6-letnich. Większość tych testów znajduje się w fazie, gdy po raz pierwszy produkt farmaceutyczny testowany jest na stosunkowo dużej grupie ludzi. Oznacza to, że szczepionki będą podawane dzieciom bez żadnych rzetelnych danych o ich bezpieczeństwie.

Ale nie chodzi tu tylko o dzieci: podawanie szczepionki komukolwiek poniżej 70. r.ż. jest polityką dyskusyjną. Agencja Public Health England szacuje, że jej szeroki i pomyślnie zrealizowany program szczepień uratował życie zaledwie 300 osób w wieku 60-69 lat. Tak wynika z danych uzyskanych do początku maja, podczas gdy korzyści są znacznie lepiej widoczne w grupie największego ryzyka – u osób powyżej 80 lat – gdzie uratowano 11 200 istnień. Powszechny program wprowadzenia szczepień oparty jest na kilku założeniach: że covid-19 jest chorobą śmiertelną i że szczepionki są skuteczne i bezpieczne. Warto przyjrzeć się bliżej każdemu z tych twierdzeń.

Śmiertelna choroba

Zatrważające zdjęcia z Indii, a wcześniej z Włoch i Chin, sugerują, że covid-19 jest chorobą zabójczą, i dla wielu osób istotnie może taką być. Statystyki dodają temu zdecydowanie czarno-białemu obrazowi odcieni pośrednich. John Ioannidis, epidemiolog ze Stanford University, szacuje że covid-19 ogólnie zabija 0,15-0,20 osób zarażonych, co oznacza mniej więcej 1 na 600, lecz po odjęciu osób w podeszłym wieku i chorych, odsetek zgonów wśród osób poniżej 70. r.ż. spada do zaledwie 0,03-0,04%, czyli 1 na 3-4 tys. zarażeń[2].

Rzeczywistą śmiertelność covid-19 trudno jest ustalić, ponieważ niemal niemożliwe jest ocenienie, jak wiele osób przebyło tę chorobę. Według instytucji zdrowotnych, do 30% zarażonych osób może przejść ją bezobjawowo, a ponieważ odsetek zgonów można ekstrapolować jedynie na podstawie znanych przypadków, oficjalne liczby przedstawiają najgorszy scenariusz.

Lepszą miarą jest nadwyżka zgonów, czyli porównanie liczby rzeczywistych zgonów z wszelkich przyczyn do liczby zgonów spodziewanej w oparciu o dane z 5 poprzednich lat, w latach 2015-2019. Ośrodek Medycyny Opartej na Dowodach na University of Oxford przeanalizował nadwyżkę śmiertelności z 37 krajów, otrzymując zaskakujące rezultaty. W analizowanych krajach nie zawsze występował oczekiwany wzrost śmiertelności. 5 krajów – Dania, Węgry, Łotwa, Norwegia i Korea Południowa – wykazało nawet spadek śmiertelności w 2020 r. W 9 krajach wystąpił tylko marginalny wzrost odsetka zgonów o 5% lub mniej, a tylko 8 państw odnotowało wzrost śmiertelności o więcej niż 10%. Znalazły się wśród nich Belgia (12,2%), Anglia i Walia (10,5%) oraz Stany Zjednoczone (12,9%). Szwecja, która stała się obiektem surowej ogólnoświatowej krytyki za to, że nie wprowadziła lockdownu, miała nadwyżkę śmiertelności wynoszącą tylko 1,5%[3].

W krajach o wysokim odsetku otyłości, chorób przewlekłych i starzenia się istnieje większe prawdopodobieństwo wystąpienia nadwyżki zgonów w przypadku epidemii wirusowej. Warto też odnotować, że przez 5 lat poprzedzających 2020 r. odsetek zgonów był niższy niż zwykle, a krążące wirusy były łagodniejsze, dlatego też każdy gwałtowny wzrost odsetka zgonów należy rozpatrywać na tym tle.

eprasa.pl 21c13ab96c

Przy śmiertelności w wyniku covid u dzieci wynoszącej 0,00017%, czyli niewiele ponad 1 na 1 mln, szczepienia dzieci i młodzieży budzą wątpliwości, lecz są częścią „pomostu immunologicznego”. **Po raz kolejny wymaga się od dzieci, by własnym ciałem osłaniały starszych.**

eprasa.pl 21c13ab96c

Czy szczepionki są skuteczne?

Na pierwszy rzut oka takie się wydają. Od stycznia, gdy zaczęto je podawać, liczba zgonów z powodu covid znacznie spadła. Potwierdzają to dane, według których szczepionka Pfizer-BioNTech osiąga imponujące 95% redukcji ryzyka zarażenia, a szczepionka AstraZeneca zapewnia 67% ochronę.

Na liczby te można jednak spojrzeć także w inny sposób, z wykorzystaniem kuglarskiej sztuczki, jaką firmy farmaceutyczne stosują dla zademonstrowania skuteczności swych leków. Gdy słyszymy, że szczepionka AstraZeneca obniży ryzyko infekcji o 67%, zakładamy, że odnosi się to do nas. Tak jednak nie jest. Według profilu ryzyka, opracowanego przez prof. Loannidisa, jeżeli masz mniej niż 70 lat, nie masz przewlekłych problemów zdrowotnych i nie jesteś otyły, to ryzyko śmierci z powodu covid-19 wynosi zaledwie 0,04%, a przyjęcie szczepionki zmniejsza to ryzyko do ok. 0,013%. Mamy tu do czynienia z różnicą między ryzykiem względnym, którego używają zawsze firmy farmaceutyczne, a ryzykiem absolutnym, które jest tym, co tak naprawdę każdy z nas chce poznać.

Stosując miarę ryzyka absolutnego do szczepionek przeciwko covid, badacze z Oxford University szacują, że szczepionka AstraZeneca obniża ryzyko infekcji covid o 1,3%, Moderna o 1,2%, a Pfizer-BioNTech zaledwie o 0,84%[4].

Szczepionki są bezpieczne

Zawsze istnieje ryzyko niepożądanej reakcji zarówno na leki jak i wakcyny, włącznie ze śmiercią, i zawsze należy to ryzyko porównać z korzyściami, jakie lek może przynieść.

Wiemy, że osoby otyłe, po 80. r.ż. lub też cierpiące na choroby serca, raka czy problemy z nerkami należą do kategorii wysokiego ryzyka i w ich przypadku warto przyjąć szczepionkę. Spośród wymienionych okoliczności, otyłość jest największym pojedynczym czynnikiem ryzyka w każdym wieku[5]. Dla reszty z nas podjęcie decyzji o zaszczepieniu nie jest tak łatwe. Szczepionki dalekie są od bezpieczeństwa: reakcje niepożądane i zgony odnotowane przez Europejską Agencję Leków, zbierającą dane z 27 państw członkowskich Unii Europejskiej, wykazują, że szczepionkę Pfizer-BioNTech do 22 maja powiązano z 5961 zgonami i 452 779 poważnymi reakcjami niepożądanymi, a szczepionkę AstraZeneca – z 2489 zgonami i 655 534 reakcjami niepożądanymi, chociaż stosowano ją tylko w 12 krajach europejskich, podczas gdy pozostałe 15 zawiesiło jej podawanie aż do czasu, gdy nowe dane potwierdzą jej bezpieczeństwo.

W USA system zgłaszania niepożądanych odczynów poszczepiennych VAERS do kwietnia otrzymał zgłoszenia o ok. 7,5 tys. zgonach lub poważnych reakcjach[6]. Występowały również anomalie. Jak wykazał jeden z raportów, u osób w wieku powyżej 60 lat śmierć jest 14,6 razy bardziej prawdopodobna w ciągu 14 dni po zaszczepieniu przeciwko covid-19[7], co może paradoksalnie zwiększać liczbę zachorowań i zgonów z powodu koronawirusa. Na przykład w Kambodży odnotowano zero zgonów z powodu SARS-CoV-2, dopóki nie rozpoczęto podawania szczepień, a po tym terminie wystąpiło 197 przypadków śmiertelnych. Zjawisko to udokumentowano w notatce informacyjnej FDA dla szczepionki Pfizera, gdzie podano również, że 409 zaszczepionych osób miało infekcję covid-19 w ciągu 7 dni po szczepieniu, podczas gdy w grupie placebo infekcji było 287[8].

Ryzyko i korzyści

Podczas pierwszych 6 miesięcy pandemii w Niemczech infekcja koronawirusa była bezpośrednią przyczyną śmierci 52 osób nieposiadających żadnych istniejących wcześniej przewlekłych problemów zdrowotnych. Jednakże szczepienie 60 mln Niemców w wieku poniżej 60 lat, czyli w grupie niskiego ryzyka, spowodowało śmierć 54 osób tylko w wyniku 2 rzadkich schorzeń krwi: rozsianego krzepnięcia wewnątrznaczyniowego i zakrzepicy żył mózgowych.

– Jak więc, na miłość boską, korzyści mogą przeważać nad ryzykiem? – pyta dr Sucharit Bhakdi, emerytowany profesor specjalizujący się w chorobach zakaźnych i immunologii, będący szefem grupy nacisku Doctors for Covid Ethics.

Nim minął miesiąc od rozpoczęcia podawania szczepionek przeciwko covid-19, jego grupa ostrzegała już Europejską Agencję Leków o potencjalnym ryzyku wywoływania przez szczepionki skrzepów krwi, będących jedną z najbardziej niebezpiecznych reakcji niepożądanych, jakie odnotowano.

Wszystkie szczepionki przeciwko covid-19 otrzymały „warunkowe dopuszczenie" do stosowania w wyjątkowych przypadkach, choć żadna z nich nie przeszła pełnych badań bezpieczeństwa i skuteczności, a większość doszła do fazy III testów z 4 wymaganych. A przecież poprzeczka bezpieczeństwa dla szczepionek powinna być ustawiona wyżej niż dla leków. Jak powiedział szwedzki lekarz Sebastian Rushworth: „Rzadkie skutki uboczne nie mają tak dużego znaczenia w przypadku zwykłych leków, które stosuje się dla łagodzenia objawów istniejących chorób. Mają one jednak znaczenie w przypadku szczepionek, ponieważ podajemy zdrowej osobie coś, czego ona nie potrzebuje, po to, aby odrobinę zmniejszyć jej ryzyko zarażenia się chorobą[9]". Ostateczna decyzja o przyjęciu szczepionki przeciwko covid-19 nie powinna być podejmowana pod wpływem propagandy czy presji społecznej, lecz wyłącznie na podstawie indywidualnego profilu ryzyka danej osoby.

Bryan Hubbard

Komentarz OCL: Szanowni Państwo, naszej redakcji od zarania przyświeca założenie, by jak najrzetelniej informować i dostarczać Czytelnikom wiedzy, która pozwoli im dokonywać świadomych wyborów w swoim najlepszym interesie.

BIBLIOGRAFIA

1 BMJ, 2021; 372: n723
2 Eur J Clin Inv, 2020; 50: e13423
3 Centre for Evidence-Based Medicine, March 3, 2021. www.cebm.net/covid-19/excess-mortality-across-countries-in-2020/
4 Lancet Microbe, 2021; doi: 10.1016/S2666-5247(21)00069-0
5 JAMA Netw Open, 2021; 4: e213594
6 Los Angeles Times, April 6, 2021
7 America's Frontline Doctors, May 9, 2021
8 Inform Scotland, April 6, 2021
9 Rushworth, S, *Covid: Why Most of What You Know Is Wrong* (Karneval Publishing, Stockholm, 2021)

eprasa.pl 21c13ab96c

Poprawa mikrokrążenia

– nowa terapia w Biowitalnym SPA

BEMER, regulując mikrokrążenie, pozytywnie wpływa na organizm, poprawia stan zdrowia, odporność, sen, samopoczucie i prowadzi do lepszej jakości życia

BEMER Mikrokrążenie – nowość w holistycznym SPA mazowieckiego kompleksu Manor House – to urządzenie, które służy do Fizykalnej Terapii Naczyniowej. Skutecznie stymuluje przepływ krwi w najmniejszych naczyniach krwionośnych (kapilarach), wspomagając najważniejsze mechanizmy regulacyjne organizmu, procesy leczenia, zdrowienia i regeneracji. Jest dobrym uzupełnieniem dla wielu zabiegów i wskazań leczniczych, sprawdza się w terapii bólu, skóry i profilaktyce powikłań cukrzycowych.

Pole magnetyczne generowane przez Bemer na poziome molekularnym i komórkowym usprawnia przepływ krwi w obrębie mikrokrążenia, poprawiając transport tlenu i substancji odżywczych do tkanek. Wspomaga oczyszczanie przez wydajniejsze usuwanie toksyn i produktów przemiany materii ze wszystkich komórek. Urządzenie stymuluje naczynia krwionośne, gdzie zachodzą pierwsze reakcje immunologiczne organizmu i są inicjowane procesy naprawcze.

Terapia z wykorzystaniem Bemera, stymulując mikrokrążenie, poprawia działanie całego organizmu:

- usprawnia funkcje systemów odpornościowego i limfatycznego, wzmacnia naczynia krwionośne,
- usuwa objawy przewlekłego zmęczenia i redukuje skutki niewłaściwego trybu życia: stresu, błędów dietetycznych, braku ruchu, zaburzeń snu,
- oczyszcza i wspomaga regulację gospodarki wodnej oraz parametrów krwi, w tym poziomu cukru oraz cholesterolu,
- niweluje skutki stresu, wspomaga leczenie nerwic i depresji,
- wzmaga koncentrację, wydajność fizyczną i umysłową oraz jakość snu,
- dotlenia i odżywia tkanki, aktywuje regenerację uszkodzonych komórek, leczenie chorób skóry, naprawę uszkodzeń skóry, mięśni i ścięgien,
- działa przeciwobrzękowo, przyspiesza gojenie się ran i wchłanianie krwiaków,
- przyspiesza regenerację po treningu, poprawia wytrzymałość i przynosi ulgę w dolegliwościach bólowych,
- działa przeciwstarzeniowo (wspiera usuwanie nadmiaru wolnych rodników, toksyn i odmładzanie tkanek),
- usprawnia przemianę materii i ułatwia regulację masy ciała.

Odpowiednie mikrokrążenie jest podstawą zdrowia wszystkich organów i całego organizmu. Terapia poprawia ogólny stan zdrowia, odporność i samopoczucie oraz podnosi biowitalność. Jest wskazana dla osób z problemami krążenia i mikrokrążenia, wspomagająco w procesach leczenia dla osób przewlekle chorych i w profilaktyce chorób układu krążenia dla osób zdrowych. Jest polecana wszystkim, niezależnie od wieku, zwłaszcza osobom zmęczonym, zestresowanym oraz potrzebującym wzmocnienia. Najlepiej stosować ją seriami i powtarzać. W Gabinetach Bioodnowy Manor House SPA zaleca się rozpoczęcie programu naprawczego od pakietu 3 ośmiominutowych zabiegów i stopniowo go wzmacniać i wydłużać.

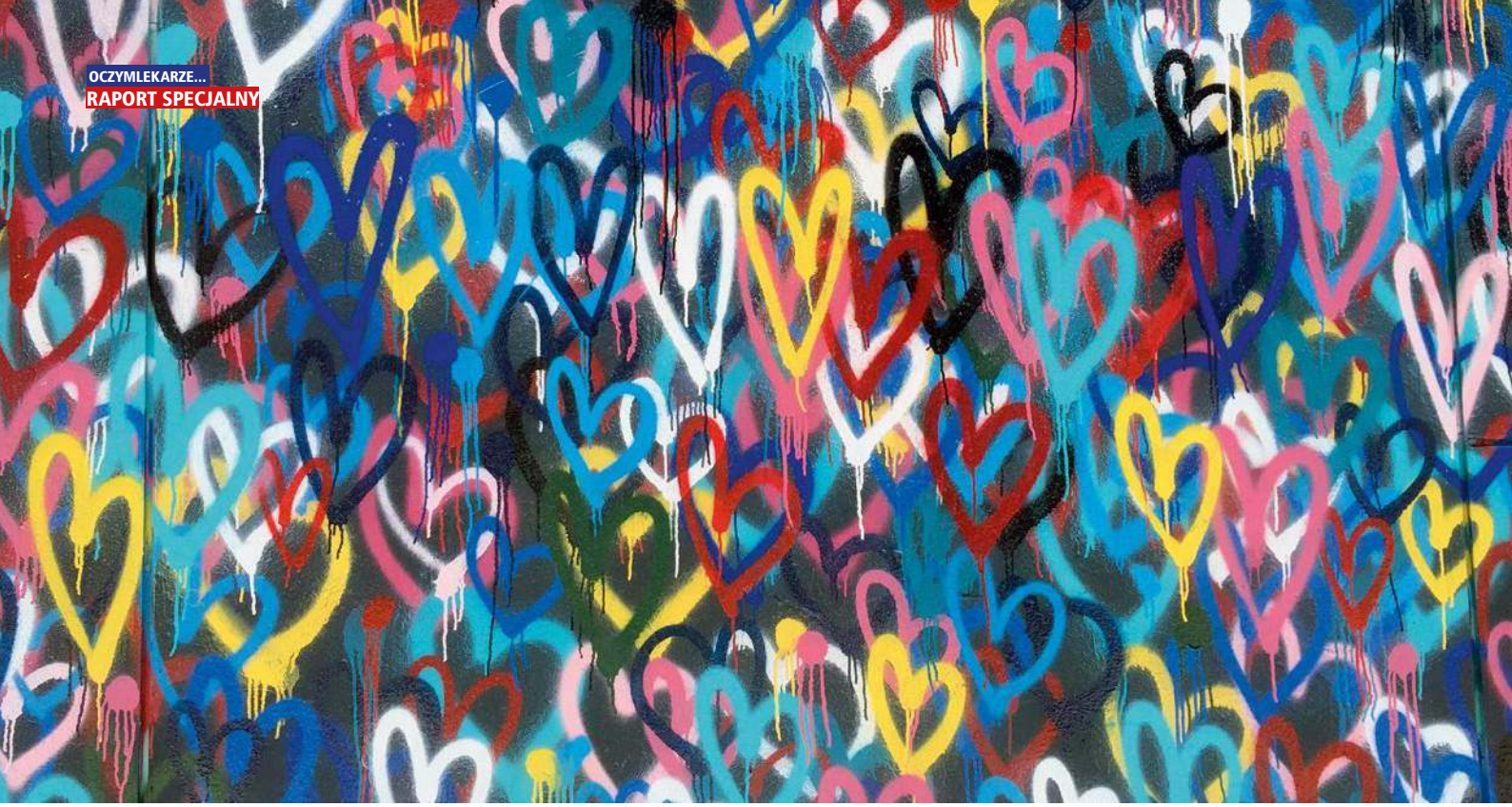
Terapia Bemerem znakomicie uzupełnia dostępne w Biowitalnym SPA Manor House energetyczne terapie:

- **Terapię Multifalową**: działa kompleksowo na organizm, oczyszcza go, wzmacnia i stymuluje do samoleczenia;
- **plazmowy system Keshego**: wyrównuje energetykę organizmu i wspomaga naturalne mechanizmy zdrowotne człowieka;
- **Platformę wibracyjną Schumanna**: pozwala na przywrócenie naturalnego rytmu organizmu, harmonizuje ciało i uspokaja umysł;
- **Terapię na Kryształowym Łóżku**: wzmacnia przepływ energii w organizmie i dobroczynnie wpływa na zdrowie;
- **autorską Terapię Biowitalną**: energetyzująca sesja w Komnacie Biowitalności, która łączy działanie: magneto-, termo-, muzyko-, lito- i jonoterapii.

Wszystkie te terapie działają holistycznie na organizm i sprzyjają poprawie zdrowia, odporności i dobremu samopoczuciu, a także osiągnięciu równowagi i homeostazy – samoregulacji procesów biologicznych organizmu.

Więcej na: www.manorhouse.pl

eprasa.pl 21c13ab96c



Zdradliwe nadciśnienie

Proces chorobotwórczy w tętnicach przebiega podstępnie – długo nie daje objawów, by nagle pojawić się w postaci zbyt wysokiego ciśnienia. Stąd prosta droga do zawału serca, przed którym uchronimy się zdrowymi nawykami nowego stylu życia.

Statystyki są nieubłagane, to choroby układu krążenia są przyczyną największej liczby zgonów w krajach rozwiniętych. 1 na 4 dorosłe osoby w świecie zachodnim cierpi na nadciśnienie. Spośród nich 32% nie jest świadomych, że na nie choruje, 15% nie leczy się w ogóle, a 26% jest na nieodpowiedniej terapii. Tylko 27% poddaje się właściwemu leczeniu. Globalnie choroby te są znacznie groźniejsze niż wszystkie rodzaje nowotworów. Co więcej, zdecydowana większość osób, które umierają wskutek dolegliwości układu krążenia, miała wcześniej oznaki zagrożenia, ale je zbagatelizowała. To choroba trudna do leczenia, ponieważ długo przebiega bezobjawowo, a kiedy może już być zdiagnozowana, farmaceutyki są najczęściej źle tolerowane przez pacjentów[2].

Nadciśnienie (HTN) lub wysokie ciśnienie krwi (BP) to przewlekły stan chorobowy. Ok 90-95% przypadków określa się jako pierwotne nadciśnienie tętnicze bez bezpośredniej przyczyny medycznej. Pozostałe 5-10% zachorowań, zwanych nadciśnieniem wtórnym, spowodowanych jest stanem nerek, tętnic, serca, układu hormonalnego.

Każdy wzrost ciśnienia skurczowego o 20 mmHg i ciśnienia rozkurczowego o 10 mmHg w zakresie od 115/75 do 185/115 mmHg podwaja ryzyko zgonu wieńcowego[2]. Nadciśnienie tętnicze jest jednym z czynników zawałów serca, niewydolności serca, udaru mózgu, tętniaków oraz jest główną przyczyną przewlekłej niewydolności nerek[3].

Co się dzieje w tętnicach?

Zawał serca poprzedza wieloletni proces tworzenia się patologicznych zmian w wewnętrznych ścianach tętnic. Dotyczy on tętnic całego organizmu, ale dramatyczne skutki w postaci zawału, to następstwa zwężenia lub niedrożności tych z nich, które okalają serce. Tworzą na jego powierzchni kształt wieńca (stąd nazwa tętnice wieńcowe).

Do zawału dochodzi przy miażdżycy, czyli arteriosklerozie (stwardnieniu tętnic), która spowodowana jest podwyższonym poziomem cholesterolu. W rozwoju nadciśnienia bierze udział ten jego rodzaj który połączony jest z białkami o niskiej gęstości. Potocznie mówimy, że jest to zły cholesterol. W medycynie nazywa się on LDL – od ang. skrótu Low-Density Lipoprotein.

Transportowany przez krew czyni w organizmie duże szkody – w wyniku jego obecności powstają złogi cholesterolowe, określane jako blaszki miażdżycowe. Ich miękki rdzeń wypełniony jest komórkami układu immunologicznego i mięśniowymi oraz płynną treścią, której skład wywołuje stan zapalny. Na zewnątrz rdzenia znajduje się twarda otoczka, która w toku rozwoju choroby jest niszczona m.in. przez wysokie ciśnienie, z jakim serce pompuje krew[4].

eprasa.pl 21c13ab96c

Czerwone lampki

Stopniowe zwężanie się tętnic w końcu objawia się bólem wieńcowym, zwanym dławicowym Najczęściej pojawia się w trakcie wysiłku i ma miejsce w 30% przypadków choroby.

Ten rodzaj bólu najczęściej zlokalizowany jest za mostkiem. Może być odczuwalny jako ucisk, rozpieranie, pieczenie, ściskanie. Z reguły promieniuje ku górze do żuchwy, ramion i lewej ręki. Bólowi może towarzyszyć nadmierne pocenie się i lęk. Nie zmienia nasilenia przy zmianie pozycji ciała czy rytmu oddychania. Jego powodem może być też nagły stres. Ból dławicowy trwa kilka minut i zazwyczaj przechodzi samoistnie razem z przyczyną. Po zażyciu nitrogliceryny znika lub zmniejsza natężenie po kilku sekundach.

Równolegle z bólem dławicowym może pojawić się zadyszka wysiłkowa, która świadczy o osłabieniu siły serca jako pompy. Niepokoić powinny też zaburzenia miarowego rytmu serca, które objawiają się jako kołatanie lub przyspieszone bicie.

Najgroźniejszym sympromem zaburzeń pracy serca jest częstokurcz, który polega na szybkim biciu lub znacznym zwolnieniu. Może on doprowadzić do zatrzymania krążenia z utratą przytomności, a nawet śmierci. Kolejną oznaką procesu chorobotwórczego, który ma miejsce w naczyniach krwionośnych, jest zmęczenie pojawiające się przy pokonywaniu pieszo większych odległości. Przyczyną jest zaburzenie przepływu krwi w kończynach dolnych. Objawami niedokrwienia nóg jest ból łydek podczas szybkiego marszu. Bladość stóp oraz dłoni również może oznaczać początki miażdżycy. Każdy z opisanych objawów jest sygnałem, że naczynia krwionośne nie funkcjonują prawidłowo i są wskazaniem do badań kardiologicznych pod kątem diagnozy choroby wieńcowej[5].

Zawał serca ma miejsce, kiedy nagle zamyka się tętnica wieńcowa w następstwie pęknięcia blaszek miażdżycowych. Wtedy ich zawartość miesza się z krwią. Następuje błyskawiczna aktywacja trombocytów, czyli płytek krwi, które zasklepiają pęknięcie powstałe w blaszkach i izolują ich zawartość od światła tętnicy. Wygląda to tak, że przyklejają się masowo do uszkodzonej blaszki miażdżycowej, co prowadzi do powstania zakrzepu. Jego efektem jest blokada przepływu krwi.

Jeśli skrzeplina nie zostanie rozpuszczona, może dojść do martwicy komórek mięśnia sercowego, czyli ostrego zawału serca, który kończy się śmiercią w 25-30% przypadków[6].

Po pierwsze motywacja

Za nadciśnienie tętnicze pierwotne wini się nie tylko geny, ale także siedzący tryb życia, stres, otyłość trzewną, niedobór potasu, nadwrażliwość na sód, niedobory witamin C, D, K. Innymi czynnikami ryzyka są nadaktywność współczulnego układu nerwowego i insulinooporność. Dlatego przy tej chorobie tak ważny jest zdrowy styl życia, na który składają się naturalne metody leczenia (75-80% pacjentów stosuje fitoterapię i suplementację witaminami i minerałami[7]), dieta, aktywność fizyczna oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem.

Konsekwentne wdrażanie korzystnych dla serca nawyków w codzienność może obniżyć ciśnienie[8]. Zmiany te łatwiej zainicjować, gdy w perspektywie widzimy lepszą jakość życia. Tymczasem towarzyszące nadciśnieniu objawy i sama świadomość tej niebezpiecznej choroby, mogą skłaniać do wycofania

REKLAMA

Zdrowe mitochondria. Zdrowe serce.

Serce jest narządem o najwyższym poziomie koenzymu Q10 w organizmie. Dotychczasowe badania kliniczne wskazują, iż niewydolność serca czy zaburzenia układu krążenia powiązane są niskim poziomem koenzymu Q10 w mitochondriach komórek. Jego dodatkowa suplementacja stanowi więc skuteczną profilaktykę, będąc jednocześnie bezpieczną i dobrze tolerowaną.

QuinoMit Q10® Fluid opracowany pod kierunkiem dr. Franza Enzmanna, to gwarancja najwyższej jakości oraz wyjątkowa skuteczność. Dzięki płynnej formie oraz ultramałym cząsteczkom koenzymu jest **8-krotnie lepiej przyswajalny** niż tradycyjne tabletki.

Wejdź na mito-pharma.pl

Lub skontaktuj się z nami:
+48 95 736 50 50
biuro@mito-pharma.pl

eprasa.pl 21c13ab96c

się. Dlatego realizację programu dla zdrowia warto rozpocząć od pozytywnego myślenia, że uda Ci się wdrożyć w życie niezbędne zdrowe nawyki. Pierwszym krokiem jest podjęcie decyzji, że zagrożenie zawałem serca traktujesz poważnie. Następnie trzeba wykazać się gotowością do działania. Istotne jest postanowienie, że to Ty przejmujesz kontrolę nad własnym organizmem oraz życiem. Dzięki takiemu nastawieniu można poczuć wewnętrzną sprawczość. Kiedy to już się stanie, warto popracować nad motywacją do działania. W tym celu wyobraź sobie swoje życie, które wiedziesz jako w pełni zdrowa i sprawna osoba. Pomyśl, jak ono wygląda, czym się wtedy zajmujesz, jak czujesz, jak kim są ludzie wokół Ciebie. Sam możesz być dla siebie trenerem motywacyjnym, którzy zagrzewa się do walki o zdrowsze życie[9].

Suplementy dla tętnic

Elementem zdrowego stylu życia, który może uchronić przed zawałem, jest włączenie do leczenia roślin, suplementów, witamin, pierwiastków o działaniu przeciwnadciśnieniowym i hipotensyjnym, czyli obniżającym ciśnienie. Badania wykazały, że działają one zarówno profilaktycznie, jak i leczniczo[10].

Potas i magnez Ograniczenie spożycia sodu (czyli soli) przy jednoczesnej suplementacji potasem, ogranicza aż o 30% ryzyko nadciśnienia tętniczego. Proporcje powinny wynosić 4-5:1[11]. Przyjmowanie potasu skutkuje mniejszą częstością incydentów sercowo-naczyniowych i mózgowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2, przerostu lewej komory, niewydolności serca i zaburzeń rytmu serca, niezależnie od obniżenia ciśnienia[12]. Metaanaliza badań wykazała też, że wyższe o 1,64 g spożycie potasu dziennie wiązało się z 21% niższym ryzykiem udaru mózgu, jak również choroby wieńcowej[13]. Każde zwiększenie spożycia potasu o 1 tys. mg i takie samo zmniejszenie spożycia sodu obniża śmiertelność z jakiejkolwiek przyczyny o 20%[14]. Badanie, które trwało 24 tygodnie udowodniło, że ciśnienie obniża przyjmowanie magnezu i to zarówno u pacjentów leczonych na nadciśnienie, jak i nie poddających się żadnej terapii. Naukowcy tłumaczą, że magnez pomaga przy wysokim ciśnieniu, ponieważ blokuje kanały wapniowe, podnosi poziom prostaglandyny i aktywuje syntezę tlenku azotu. Wydaje się, że optymalna dawka suplementowania wynosi od 0,5-1 tys. mg dziennie[15].

Witamina C W celu poprawy zdrowia przy nadciśnieniu zaleca się, aby poziom tej witaminy w surowicy krwi wynosił co najmniej 100 umol. W metaanalizie badań klinicznych, w których mediana dawki witaminy C wynosiła 500 mg na dobę w okresie 8 tygodni, ciśnienie znacząco się obniżyło[16]. Witamina C poprawia również skuteczność leków przeciwnadciśnieniowych, takich jak amlodypina. U pacjentów w podeszłym wieku opornych na leczenie farmakologiczne, dawka 600 mg witaminy C na dobę, skutecznie normalizowała ciśnienie. Witamina C działa korzystnie na serce, ponieważ poprawia pracę tętnic, zmniejsza nadaktywność nadnerczy, zapewnia równowagę współczulną i wspiera przyswajanie potasu[17].

Witamina K Rozpuszcza się w tłuszczach i znana jest głównie z tego, że dzięki niej krzepnie krew. Związek ten utrzymuje prawidłową gospodarkę wapniową w organizmie, a zwapnienie w układzie naczyniowym prowadzi do usztywnienia tętnic i podwyższonego ciśnienia skurczowego. Obecnie nie ma skutecznej metody leczenia zwapnienia naczyń, dlatego badania udowadniające fakt, że witamina K powstrzymuje ten proces chorobotwórczy, ma ogromne znaczenie[18]. W kilku prospektywnych eksperymentach badawczych przeprowadzonych w Norwegii i Czechach okazało się, że jej niski poziom związany jest z wyższym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych[19]. Odkryto mechanizm jej działania – otóż białko matrix gla (MGP) syntetyzowane w komórkach mięśni gładkich, wiąże jony wapnia w ścianie naczyń jako silny inhibitor ich zwapnienia. Do syntezy białka potrzebna jest witamina K, dlatego jej niedobór jest czynnikiem chorób sercowych[20]. Polscy naukowcy sprawdzili synergistyczne działanie witamin K i D. Badania te wykazały, że ich duet 2 lub 3-krotnie zwiększa ekspresję matrix gla. Oznacza to, że suplementacja tymi dwiema witaminami przyczynia się do lepszej kondycji tętnic[21].

Melatonina To hormon wydzielany przez szyszynkę w mózgu, odpowiadający za regulację rytmu dobowego i sen. Melatonina kontroluje ciśnienie krwi, ponieważ chroni naczynia przed utlenianiem i poprawia metabolizm tlenku azotu[22]. W metaanalizie obejmującej 221 uczestników badań, leczonych melatoniną o kontrolowanym uwalnianiu w dawce 2-5 mg na dobę przez 7–90 dni, zanotowano istotny spadek ciśnienia zwłaszcza w nocy. Suplementacja po-

Statystyczny zawałowiec

Ofiara zawału to najczęściej mężczyzna, palący papierosy, mający nadwagę, nadciśnienie, podwyższony poziom cholesterolu, a czasami też cukrzycę. Ma 60-70 lat, ale wiek osób z zawałem drastycznie się obniża. W polskich szpitalach leczy się rocznie 100 tys. osób po zawale. Nie ma dostępnych statystyk na temat tego, ile osób na zawał umiera, zanim dotrze do nich pomoc. Lekarze ostrożnie szacują, że może być ich co najmniej drugie tyle. W szpitalach nie udaje się uratować zaledwie 4% chorych, ale po kolejnym roku 14% z osób, które przeżyły pierwszy zawał, umiera. Dzieje się tak, ponieważ nie zmieniają swojego stylu życia, które spowodowały pierwszy zawał. Mimo że zawał zalicza się do typowo „męskich chorób", w Europie i Stanach Zjednoczonych liczba kobiet umierających na skutek chorób serca jest większa niż suma zgonów spowodowanych przez: nowotwory, cukrzycę i wypadki drogowe. Ryzyko tych chorób u kobiet wzrasta po menopauzie. Ostre zawały najczęściej wcale nie zdarzają się podczas wysiłku czy stresujących sytuacji, tylko w czasie wypoczynku bądź odprężenia. Ze statystyk wynika, że najwięcej ma miejsce między 2 a 5 rano, kiedy spada ciśnienie krwi. Inne okresy nasilenia zawałów to początek wypoczynku weekendowego, czyli piątki w godz. 18-20 albo poniedziałkowe poranki w godz. 7-9.

BIBLIOGRAFIA

1. Jak zapobiegać zawałowi serca i udarowi mózgu? Poradnik dla pacjentów, Helmut Wollschlaeger, Joerg Ruch, Wydawnictwo Medyczne i Farmaceutyczne Polska, 2009

eprasa.pl 21c13ab96c

nadto poprawiła jakość snu pacjentów z nadciśnieniem leczonych β-blokerami. Uzyskała też pozytywne wyniki w leczeniu osób opornych na farmaceutyki przepisywane na tę chorobę[23].

Koenzym Q10 U pacjentów z nadciśnieniem notuje się znaczne niedobory koenzymu Q10 zarówno we krwi, jak i mięśniu sercowym. Jako pierwszy potwierdził to amerykański uczony dr Karl Folkers. Według jego badań, suplmentacja koenzymem Q10 poprawia wydolność fizyczną osób z problemami z ciśnieniem[24]. Badania laboratoryjne przeprowadzone na zwierzętach oraz badania kliniczne potwierdzają, że koenzym Q10 rzeczywiście obniża wysokie ciśnienie krwi u osób cierpiących na tę dolegliwość. Podczas terapii, w której go zastosowano, nastąpiło zmniejszenie poziomu sodu w stosunku do poziomu potasu, a tym samym obniżenie ciśnienia tętniczego krwi[25].

Resweratrol i ekstrakt z pestek winogron Wiele badań wykazało przeciwnadciśnieniowe działanie tego polifenolu, ponieważ ma właściwości stymulujące śródbłonkową produkcję tlenku azotu, hamujące stan zapalny naczyń i agregację płytek krwi. W metaanalizie 6 badań, obejmujących 247 pacjentów, dawka ponad 150 g resweratolu na dobę istotnie obniżyła ciśnienie skurczowe[26]. Tak też stało się w innej metaanalizie 9 badań 390 osób suplementowanych ekstraktem z pestek winogron (jednak ciśnienie rozkurczowe pozostało na tym samym poziomie)[27].

Rośliny od serca

Hipotensyjne i przeciwnadciśnieniowe działanie wykazują rośliny rosnące na wszystkim niemal kontynentach, które od wieków stosowane były w tradycyjnych systemach leczniczych.

Ruta zwyczajna (*Agathosma betulina*), zwana też buchu, pochodzi południowej Afryki i ma działanie silnie antyzapalne. Pierwsi osadnicy holenderscy robili z niej nalewkę na nadciśnienie[28].

Chińskie pochodzenie zioła zdradza nazwa – **Guan Mu Ton (*Aristolochia manshuriensis*)**. Wchodząca w jego skład magnofloryna ma właściwości hipotensyjne[29]. Również z Chin pochodzi ***Crataegus pinnatifida* chiński głóg,** który w formie wywaru od tysięcy lat jest używany do leczenia nadciśnienia tętniczego. Badania farmakologiczne i kliniczne wykazały, że obniża ciśnienie skurczowe. Przyczyniają się do tego dwie substancje w nim zawarte – flawonoidy i oligomeryczne procyjanidyny. Wykazują zdolność do hamowania agregacji płytek krw, co sugeruje, że mogą być przydatne w zapobieganiu zawałom serca poprzez obniżanie ciśnienia i hamowanie tworzenia się płytki miażdżycowej na ścianach tętnic i skrzepów krwi w sercu i tętnicach[30].

Gou Teng (*Uncaria rhynchophylla*) to kolejna roślina stosowana w tradycyjnej medycynie chińskiej, znana też jako ziele kociego pazura, która wzmacnia naczynia krwionośne i ich powstawanie, czyli angiogenezę. Pomaga też utrzymać prawidłowy poziom ciśnienia tętniczego krwi. Jej aktywność hipotensyjną przypisuje się alkaloidowi zwanemu hirsutyną, który zapobiega wapnieniu tętnic[31].

REKLAMA

Poczuj pełnię życia !

BIO MEDICAL PHARMA

GoodMood
połączenie kwasów Omega-3 źródła kwasów EPA i DHA oraz ekstraktu z kwiatów szafranu, który przyczynia się do zachowania równowagi emocjonalnej, wspiera relaksację i pomaga w utrzymaniu pozytywnego nastroju.

HeartBeat
składniki produktu wspomagają prawidłowe krążenie krwi i ciśnienie naczyniowe. Idealny dla osób, które chcą wesprzeć zdrowie serca, pragną utrzymać cholesterol na właściwym poziomie.

LicurFlex
połącznie kurkuminy, kolagenu typu II, miedzi, manganu i Witamin C i D. Idealny dla osób, które dążą do zachowania sprawnych stawów i chcą zachować aktywny tryb życia.

LicurMax
zawiera płynną kurkuminę o rekordowej biodostępności. Kurkuma jest silnym antyoksydantem, wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Suplementy Diety

BIO MEDICAL PHARMA | szukaj na www.bmpharma.pl w sklepach zielarsko-medycznych i aptekach

eprasa.pl 21c13ab96c

Aktywności dla nadciśnieniowców

Dobrodziejstwa jazdy na rowerze

Regularna jazda na rowerze wzmacnia serce i poprawia przepływ krwi. Roweru można używać nie tylko do celów treningowych, ale jako środka transportu, a w weekendy odbywać na nim dłuższe przejażdżki.

Po konsultacji z lekarzem trening na rowerze może wyglądać tak:
- 1 tydzień – 2 km przejechać w ciągu 8-10 min,
- 2 tydzień – 3 km przejechać w ciągu 12-14 min,
- w każdym następnym tygodniu wydłużać trasę o 2 km tak, żeby w 10 tygodniu na 20 km wystarczyło 90 min.

Coraz więcej minut joggingu

Jogging czyli bieg długodystansowy z umiarkowaną prędkością bez utraty tchu i z możliwością swobodnej rozmowy podczas biegu jest jedną z ważniejszych metod zapobiegania i leczenia chorób układu krążenia. Jeśli lekarz pozwoli, przed rozpoczęciem trenowania joggingu należy kupić odpowiednie buty do biegania i wziąć kilka lekcji u trenera biegania.

Plan treningów może wyglądać tak:
- 1 tydzień – 3 razy po 1 min,
- 2 tydzień – 3 razy po 2 min,
- w każdym kolejnym tygodniu o minutę dłużej aż po 6 miesiącach trenujemy przez 30 min.

Zdrowe marsze

Spacery i wędrówki po trasach położonych z daleka od ruchliwych ulic dla osób starszych i po rozległych zawałach bądź udarach mogą zastępować trening sportowy. Marsze mogą też okazać się dobrym wstępem do bardziej forsującej aktywności ruchowej.

Plan marszów może wyglądać następująco:
- 1 tydzień – 1,5 km w ciągu 16-17 min,
- 2 tydzień – 2,5 km w ciągu 20-21 min,
- od 3 tygodnia – dodajemy po 0,5 km i maszerujemy trochę szybciej, aż w 10 tygodniu przebędziemy 6,5 km w 54-60 min.

Osoby z dobrą kondycją mogą wydłużyć dystans do 8 km w 60 min, ale 6,5 km wystarczy jako stała marszruta treningowa powtarzana 3 razy na tydzień[1].

Bezpieczne zasady ćwiczenia przy nadciśnieniu:
- czas treningu stopniowo wydłuża się wraz ze wzrostem kondycji,
- ćwiczenia są dynamiczne, ale harmonijnie przechodzą od napięcia do rozluźnienia mięśni, bez gwałtownych naprężeń i wysiłku,
- trening jest regularny, na ogół wystarczy 2 razy dziennie po 5-10 min gimnastyki i 3 razy tygodniowo po 10-30 min sportu,
- jako uzupełnienie wskazane są spacery, dłuższe wędrówki, przejażdżki rowerowe, przebywanie na świeżym powietrzu,
- rodzaj ruchu, który angażuje przynajmniej 1/7 mięśni szkieletowych (na przykład bieganie, pływanie, jazda na rowerze),
- wysiłek ma być odczuwalny, ale nie nadmierny – wydatek sił powinien być na poziomie 50-60% całkowitej sprawności[2].

Natychmiast zakończ trening w razie wystąpienia następujących objawów:
- ból w klatce piersiowej,
- duszność,
- duże zmęczenie, zwłaszcza gdy jest nieadekwatne do wykonanego wysiłku,
- zawroty głowy,
- uczucie kołatania w klatce piersiowej,
- nudności[3].

BIBLIOGRAFIA
1. Jak zapobiegać zawałowi serca i udarowi mózgu? Poradnik dla pacjentów, Helmut Wollschlaeger, Joerg Ruch, Wydawnictwo Medyczne i Farmaceutyczne Polska, 2009
2. Am J Physiol-Heart C. (2012) 302 :H10-23. 10.1152
3.

Suchy korzeń **kudzu (*Pueraria lobata*)**, od wieków w Chinach leczył nadciśnienie tętnicze[32]. Izoflawony z etanolowego ekstraktu z korzenia kudzu wykazały działanie hipotensyjne u psów z nadciśnieniem. Również wchodząca w jego skład pueraryna, podawana dożylnie w dawkach od 100-200 mg, w badaniach klinicznych u pacjentów cierpiących na nadciśnienie tętnicze lub dusznicę bolesną, wykazywała spadek poziomu katecholamin we krwi i obniżała ciśnienie[33].

Sprawdzono, że nieoczyszczony ekstrakt z **Adżwanu (*Carum coptum*)** podawany ludziom z nadciśnieniem poprawił ich stan zdrowia w ciągu 4-6 tygodni[34].

Rauwolfia żmijowa (*Rauwolfia serpentina*) to roślina drzewiasta, wywodząca się z tropików Ameryki Południowej a także z Azji. Hindusi stosowali ją na ukąszenia węży i uważali za najpotężniejszą roślinę hipotensyjną. Rezerpina, oczyszczony alkaloid rauwolfii, była pierwszym lekiem szeroko stosowanym w leczeniu nadciśnienia tętniczego w ajurwedzie[35].

Moringa oleifera to drzewo liściaste, które rośnie południowych Himalajach w Indiach. Oprócz tego, że ekstrakt z moringi pięknie pachnie i jest wykorzystywany w perfumach, powoduje spadek ciśnienia skurczowego i rozkurczowego[36].

W poszukiwaniu roślin obniżających ciśnienie, przenosimy się do Europy, a konkretnie do Francji, gdzie rośnie **sosna morska (*Pinus pinaster*)**. Pycnogenol – wyciąg z jej kory, jest znany jako środek na niewydolność żylną i inne schorzenia naczyniowe. Zbadano, czy francuska sosna radzi sobie z nadciśnieniem tętniczym i okazało się, że 200 mg dziennie pomaga przy łagodnym nasileniu tej choroby. Istnieją doniesienia, że obniża ciśnienie poprzez hamowanie enzymów konwertujących angiotensynę[37].

Nasza rodzima **jemioła (*Album Viscum*)** w formie ekstraktu z liści rozszerza naczynia wieńcowe. Kilka jej biologicznie aktywnych czynników działa jako induktor tlenku azotu[38]. A 15 g suplementu **babki jajowatej**

eprasa.pl 21c13ab96c

płesznik (*Psyllium blond*) przyjmowanej na dzień obniża ciśnienie skurczowe[39].

Ruszaj się na zdrowie

Samo przyjmowanie suplementów, witamin czy picie naparów z hipotensyjnych roślin nie pomoże przy nadciśnieniu, jeżeli będziesz prowadzić siedzący tryb życia. Brak ruchu prowadzi do stopniowego obniżania wydajności serca i układu krążenia. Jak każdy mięsień, także serce, wymaga pewnej ilości treningu, by pozostać w dobrej formie. Niedostatek aktywności fizycznej jest jedną z przyczyn zawału serca, dlatego przy nadciśnieniu regularny odpowiednio dozowany ruch jest konieczny. Dotyczy to także osób, które od wielu lat nie uprawiły żadnego sportu[40].

Ruch, nawet gdy są to nieforsowne ćwiczenia czy spacery, oddziałuje na organizm wielostronnie. Powoduje spadek poziomu „złego" cholesterolu LDL i trójglicerydów oraz wzrost „dobrej" frakcji HDL. Wpływa pozytywnie na ciśnienie krwi i utrzymanie prawidłowej masy ciała. Stymuluje produkcję krwi i poprawia

Jak myślami minimalizować stres?

Czasem zdarza się, że dzień toczy się gładko i nagle jedno wydarzenie czy jedna a myśl sprawiają że zaczynamy czuć się źle – niepokoić, bać, złościć. Wypracuj w sobie umiejętność myślenia, które ma moc minimalizowania stresu.

1. Przestań się przejmować sprawami, których nie możesz kontrolować. Zwykle najbardziej stresuje nas to, na co nie mamy wpływu. Wtedy bowiem wydaje nam się, że jesteśmy wydani na pastwę losu. Korek uliczny może sprawić, że zaczynamy myśleć, że szef zwolni nas z pracy, bo przecież spóźnimy się, nie zdążymy przygotować się do spotkania. Nasze myśli podążają w tym kierunku. Zanim uruchomisz tę spiralę, zatrzymaj się i zapytaj się siebie: „Czy jestem w stanie na to wpłynąć?". Jeśli nie, daj sobie spokój. Zajmuj się tym, co możesz zmienić w tym kierunku, którego pragniesz.

2. Pamiętaj o tym, że sprawy zwykle układają się dobrze. Gdy coś lub ktoś wybija cię ze stanu zadowolenia, uświadom sobie, że przyczyną tego stanu rzeczy są myśli a nie fakty. Przypomnij sobie sytuacje, które cię stresowały, a potem okazało się, że nie było się czego bać, że to tylko twoja wyobraźnia podsuwała ci czarne scenariusze.

3. Odwrócić uwagę od źródła stresu. Stres wygrywa, jeśli poświęcamy mu uwagę. Najmocniej trzyma, gdy bezustannie rozmyślamy o tym, czego się boimy. Dlatego, jeśli nie masz argumentów, żeby wygrać w tej wewnętrznej dyskusji, zajmij się po prostu czymś innym. Dobrze w takich przypadkach działa ruch lub śmiech.

4. Powtarzaj mantrę „To minie". Jeśli słońce zaszło, to wzejdzie, każda fala to przypływ i odpływ. Jeśli pogodzisz się z tym rytmem funkcjonowania świata, stresujące wydarzenia nie sprawią, że się zaczniesz chwiać. Gdy coś takiego się dzieje, powtarzaj w myśli „To minie", a szybko się uspokoisz.

REKLAMA

eprasa.pl 21c13ab96c

jej zdolność do rozpuszczania małych złogów i skrzeplin. Redukuje wyrzut hormonów stresu – adrenaliny i noradrenaliny. Dzięki ćwiczeniom serce w stanie spoczynku bije wolniej i z czasem mniej męczy się podczas wysiłku. Zmniejsza się skłonność do zaburzeń jego rytmu[41].

Dla skutecznego pobudzenia krążenia krwi ważny jest odpowiedni poziom wysiłku. Szybkie energiczne chodzenie ma bardziej stymulujące oddziaływanie niż w powolnym tempie. Uważaj jednak, żeby nie przeciążyć niewytrenowanego organizmu. Podczas ćwiczeń oddech nie może być powstrzymywany, powinieneś być wtedy w stanie rozmawiać. Celem tych starań jest cotygodniowe zużycie 2 tys. kcal podczas wysiłku. Jeśli wykonując codzienne obowiązki, będziesz wykorzystywać każdą sposobność, żeby się ruszać, możesz spalić nawet połowę z tych kalorii. 0,5 godz. szybkiego marszu co 2 dzień może wystarczyć, żeby spalić drugą połowę. W ten sposób bez specjalnego programu sportowego można wiele zrobić dla zdrowia. Jednak lepsze samopoczucie oraz kondycję osiągniesz, jeśli zdecydujesz się na bardziej angażujące formy aktywności sportowej[42].

Joga na serce

Ważne jest, żeby wiedzieć, że przy wszystkich fizycznych dolegliwościach nauczyciel jogi dobiera odpowiedni program ćwiczeń, żeby nie zaszkodzić chorej osobie. Tak też jest w przypadku schorzeń układu krążenia. Nie ma powodów, żeby obawiać się nadmiernego wysiłku. Joga może wyrównać ciśnienie i usprawnić pracę serca. Dzieje się tak, ponieważ znacząco wpływa na oddech, który staje się głębszy, spokojniejszy, pełniejszy. W konsekwencji poprawia się praca płuc. Ważny jest tu proces otwierania klatki piersiowej, podczas unoszenia mostka i rozszerzania barków. Sesje jogi to doskonała sposobność, żeby nauczyć się używać do tego wdechu, kierując go do górnych partii klatki piersiowej. Joga synchronizuje oddech z ruchem, co pozwala na efektywne i harmonijne wykorzystywanie energii.

BIBLIOGRAFIA
1. J Cardiopulm Rehabil Prev. 2019 May;39(3):146-152

Okiełznaj stres obojętnością

Jest jednym z głównych czynników ryzyka zawału serca, dlatego wypracowanie metod na radzenie sobie ze stresem, jest fundamentem zdrowego stylu życia przy nadciśnieniu. Podwyższenie stężenia hormonów stresu – adrenaliny i kortyzolu – w ułamku sekundy przyśpiesza bicie serca i oddech, podnosi ciśnienie krwi, pobudza jej krzepnięcie, intensyfikuje przemianę materii. Są to reakcje niekontrolowane przez świadomość człowieka, które mają przygotować go do wzmożonego wysiłku podczas walki lub ucieczki, gdy jesteśmy zagrożeni. Te same reakcje mobilizowały naszych przodków podczas polowań na drapieżne zwierzęta i pomagały przeżyć w niebezpiecznych warunkach.

Dzisiaj sytuacje, które generują stres, to nadmiar pracy, toksyczne relacje, strata zarobków, rozwód, choroba czy śmierć bliskiej osoby. Skutkiem stresu jest także depresja, a towarzyszące jej – zaburzenia snu, stany lękowe, apatia, deficyt ruchu, niezrównoważona dieta – mogą jeszcze bardziej narazić na ryzyko zawału[43].

Stresu nie unikniesz, ale od Ciebie zależy, jak będziesz na niego reagować. Często w trudnych momentach sięgamy po papierosy, alkohol, słodycze, pracujemy nadmiarowo, tłumimy emocje. Szybko jednak przekonujemy się, że poprawa samopoczucia jest krótkotrwała i coraz bardziej szkodzimy zdrowiu.

Do tej pory naukowcy uważali, że istnieje pozytywny stres, który mobilizuje do działania. Obecnie odchodzi się od tej teorii. Badania mózgu udowodniły bowiem, że jakiekolwiek emocje – zarówno te, które uważamy za złe (smutek, złość, lęk, żal), jak i te, które uchodzą za dobre (podekscytowanie, bezpodstawnie optymistyczne nastawienie do życia), zaburzają wewnętrzny stan równowagi.

Okazuje się, że najlepsze dla serca jest pozostawanie trochę obojętnym na to, co się wydarza. Nie chodzi tu jednak o tłumienie uczuć, tylko bycie ich świadomym obserwatorem bez reagowania na nie – niekontrolowanym myśleniem, niepotrzebnym działaniem, huśtawką emocjonalną. Celem osoby, która chce zniwelować skutki stresu, panując nad nimi, jest wypracowanie w sobie takiej odporności psychicznej, by odpowiedź na sytuację stresogenną pojawiała się później i była słabsza[44].

Skoro wiemy już, że życie bez stresu jest iluzją, skoncentrujmy się na nauce jego obłaskawiania.

BIBLIOGRAFIA
1. Ashley EA, Niebauer J. Londyn: Remedica; 2004
2. J Hypertens. 2002; 20, 153-5
3. J Hum Hypertens. 1999; 13 :569-92
4. Zawał serca – przyczyny, objawy, zapobieganie,
42. skuteczne leczenie metodami naturalnymi, Gerhard Leibold, wyd. AWM, 2003
5. Jak zapobiegać zawałowi serca i udarowi
6. mózgu? Poradnik dla pacjentów, Helmut
10. Wollschlaeger, Joerg Ruch, Wydawnictwo Medyczne i Farmaceutyczne Polska, 2009
8. Pharmacogn.Rev. Jan-Jun 2011
9. Mayo Clin Proc. 2000; 75 :278-84
10. J Hypertens 2013; ; 31 : 1925-38
11. Adv Nutr 2014; 5 : 712-41
12. J Hypertens 2001; 19 : 1325-31
13. Eur J Clin Nutr 2012; 66 : 411-8
14. J Clin Hyperten 2011; 13 : 843-7
15. Cochrane Database Syst Rev 2010; 8 : CD001059
16. J Hum Hypertens 1997; 11 : 343-50.
17. Arzneimittelforschung 2006; 6 : 535-40
18. Vitam Horm. 2008; 78 :1-22
19. J Intern Med. 2010;268(5):483-492
20. Nature. 1997; 386 (6620): 78-81
21. Pol Arch Med Wewn. 2015;125(9):631-640
22. Front Biosci 2013; 5 : 119-29
23. Sleep 2012; 35: 1395-402
24. Biofactors 1999; ; 9 :273-84
25. Eur J Pharm Biopharm 2007; 67 : 361-9
26. Nitric Oxide 2012; ; 26 : 102-10
27. J Am Diet Assoc 2011; 111 : 1173-81
28. Scott Med J. 1998; 43 :189-9
29. Biosci Biotechnol Biochem. 2000; 64 :1041-3
30. Arch Intern Med. 1998; 158 :2225-34
31. Planta Med. 1983; 49 :188–90
32. Zhongguo Zhong Yao Za Zhi. 1989; 14 :308-11
33. Chin Med J. 1982; 95 :145-50
34. J Etnofarmakol. 2005; 98 :127-35
35. Cas Lak Cesk. 2007; 146 :573-7
36. Planta Med. 1998; 64 :225-8
37. Life Sci. 2004; 74 :855-62
38. Viscum album. Fitoterapia. 2005; 76 :204-9
39. Hypertension. 2001; 38 :821-6
40. Sports Med. (2015) 45:279–96
41. N Engl J Med. (2000) 342 :454-60
43. Obes Res Clin Pract. (2009) 3 :221-35. 10.1016
44. J Am Coll Cardiol. 1 kwietnia 2008; 51(13): 1237-1246

eprasa.pl 21c13ab96c

Witamina K2 MK-7 i wapń kluczem do zdrowego serca

Coraz więcej dowodów przemawia za tym, że witamina K2 w postaci MK-7 działa na korzyść zdrowych kości, stawów i układu sercowo-naczyniowego

Uważa się, że związek ten obniża ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Dzieje się tak poprzez regulowanie gospodarki wapnia w organizmie i hamowanie jego odkładania w naczyniach. Jednak od 1950 r. suplementowanie tej witaminy stopniowo spada, a nawet dobrze zbilansowana dieta nie dostarcza jej w ilościach wystarczających do zaspokojenia potrzeb organizmu. Znalezienie właściwej równowagi pomiędzy spożyciem wapnia i K2 może okazać się sposobem walki z osteoporozą, jednocześnie hamując wapnienie i sztywnienie tętnic.

Naukowcy niedawno wykazali, że suplementacja witaminą K2 podnosi zawartość minerałów w kościach i zwiększa ich gęstość, a także poprawia elastyczności tętnic, spowalniając lub nawet cofając ich sztywnienie związane z wiekiem.

W wielu badaniach potwierdzono rolę witaminy K2 jako niezbędnego składnika odżywczego, wspierającego kości ze względu na aktywację OC, czyli osteokalcyny, która ułatwia pobieranie wapnia z krwioobiegu i wiązanie go z macierzą kostną. Teoria ta została potwierdzona w przełomowym podwójnie zaślepionym badaniu z randomizacją z zastosowaniem K2 w szczególnej postaci MK-7 – MenaQ7® – produkowanej przez firmę NattoPharma. Wyniki opublikowano w czasopiśmie *Osteoporosis International*.

eprasa.pl 21c13ab96c

Witamina K: postać i budowa

Duński naukowiec Henrik Dam odkrył witaminę K podczas badań nad skutkami stosowania niskotłuszczowej diety u kurcząt. Stwierdził, że skłonnościom do krwawienia u tych zwierząt można zapobiec, jeżeli przywróci się im dietę pełnotłuszczową i doda do niej witaminę K. Od tego momentu stała się ona znana jako witamina koagulacyjna. Litera „K" pochodzi z niemieckiego słowa „Koagulation".

Później odkryto, że ten rozpuszczalny w tłuszczach związek potrzebny do krzepnięcia krwi występuje w postaci filochinonu (witamina K1) i menachinonu (witamina K2). Pierwszy jest wytwarzany w roślinach i algach – bogatym źródłem są zielone warzywa liściaste. Drugi produkują bakterie. Witamina K występuje również w mięsie, nabiale, jajach, ciecierzycy i żywności poddanej procesom fermentacji, takiej jak ser, jogurt i natto (tradycyjna japońska potrawa ze sfermentowanej soi).

Witamina K nie jest pojedynczą substancją, ale stanowi grupę strukturalnie powiązanych cząsteczek pochodzących z różnych źródeł. Badania nad natto potwierdzają znaczenie witaminy K2 w postaci menachinonu z 7 resztami izoprenowymi (MK-7).

Dlaczego wapń jest ważnym składnikiem w ochronie układu krążenia?

Wapń pełni wiele ważnych funkcji w organizmie człowieka. Nadaje strukturę i twardość kościom i zębom; umożliwia kurczenie się mięśni i wysyłanie sygnałów przez nerwy; sprawia, że naczynia krwionośne rozszerzają się i kurczą; pomaga w krzepnięciu krwi; wspiera funkcję białek i regulację hormonów. Zdolność wapnia do obniżania ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu we krwi wychodzą na zdrowie dla układu krążenia.

Stan idealny, który sprzyja zdrowemu sercu

Wykazano, że odpowiednie spożycie witaminy K2 zmniejsza ryzyko uszkodzenia naczyń, ponieważ aktywuje białko MGP, które hamuje odkładanie się wapnia w ścianach naczyń krwionośnych.

Niedobór witaminy K powoduje niedostateczną aktywację białka MGP, co znacznie upośledza proces usuwania wapnia z krwiobiegu i zwiększa ryzyko zwapnienia naczyń. Ponieważ proces ten zachodzi w ich ścianach, prowadzi do ich pogrubienia poprzez odkładanie zwapnionych blaszek (typowe postępowanie miażdżycy), co z kolei wiąże się z wyższym ryzykiem wystąpienia chorób krążenia.

W badaniu z 2015 r. z udziałem 244 kobiet po menopauzie, którym codziennie przez 3 lata podawano witaminę K2 w postaci MK-7 w dawce 180 mcg (MenaQ7® firmy NattoPharma) wykazano znaczną poprawę stanu układu sercowo-naczyniowego. Elastyczność tętnic szyjnych uległa poprawie w okresie 3 lat w porównaniu z grupą placebo. Również prędkość fali tętna zmniejszyła się w grupie K2 (MK-7) po 3 latach, co świadczy o zwiększeniu elastyczności i zmniejszeniu związanego z wiekiem sztywnienia tętnic. Nie zaobserwowano tego w grupie placebo.

Wpływ ten został potwierdzony w badaniu klinicznym z 2020 r. z udziałem grupy osób z niedoborem witaminy K (mężczyzn i kobiet), przyjmujących codziennie 180 mcg witaminy K2 (MenaQ7® firmy NattoPharma) przez rok. Na tej podstawie stwierdzono, że suplementacja witaminą K2 poprawia status witaminy K u kobiet i mężczyzn. U kobiet zaobserwowano również lepszy stan naczyń krwionośnych, masy ciała i BMI. Po raz pierwszy wpływ na naczynia krwionośne zaobserwowano w ciągu roku od rozpoczęcia leczenia.

Obawy związane z wapniem?

Niedawno kilka badań poddało w wątpliwość fakt, że „więcej to znaczy lepiej", jeśli chodzi o spożycie wapnia i zapobieganie chorobom układu krążenia. Suplementacja zbyt wysokich dawek tego minerału może zwiększać ryzyko chorób serca, co najprawdopodobniej związane jest przyspieszonym odkładaniem się wapnia w ścianach naczyń krwionośnych i tkankach miękkich. Prowadzi do stwardnienia tętnic, a oba te czynniki zwiększają ryzyko wystąpienia choroby serca.

Warto wziąć pod uwagę witaminę K2

Poziom nieaktywnych białek MGP regulujących poziom wapnia w krwiobiegu koreluje z rozwojem zwapnienia tętnic. Aby stały się one aktywne, w organizmie musi występować odpowiednia ilość witaminy K2. W Polsce zalecane dziennie spożycie tej witaminy wynosi 75 mcg, jednak już przy 32 mcg dziennej porcji ryzyko zwapnienia naczyń krwionośnych i wystąpienia chorób serca ulega obniżeniu, bo ściany naczyń krwionośnych są bardziej elastyczne. Czyli – jeżeli w diecie znajduje się mniej witaminy K2, mogą pojawić się problemy sercowo-naczyniowe.

Typowa dieta zachodnia zawiera niewystarczające ilości witaminy K2, aby odpowiednio aktywować białka MGP, co oznacza, że około 30% białek pozostaje nieaktywnych. Choć witamina K1 może wpływać na białka MGP, to proces ten jest znacznie mniej wydajny, ponieważ jest ona kierowana najpierw do wątroby, gdzie bierze udział w aktywacji białek krzepnięcia krwi. Niedobór witaminy K rośnie wraz z wiekiem.

Witamina K, zwłaszcza w postaci K2, praktycznie nie występuje w „śmieciowym" jedzeniu, a w zdrowej, zachodniej diecie tylko w niewielkich ilościach. Choć znajdziemy ją w zielonych warzywach liściastych, jedynie 10% jest wchłaniane z tego źródła. Jedynym wyjątkiem wydaje się być dieta japońska, szczególnie w części populacji spożywającej duże ilości pokarmów bogatych w witaminę K2, takich jak natto.

Podsumowanie

Badania naukowe wskazują, że niewystarczający poziom witaminy K2 w organizmie może niekorzystnie wpływać na zależną od niej aktywację określonych białek. Jeżeli nie mogą one pełnić swojej funkcji poprzez zatrzymywanie wapnia w kościach i zapobieganie odkładaniu się wapnia w tkankach miękkich (np. ścianach tętnic) w sytuacjach zwiększonego spożycia wapnia, wówczas ogólny stan zdrowia – a w szczególności stan układu sercowo-naczyniowego – może ucierpieć z powodu nieefektywnego i niewłaściwie ukierunkowanego wykorzystania wapnia w organizmie.

Dr Katarzyna Maresz,
Prezeska Międzynarodowej Fundacji na Rzecz Rozwoju Nauki i Promocji Zdrowia

eprasa.pl 21c13ab96c

Prosta droga do ZDROWYCH KOŚCI*

*Witamina K pomaga w utrzymaniu zdrowych kości oraz przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi.

Gwarancja jakości witamiy K

Do produkcji wykorzystaliśmy certyfikowaną witaminę MenaQ7®. To witamina K z ciecierzycy o właściwościach potwierdzonych w badaniach klinicznych. MenaQ7® posiada liczne certyfikaty: Non-GMO, Vegan, Kosher, Halal, GRAS, Novel Food oraz akceptację European Food Safety Authority. MenaQ7® uzyskał pozytywny wynik w teście HPLC – świadczy on o czystości i bezpieczeństwie produktu.

POMPKA | 100% NATURALNY | KOŚCI | ODPORNOŚĆ | WYSOKA PRZYSWAJALNOŚĆ

Pozostałe produkty Aura Herbals

Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

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

AURA HERBALS

Suplement diety

Więcej informacji na: **auraherbals.pl** lub telefonicznie: **534 229 890.**
Sprzedaż B2B i dystrybucja: b2b.auraherbals.pl.

eprasa.pl 21c13ab96c

Program dietetyczny dla serca

Nadciśnienie bywa groźne dla życia, ale jednocześnie można je okiełznać odpowiednim odżywianiem. Poznaj diety, dzięki którym obniżysz ciśnienie, pozbędziesz się nadmiaru kilogramów, ale nie wyrzekniesz się kulinarnych uciech.

Kiedy zapada diagnoza – nadciśnienie – lekarz informuje o konieczności zmiany diety. Nie bez przyczyny. Wiele dowodów z metaanaliz i randomizowanych badań kontrolowanych wykazało, że pewne wzorce żywieniowe i poszczególne pokarmy odgrywają znaczącą rolę w leczeniu zbyt wysokiego ciśnienia. Są tak samo ważne jak przyjmowanie leków, suplementów, aktywność fizyczna czy niwelowanie skutków stresu. Odpowiednie zmiany w diecie mogą obniżać ciśnienie krwi, zapobiegać rozwojowi nadciśnienia i zmniejszać ryzyko powikłań związanych z tą chorobą.

Strategie żywieniowe obejmują m.in. zmniejszenie spożycia sodu, włączenie do diety produktów żywnościowych zawierających potas czy kwasy omega-3, eliminacje niezdrowych tłuszczy, zastępowanie białka zwierzęcego roślinnym. Diety, które pozytywnie wpływają na układ krwionośny, to DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) i dieta śródziemnomorska, a także portfolio[1].

Żeby krew lepiej krążyła

Wspólnym mianownikiem tych diet jest ilość i jakość tłuszczów, bo od nich w dużej mierze zależy kondycja serca. Zaleca się unikanie nasyconych kwasów tłuszczowych i kwasów tłuszczowych trans, które znajdują się np. w tłustych mięsach i wędlinach. Rodzajem tłuszczu, który służy sercu, są kwasy omega-3.

eprasa.pl 21c13ab96c

Przenikają one do błon komórkowych, sprawiając że te łatwo mogą zmieniać kształt. Dzięki temu krwinki czerwone, które transportują tlen z płuc do wszystkich narządów, łatwiej się odkształcają i mogą przecisnąć się przez najcieńsze naczynia, tworząc sieć naczyń włosowatych, zwanych kapilarami. Dzięki temu wzrasta efektywność dostaw tlenu m.in: do serca i mózgu, aktywizuje się produkcja hormonu tkankowego prostaglandyny I3, która rozszerza naczynia krwionośne i polepsza przepływ krwi. Kwasy te wywołują również spadek lepkości krwi, dzięki czemu płynie ona szybciej, a także obniżają poziom trójglicerydów.

Kwasy tłuszczowe omega-3 mają dobroczynny wpływ na nadciśnienie tętnicze. Szczególne korzyści przynoszą przy lekko podwyższonym ciśnieniu o dolnej rozkurczowej wartości pomiędzy 94 a 104 mmHg. Sprawiają, że z organizmu wydala się niekorzystny sód i polepsza się krążenie kapilarne. Warto wiedzieć, że omega-3 wspierają działanie leków obniżających ciśnienie krwi. Jedząc tłuste ryby i owoce morza, przeciwdziałamy również zaburzeniom rytmu serca. Kwasy omega-3 obecne są w: zielonych roślinach liściastych, awokado, orzechach włoskich, nasionach chia i lnu, oleju z lnianym, oliwie z oliwek, tłustych rybach morskich (makreli, śledziu, łososiu), krewetkach, tranie, dziczyźnie[2].

Przy nadciśnieniu niewskazane są tłuste sery, śmietana, jajka, które lepiej ograniczyć a przy nasilonych objawach choroby wykluczyć z jadłospisu. Zalecana dzienna porcja tłuszczu to 70-90 g, najlepiej wysokiej jakości i pochodzenia roślinnego – to pokrywa zapotrzebowanie organizmu na wymaganą ilość kwasów tłuszczowych i witamin. Przy zakupie mięsa i nabiału, wybieraj produkty niskotłuszczowe. Chudy nabiał można jeść każdego dnia, rybę 1-2 razy w tygodniu, mięso w umiarkowanej ilości – 300-600 g mięsa na 7 dni wystarczy, żeby zaopatrzyć się w wysokie stężenie łatwo przyswajalnego żelaza i witamin z grupy B.

Z pełnego przemiału

Dietetycy w trosce o serce polecają jeść przede wszystkim: chude mięso indyka i kurczaka, ryby morskie, wartościowe produkty pełnoziarniste, czyli węglowodany złożone o niskim indeksie glikemicznym – pieczywo pełnoziarniste, razowe, płatki owsiane, grube kasze (gryczaną, jęczmienną, pęczak), ryż brązowy i makarony razowe oraz warzywa. Pełnowartościowe produkty zbożowe pozwalają na wyeliminowanie z diety nadmiaru niezdrowych tłuszczów. Pokarmy pełnoziarniste to źródło szczególnie dużej ilości witamin, minerałów, pierwiastków śladowych i substancji balastowych. Te ostatnie pobudzają do pracy układ trawienny i dają uczucie sytości. Dieta oparta na zbożach daje organizmowi energię do działania i zaopatruje go w cenne składniki odżywcze[3].

Biała śmierć

Soli i cukru najlepiej sobie żałować. Sól jest konieczna do życia, ale jej nadmiar źle wpływa na ciśnienie krwi. Jeśli tylko możesz, zastąp ją przyprawami, ziołami i wybieraj sól niskosodową, która pomaga w nawadnianiu komórek albo himalajską, która jest najczystszą solą na świecie. Wystarczy 5 g soli dziennie. Cukier to niepotrzebne puste kalorie, więc ogranicz go do minimum, a glukozę potrzebną dla mózgu czerp ze świeżych owoców.

Warzywa i owoce jedz 5 razy dziennie, kilka porcji sprawi, że organizm stworzy rezerwę witamin i pierwiastków śladowych w nich zawartych. Owoce jedz w pierwszej połowie dnia – zawarte w nich cukry proste dodadzą Ci energii potrzebnej do aktywności i zostaną spalone, nie pozostawiając ze sobą zbędnych kilogramów[4].

Największą wartość mają zawsze pokarmy świeże, więc warto zaopatrywać się w nie na bieżąco. Ważne jest też właściwe obchodzenie się z produktami spożywczymi – gotuj potrawy (szczególnie te z warzyw) jak najkrócej, na małym ogniu, w jak najmniejszej ilości wody i tłuszczu. Dzięki temu zachowasz właściwości składników odżywczych i ich naturalny najlepszy smak. Doskonałe dietetyczne efekty daje gotowanie na parze[5].

W diecie hipotensyjnej, czyli obniżającej ciśnienie, istotne jest właściwe nawadnianie. Zawierające szkodliwą dla serca kofeinę, kawę i czarną herbatę (które dodatkowo zaburzają gospodarkę wodno-elektrolitową organizmu) zastąp herbatami owocowymi, ziołowymi naparami, wodą mineralną oraz sokami ze świeżych owoców i warzyw. Kofeina bywa niebezpieczna zwłaszcza dla osób po zawale serca lub nim zagrożonych, ponieważ może przyśpieszyć jego bicie i podnieść ciśnienie, doprowadzając do kurczów naczyń krwionośnych. Jeśli lekarz nie zaleci inaczej, bezpiecznie jest pić 1 filiżankę kawy dziennie, najlepiej rano. Wybieraj gatunki z mniejszą zawartością kofeiny i dodawaj do niej mleko, które neutralizuje pobudzające działanie kawy. Kofeina zawarta w czarnej herbacie jest wolniej wchłaniana przez organizm, dlatego mniej pobudza, ale zawarte w niej garbniki, powodujące zaparcia,

epraasa.pl/21/1/1/ 1/ 1/ 1/ 1/

mogą obciążać serce. Nie serwuj jej sobie po godz. 17. Pijąc regularnie wodę bądź ziołowe napary, zapobiegniesz atakom głodu i nawodnisz organizm. Dziennie przyjmuj przynajmniej 1,5 l płynów[6].

Waga prawdę powie

Otyłość i nadwaga są jedną z częstszych przyczyn chorób związanych z niewydolnością krążenia krwi, dlatego osoby z nadciśnieniem powinny zająć się nadmiarem kilogramów lub zapobiegać ich pojawieniu. Nadwaga grozi podwyższeniem poziomu cukru we krwi, szkodząc jego metabolizmowi i podwyższając ciśnienie tętnicze. O tym ryzyku mówimy, gdy wskaźnik BMI (stosunku powierzchni ciała do jego masy i wieku) przekracza 30. Dkuże znaczenie ma rozmieszczenie tkanki tłuszczowej. Za szczególnie szkodliwe dla układu krążenia i serca uznaje się nadwagę typu męskiego, kiedy tłuszcz gromadzi się głównie na brzuchu. U kobiet otyłość brzuszna rozwija się częściej po menopauzie i towarzyszy temu zwiększone zagrożenie nadciśnieniem[7].

W jaki sposób pozbyć się zbędnych kilogramów lub pracować nad stabilną wagą ciała? Oto wskazówki, które pomogą w tym bez rezygnowania z przyjemności jedzenia:

- unikaj pośpiechu podczas posiłków,
- dbaj o to, żeby jedzenie było smaczne i sprawiało przyjemność,
- jedz porcje mniejsze niż zwykle,
- decyduj się na 5 małych posiłków dziennie,
- nie podjadaj w przerwach,
- staraj się nie jeść po godz. 18,
- preferuj roślinne produkty spożywcze, jak warzywa, zboża, ziemniaki, owoce,
- wybieraj niskotłuszczowe gatunki mięsa, zrezygnuj wędlin i tłustych serów,
- zdejmuj z mięsa i wędlin tłustą skórę,
- używaj w kuchni świeżych ziół,
- unikaj nadmiaru śmietany, masła, soli i cukru,
- wybieraj napoje niskokaloryczne: wodę, owocowe herbaty, napary ziołowe, w pierwszej połowie dnia soki owocowe bez cukru,
- zrezygnuj ze słodzonych napojów, tłustego mleka,
- unikaj produktów, potraw i przypraw zaostrzających apetyt, są to: jabłka, banany, suszone śliwki, awokado, soki z cytrusów, estragon, rumianek, mięta, melisa, czosnek, cebula, herbata z cytryną,
- zapomnij o takich wysokokalorycznych przekąskach, jak ciastka, chipsy, cukierki, czekolada czy potrawach takich jak pizza, makaron z sosami śmietanowymi, tłuste mięsne gulasze itp.,
- na kanapki zamiast wędlin, serów, majonezu kładź warzywa – pomidory, ogórki, rzodkiewkę, kiełki lub pasty z ryb, soczewicy, fasoli,
- gotuj w garnkach i na patelniach pokrytych powłokami, które umożliwiają używanie jak najmniejszej ilości tłuszczu,
- w sosach połowę śmietany zastępuj chudym mlekiem, w sałatkach majonez jogurtem naturalnym, zamiast frytek jedz ziemniaki gotowane w mundurkach lub pieczone, mięsa również częściej piecz niż smaż.

Atutem diety każdej diety jest zawsze różnorodność – dlatego nie twórz listy z dozwolonymi i zabronionymi produktami, tylko postaw na urozmaicone odżywianie. Daje to więcej przyjemności i jest zdrowsze, bo dostarczysz organizmowi więcej składników do prawidłowego funkcjonowania niż ścisła dieta nakazów i zakazów. Poza tym przy różnorodnym jedzeniu łatwiej wytrwamy w przestrzeganiu zasad dobrych dla zdrowia.

Z lekkością

Dla prawidłowego przyswajania składników odżywczych, i tak twierdzą nie tylko Chińczycy, specjaliści od swojej tradycyjnej medycyny, konieczne jest delektowanie się jedzeniem. Organizm optymalnie je przyjmuje, jeżeli jest ono smaczne i spożywane powoli. Ciesz się jedzeniem w przyjemnej atmosferze, bez pośpiechu, w ładnym otoczeniu i lubianym towarzystwie – tak jak to robią Grecy czy Włosi.

Pochodząca z ich krajów dieta śródziemnomorska jest rekomendowana przy nadciśnieniu a do tego atrakcyjna i różnorodna smakowo. Wydawać by się mogło, że ze względu na dużą zawartość węglowodanów, pochodzących przede wszystkim z makaronów, nie pozwala schudnąć. Nie jest to jednak prawda. Makaron z warzywami, a nawet chudą rybą czy drobiem nie tuczy. Tyjemy z powodu tłustych sosów, którymi zwykle polewa się kluski. Jednak żeby schudnąć, stosując tę dietę, trzeba przestrzegać kilku zasad. Najlepiej nie zjadać dziennie więcej niż 40 g tłuszczu i nie przekraczać 1200 kcal. Wówczas można stracić do 4 kg w ciągu miesiąca[8]. I połącz zdrowe odżywiania z aktywnością fizyczną – ruch pomaga nie tylko spalić zbyteczne kalorie i tłuszcz, ale poprawia samopoczucie i kondycję. Wraz ze zbilansowaną dietą daje efekty w postaci zdrowego ciała i poczucia zadowolenia z życia.

Najbardziej skuteczna redukcja masy ciała to utrata około 0,5 kg tygodniowo aż do uzyskania prawidłowej wagi.

BIBLIOGRAFIA

1. Curr Hypertens Rep. 2013 Dec; 15(6): 694–702
2. JAMA. 2005;294(19):2455–64
3. Am J Epidemiol. 2012; 176 (Suplement 7):S27–43
4. Nat Rev Nefrol. 2012; 8 (7):413–22
5. Curr Atheroscler Rep. 2006; 8 (6):460-5
6. Cochrane Database Syst Rev. 2013;8:CD009825
7. Proc Nutr Soc. 2005; 64:255–261
8. Eur. J. Epidemiol. 2004; 19: 9-13
9. Postgrad Med. 2015 Mar;127(2):173-85

eprasa.pl 21c13ab96c

Osiąga się ją poprzez zmniejszenie ilości dostarczanych kalorii i aktywność fizyczną. W zależności od nadwagi. proces ten może potrwać nawet kilka miesięcy. Drastyczne eliminacyjne diety, podczas których szybko tracimy kilogramy, po zakończeniu dają efekt jo-jo[9]. Zmianę sposobu odżywiania, nawet gdy dojdziemy do upragnionej wagi, należy traktować jako ważny środek zapobiegawczy nawrotowi choroby. Nowe nawyki żywieniowe powinny stać się częścią życia. Nawet wtedy, kiedy uzyskamy pożądaną masę ciała, nie należy zapominać o zasadach zbilansowanej diety.

Diety obniżające ciśnienie

Śródziemnomorska – dary od Neptuna

Mieszkańcy krajów południowej Europy rzadziej zapadają na choroby serca i układu krążenia, a jest to związane ze zwyczajami kulinarnymi panującymi w basenie Morza Śródziemnego. Znamy je jako dietę śródziemnomorską, chociaż zapewne ani Włoch, ani Grek czy Hiszpan zareagowałby irytacją na słowo „dieta". Ich temperament jest sprzeczny z jakimikolwiek wyrzeczeniami, ponieważ nie mają w zwyczaju rezygnować z żadnych przyjemności życia, również kulinarnych. Być może jest to największa zaleta ich sposobu odżywiania, ale nie jedyna.

Kuchnia śródziemnomorska polecana jest osobom z nadwagą, a także cierpiącym na choroby serca. Podstawą tej diety są duże ilości warzyw i owoców, pełnoziarniste pieczywo, kasze i makarony. Ważne miejsce zajmują w niej ryby i owoce morza. Stosunkowo niewiele je się mięsa, i to białego a nie czerwonego. Potrawy są często przyprawiane dużą ilością czosnku i cebuli, znanych z właściwości przeciwbakteryjnych i obniżających ciśnienie krwi. Znajdujące się w jadłospisie świeże warzywa i owoce zaopatrują organizm w witaminy i pierwiastki.

Źródłem energii w przeważającej części są węglowodany (makarony) oraz tłuszcze pochodzenia roślinnego, przede wszystkim oliwa z oliwek. Dania główne składają się z drobiu, ryb oraz warzyw[1]. Właściwości prozdrowotne mają głównie owoce morza i ryby, ponieważ zawierają dużą ilość kwasów tłuszczowych omega-3, które zapobiegają odkładaniu

Zasady diety śródziemnomorskiej

Co jeść?
- ryby: zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe,
- owoce i warzywa: źródła błonnika, soli mineralnych, witamin,
- rośliny strączkowe, ryż, makaron: w ich skład wchodzi wartościowe białko i błonnik, ale ze względu na ich kaloryczność nie należy jeść ich zbyt często i zawsze z dodatkiem warzyw,
- ciemne pieczywo: dostarcza dużo błonnika i minerałów,
- orzechy, suszone owoce: charakteryzują się dużą zawartością witamin i minerałów (ze względu na wysoką kaloryczność powinno się je jeść w małych ilościach),
- czerwone wino wytrawne: utrzymuje cholesterol w prawidłowym stężeniu (dozwolony kieliszek do głównego posiłku).

Czego nie jeść?
- mięsa: czerwonego, białego tłustego (na przykład skóry z kurczaka, kaczki, karkówki), tłustych wędlin,
- białego pieczywa i słodyczy: są bardzo kaloryczne, a ich wartość odżywcza jest niewielka.

Ważne wytyczne:
- unikać smażenia w wysokich temperaturach i nie używać powtórnie tej samej oliwy,
- spożycie wędlin, nawet chudych, pełnego mleka i tłustych serów ograniczyć do minimum,
- pić dużo niegazowanej wody mineralnej,
- unikać stresu.

Przykładowy jadłospis

Śniadania:
- filiżanka płatków kukurydzianych ze 175 g jogurtu naturalnego, dowolny owoc, kawa zbożowa,
- 2 kromki chleba żytniego gruboziarnistego cienko posmarowane margaryną, 50 g wędzonego dorsza, 50 g sałatki z małego pomidora i ogórka, zielona herbata,
- 2 kromki chleba żytniego razowego cienko posmarowanego margaryną, 2 plasterki szynki z indyka, 100 g kiełków rzodkiewki, herbata owocowa

Obiady:
- 250 g leczo z piersi indyka, czerwonej i zielonej papryki, kabaczka, cebuli i pomidora, 30 g brązowego ryżu, szklanka soku owocowego,
- talerz zupy pieczarkowej gotowanej na włoszczyźnie z odrobiną oliwy z oliwek, 100 g łososia pieczonego w folii, 3 łyżki gotowanych ziemniaków, 100 g sałaty doprawionej oliwą z oliwek i sokiem z cytryny, kieliszek czerwonego wytrawnego wina,
- 250 g kapuśniaku gotowanego z włoszczyzną i piersią kurczaka, 200 g makaronu spaghetti z oliwą z oliwek, solą morską, natką pietruszki i czosnkiem, napar z melisy.

Kolacje:
- zielona sałata z ciecierzycą, oliwkami, pomidorem i ogórkiem polana oliwą z oliwek, skropiona cytryną i doprawiona czosnkiem, pełnoziarnista pita.
- 2 kromki chrupkiego, wielozbożowego pieczywa z pokrojonymi w kostkę pomidorami przyprawionymi czosnkiem, bazylią, oliwą z oliwek, szklanka soku warzywnego.
- 2 kromki chleba razowego ze słonecznikiem lub innymi ziarnami posmarowanego zielonym pesto, 2 plasterki wędliny drobiowej, napar z lipy[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Nutr. Metab. Kardiovasc. Dis. 2006; 1 :559-568

eprasa.pl 21c13ab96c

się w naczyniach krwionośnych złogów cholesterolowych. Utrudniają tworzenie skrzeplin i rozpuszczają istniejące. Stymulują przepływ krwi, obniżając ciśnienie i poziom tłuszczów we krwi.

Głównym źródłem dobroczynnych kwasów tłuszczowych omega-3 są tłuste ryby oraz owoce morza – łosoś, sardela, sardynki, śledź, makrela, pstrąg tęczowy, miecznik, tuńczyk biały, płastuga, halibut, łupacz, dorsz, ostrygi, mule, krewetki (kolejność podana według zawartości tłuszczy omega-3)[2]. Jeśli ktoś nie przepada za rybnymi smakami, omega-3 znajdzie w siemieniu i oleju lnianym. Ustalając dietę, należy mieć na uwadze, że kwasy te należą jednak do tłuszczów, więc należy jeść je często, ale z w stosunkowo małych ilościach i pamiętać, żeby dodatkowo nie obciążać się tłustym mięsem lub nabiałem. Inspirując się dietą śródziemnomorską, jedz ryby 2 – 4 razy w tygodniu, wymieniając je z daniami z drobiu i warzyw[3].

Wytyczne diety DASH:

Owoce: 4-5 porcji/dzień, najlepiej na surowo
Warzywa: 4-5 porcji/dzień
Kasze i produkty zbożowe: 5-6 porcji/dzień
Chudy nabiał: 2-3 porcje/dzień (jogurt naturalny, maślanka, chudy lub półtłusty twaróg)
Tłuszcze roślinne: 2-3 porcje/dzień
Chude mięso i ryby (najlepiej morskie): 2-3 razy/tydzień
Orzechy, nasiona, rośliny strączkowe: 4-5 razy/tydzień
Słodycze (miód, gorzka czekolada): 3-4 razy/tydzień
Wszystkie produkty z powyższych 8 grup żywieniowych można ze sobą łączyć. Zaleca się spożywanie 5-6 posiłków/dzień.

BIBLIOGRAFIA
1. Nutr J. 2020 Apr 22; 19 (1):37

DASH (Diettary Aproaches to Stop Hypertension) – najzdrowsza dieta świata

W rankingu diet zajmuje pierwsze miejsce pod względem dobroczynnego wpływu na zdrowie. W pierwszej kolejności amerykańscy naukowcy dedykują ją osobom z nadciśnieniem, a na drugim miejscu wymieniają osoby ze zwiększonym stężeniem cholesterolu całkowitego i LDL we krwi[4]. Jest profilaktyką dla wszystkich tych, którzy chcą uniknąć zawału serca, udaru mózgu, cukrzycy oraz otyłości, a także dla tych, którzy myślą o dobrej kondycji i wydłużonym życiu.

Dieta została przetestowana w kilku badaniach klinicznych, które wykazały, że rzeczywiście obniża poziom cholesterolu, trójglicerydów i ciśnienie krwi. DASH poleca się jako najlepszą, zwłaszcza tym pacjentom z wysokim ciśnieniem, którzy chcą schudnąć lub utrzymać zdrową wagę[5].

Twórcy tej diety wyszli z założenia, że zawarte w żywności – potas, wapń, magnez oraz błonnik mają wyjątkowo dobroczynny wpływ na zdrowie. Odżywiając się według diety DASH, jedz owoce, mnóstwo warzyw, garść orzechów, trochę nabiału, do tego kasze, wyroby pełnoziarniste, drób, ryby (wyklucz czerwone mięso oraz smażenie) i odrobinę tłuszczów roślinnych. Nie jedz tłusto, po słodycze sięgaj od święta, nie przesadzaj z kawą, unikaj alkoholu. Wybieraj żywność naturalną, z małą ilością soli. Całkowicie rezygnuj z produktów wędzonych, konserwowych,

Najważniejsze pierwiastki w diecie DASH

Pokarmowe źródła potasu:
awokado, banany, porzeczki oraz większość świeżych i mrożonych owoców; soki owocowe, nasiona roślin strączkowych: fasola, groch, soczewica, soja, ekologiczne suszone owoce, większość warzyw i przetworów, koncentrat pomidorowy, boćwina, jarmuż, kiełki soi, ziemniaki, wszystkie odmiany kapusty, bakłażan, kalarepa, groszek zielony, brokuły, szparagi, kukurydza, pomidory, sok pomidorowy, sok wielowarzywny, mięso, ryby, kefir, jogurt, maślanka, mleko, sery, otręby, zarodki pszenne, kasza gryczana i jęczmienna, płatki owsiane, pieczywo, kakao, mak, pestki dyni, siemię lniane, orzechy[1].

Pokarmowe źródła magnezu:
pestki dyni, mak, kakao, nasiona, siemię lniane, orzechy, ekologiczne owoce suszone – głównie figi, nasiona roślin strączkowych, warzywa, kiełki pszenicy, soi i soczewicy, szpinak, koncentrat pomidorowy, boćwina, kukurydza, jarmuż, groszek zielony, bób, brokuły, ziemniaki, szczaw i wiele innych, woda mineralna, zarodki pszenne, kasza jaglana, gryczana i jęczmienna, płatki owsiane, ryż brązowy, chleb pełnoziarnisty, żółty ser, jogurt, maślanka, kefir, mleko, owoce świeże lub mrożone – najwięcej mają go: banany, maliny, czarne porzeczki, mandarynki, awokado[2].

Pokarmowe źródła wapnia:
jogurt, kefir, maślanka, mleko, ser żółty (ale zawiera dużo tłuszczu i soli), jarmuż, boćwina, szpinak, dynia, kapusta włoska i biała, brukselka, szczypiorek, pokrzywa, komosa biała, koperek, liście mniszka i niektóre inne warzywa, woda mineralna, nasiona roślin strączkowych, owoce suszone, chleb żytni pełnoziarnisty, płatki owsiane, zarodki pszenne, otręby, owoce świeże lub mrożone – najwięcej mają go: banany, porzeczki, awokado, soki owocowe, mak, migdały, orzechy (np. laskowe), siemię lniane, kakao, nasiona chia, sezam, karob[3].

BIBLIOGRAFIA
1. Adv Nutr. 2013 May; 4(3): 368S-377S
2. Heliyon. 2020 Nov; 6(11): e05390
3. Adv Food Nutr Res. 2011, 33:103-56

eprasa.pl 21c13ab96c

Przykładowy dzienny jadłospis diety portfolio

Śniadanie: owsianka ze szklanką mleka sojowego z bananem, zielona herbata
Przekąska: porcja owoców, np. 4 morele
Obiad: zupa warzywna, najlepiej z roślinami strączkowymi (grochówka lub fasolowa), z chlebem pełnoziarnistym na bazie owsa, na deser jogurt sojowy wzbogacony wapniem
Podwieczorek: ok. 30 g (garść) orzechów
Kolacja: łosoś ze słodkimi ziemniakami i innymi warzywami; sałatka jarzynowa z cieciorką; sałatka owocowa z sosem z jogurtu sojowego

wysokoprzetworzonych, ponieważ zawierają duże ilości sodu. W diecie DASH ogranicza się jedzenie masła na rzecz oliwy z oliwek czy past z nasion roślin strączkowych jako dodatek do kanapek. Zamiast soli używa się ziół – estragonu, tymianku i lubczyku. Dieta zakłada, żeby do każdego posiłku dodawać bogate w błonnik produkty zbożowe. Można też zajadać się kaszami[6].

Portfolio – soja w roli głównej

Dieta portfolio została opracowana przez kanadyjskiego naukowca prof. Davida Jenkinsa. Jest ona oparta głównie na produktach roślinnych, choć dopuszcza również zwierzęce (ryby, drób, niskotłuszczowe produkty mleczne). Sekretem diety jest odpowiednie połączenie produktów aktywnie obniżających cholesterol: błonnika rozpuszczalnego, białka sojowego, steroli i stanoli roślinnych. Ważne są ilości: 20 g błonnika rozpuszczalnego, 15-25 g białka sojowego, ok. 2 g steroli i stanoli roślinnych. Jest to dieta niskotłuszczowa, w której dominują nieprzetworzone produkty roślinne (grube kasze, płatki owsiane), warzywa i owoce (świeże i suszone, ale nie soki), rośliny strączkowe, produkty sojowe (2-3 porcje dziennie; porcja to np. szklanka mleka sojowego, jogurt sojowy czy ok. 100 g tofu)[7].

Oleje zastępuje się pestkami i orzechami, które są źródłem steroli roślinnych, blokujących wchłanianie cholesterolu z jelita (jedzone w ilościach zalecanych w diecie mogą obniżyć stężenie cholesterolu o 10-15%). Włączenie do diety produktów zwierzęcych jest zindywidualizowane, bo im więcej ich w diecie, tym jest mniej efektywna. W zależności od poziomu cholesterolu jedne osoby mogą jeść 1 rybę w tygodniu, inne – nawet codziennie niskotłuszczowy nabiał, a inne – tylko produkty roślinne[8].

Badania opublikowane na łamach amerykańskiego czasopisma medycznego *Journal of Nutrition* wykazały, że po 4 tygodniach stosowania tej diety, poziom LDL obniżył się o 30%. Podczas eksperymentów okazało się, że dodawanie przez kolejne 4 tygodnie 16 g białka sojowego i 1,5 ząbka czosnku każdego dnia, obniżyło poziom cholesterolu o dodatkowe 9%. Badanie opisane w *The Journal of the American Medical Association* z 2011 r. potwierdziło, że dieta portfolio jest 4,5 razy skuteczniejsza w obniżaniu stężenia cholesterolu LDL niż dieta niskotłuszczowa. Liczne badania dowodzą, że po 3-4 tygodniach zmniejsza stężenie cholesterolu nawet do 40%, co jest porównywalne ze stosowaniem leków. Ponadto obniża ciśnienie, zmniejsza stan zapalny organizmu, reguluje poziom cukru. Zdarza się, że osoby na diecie portfolio pod obserwacją lekarza mogą odstawić statyny.

W 4 ośrodkach badawczych w Kanadzie obserwowano 351 pacjentów z hiperlipidemią, którzy przez 6 miesięcy byli na diecie portfolio. Naukowcy ogłosili, że po tym czasie poziom całkowity LDL w surowicy spadł średnio o 13,8%, co przełożyło się na obniżenie ciśnienia. Na tej podstawie doszli do wniosku, że dieta portfolio jest skuteczną strategią żywieniową redukującą ryzyko chorób układu krążenia[9].

Pogromcy wysokiego ciśnienia

Przy okazji badań nad dietami śródziemnomorską i DASH w kontekście wspomagania leczenia nadciśnienia, sprawdzono, jak działają poszczególne nutraceutyki. Okazało się, że wśród popularnych produktów żywnościowych, które niemal codziennie goszczą na naszych stołach, znajdują się cenni sprzymierzeńcy zdrowia układu krążenia. Gdy konsekwentnie będziemy włączać je do diety, pomożemy sobie w normalizowaniu ciśnienia[1].

Czosnek (*Allium sativum*)

Czosnek od dawna jest stosowany w różnych schorzeniach sercowo-naczyniowych, zwłaszcza hiperlipidemii, ale doniesiono również, że ma działanie hipotensyjne. Uważa się, że zwiększa produkcję tlenku azotu, powodując rozluźnienie mięśni gładkich i rozszerzenie naczyń krwionośnych. Jednym ze skład-

BIBLIOGRAFIA
1. J. Am. Dieta. dr hab. 2000; 100 : 1487–1493
2. Public Health Nutr. 2011;14:2274–2284
3. N. Engl. J. Med. 2003; 348 :2599–2608
4. Curr Hypertens Rep. 2012 Oct; 14 (5): 388-96
5. Am J Cardiol. 2009 Nov 15; 104 (10):1416-20
6. Curr Opin Cardiol. 2018 Jul; 33 (4):388-393
7. Metabolism. 2002;51:1596–1604
8. Am J Clin Nutr. 2006;83:582–591
9. JAMA. 2011;306:831–839

ników aktywnych, który nadaje czosnkowi charakterystyczny zapach i wiele jego leczniczych właściwości, jest allicyna[1]. Metaanaliza losowo wybranych danych w medycznej literaturze naukowej wykazała, że czosnek jest związany z obniżeniem ciśnienia tętniczego u pacjentów z podwyższonym ciśnieniem skurczowym. Stwierdzono, że włączenie tej rośliny do diety a także przyjmowanie preparatów czosnku przynoszą pozytywne efekty, wspomagające leczenie nadciśnienia tętniczego. Działanie przeciwutleniające i przeciwnadciśnieniowe czosnku zaobserwowano u 20 pacjentów z tą chorobą w porównaniu do 20 pacjentów z normalnym ciśnieniem, którzy otrzymywali preparat z perełek czosnkowych przez 2 miesiące. Wyniki wykazały obniżone ciśnienie skurczowe, normalizację tlenku azotu i poziomu lipidów oraz podwyższone stężenie witamin antyoksydacyjnych (C i E). Badanie to wskazuje na korzystne działanie kardioprotekcyjne czosnku w przypadku nadciśnienia tętniczego pierwotnego[2].

Siemię lniane (*Linum usitatissimum L.*)

Dietetycy i lekarze zalecają siemię lniane głównie z powodu znajdującej się w nim sporej ilości kwasów tłuszczowych z grupy omega-3 oraz dużego stężenia błonnika rozpuszczalnego i lignanu. Aż 35% jego zawartości stanowi olej, który ma unikalny skład. To prawdziwy zbiornik wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Nasze ciało ich nie wytwarza, dlatego musimy je dostarczać organizmowi wraz z pożywieniem. Szczególne właściwości obniżania ciśnienia ma kwas tłuszczowy alfa-linolenowy (ALA), należący do grupy omega-3. Pochodzi jednak z nielicznych źródeł. Jednym z nich jest właśnie siemię lniane. Inne to: włoskie orzechy odmiany angielskiej, cześć zielonych warzyw, soja, olej canola.

Istnieją wyniki badań, dowodzące że ALA pozyskiwane z siemienia lnianego i orzechów włoskich najszybciej osłabia proces tworzenia się płytki miażdżycowej i zakrzepów krwi, dlatego skutecznie zapobiega chorobom serca. Natomiast nadmiar LA (omega-6) sprawia, że płytki krwi się akumulują, co przyśpiesza powstawanie zakrzepów. Organizm wykorzystuje kwasy tłuszczowe do wytwarzania eikozanoidów – substancji przypominających hormony. To związki chemiczne, które działają na: ciśnienie krwi, układ odpornościowy, reakcje alergiczne, stany zapalne. Są ich różne rodzaje i jedne działają negatywnie (omega-6), a inne pozytywnie. Jeśli w naszej diecie jest więcej kwasów tłuszczowych omega-3, pozyskiwanych na przykład z siemienia lnianego, organizm kształtuje zdrowsze przeciwzapalne eikozanoidy.

Siemię lniane zawiera też wysoką koncentrację lignanu – kolejnego składnika, który sprzyja pracy serca. W nasionach lnu występuje 800 razy więcej lignanu niż w innych nasionach oleistych. Lignany to rodzaj fitoestrogenu. Przypominają hormony, działając podobnie jak estrogen. Kiedy, zmetabolizowane w jelitach, krążą w krwioobiegu, hamują proces miażdżycowy, obniżając LDL.

Większość opublikowanych wyników badań świadczy o tym, że 2-6 łyżek dziennie siemienia lnianego redukuje LDL nawet do 18%. W tym celu jednak należy jeść całe nasiona, a nie pić olej lniany (ponieważ nie zawiera on lignanu). Siemię obniża cholesterol LDL zarówno u osób z wysokimi, jak i normalnymi poziomami. W sklepach dostępne są nasiona lnu całe lub zmielone w dwóch typach – ciemnobrązowe i błyszczące oraz złote, bardziej matowe. Oba rodzaje mają podobne wartości odżywcze[4].

Owies (*Avena L.*)

Dla naczyń krwionośnych szczególnie ważne jest, że owies zawiera sporą ilość kwasu foliowego, błonnika oraz fitosterole. Wyjątkowy wpływ owsa polega na tym, że redukuje on LDL bez obniżania „dobrego" cholesterolu HDL, a nawet może go podnosić. Jeżeli regularnie jemy owies, ilość niebezpiecznych, małych i gęstych cząsteczek LDL, które dłużej pozostają w krwioobiegu i słabiej wiążą się z receptorami wątroby, obniża się. Dzięki temu krew zaczyna krążyć w normalnym tempie, a ciśnienie się obniża.

Kluczowym dla redukcji cholesterolu składnikiem owsa jest beta-glukan, czyli rodzaj błonnika rozpuszczalnego. Składa się on z szeregu cząsteczek glukozy, których organizm nie jest w stanie łatwo strawić i które pochłaniają LDL niczym gąbka i usuwają tę szkodliwą substancję z ciała.

Pomaga już zjadanie 3 g beta-glukanu dziennie, czyli tyle, ile zawiera miska porannej owsianki. W owsie znajduje się szereg przeciwutleniaczy zwalczających wolne rodniki, które uszkadzają komórki i powodują utlenianie LDL. A proces utleniania prowadzi z czasem do powstawania płytki miażdżycowej. Przeciwutleniacze mogą zablokować ten proces oraz zmniejszyć stany zapalne, czyli neutralizować dwa czynniki rozwoju miażdżycy[5].

Wyjątkowa skuteczność owsa polega na tym, że jako jedyne zboże zawiera avenanthramidy – unikalny typ przeciwutleniacza, który jest szczególnie pomocny w normalizowaniu ciśnienia. Owies charakteryzuje się również unikalną proporcją aminokwasów, dzięki którym ten produkt żywnościowy potrafi chronić serce. Dodatkowo tlenek azotu rozkurcza naczynia krwionośne, co w efekcie obniża ciśnienie krwi. Dzięki argininie spada tendencja do zakrzepów krwi, co redukuje niebezpieczeństwo wystąpienia zawału serca.

eprasa.pl 21c13ab96c

Co jeszcze przemawia za owsianką na śniadanie? Beta-glukany zwiększają wydzielanie hormonu cholecystokininy, która przynosi długotrwałe uczucie najedzenia. Dzięki nim żołądek wolniej się opróżnia, co jeszcze wzmaga poczucie sytości. Warto wiedzieć, że owies zawiera dwa razy więcej białka niż na przykład brązowy ryż, a ono bardziej syci niż węglowodany. Owies pomaga w utracie tłuszczu, dlatego że obniża poziom cukru we krwi. Osłabia reakcje insuliny po posiłku, a redukowanie jej ilości przeszkadza gromadzeniu się tłuszczu i sprzyja utracie wagi. A nadwaga – jak wiadomo – stanowi czynnik ryzyka chorób sercowo-naczyniowych[6].

Sezam indyjski (*Sesamum indicum L.*)

Ekstrakt z nasion sezamu spowodował u szczurów spadek zarówno skurczowego, jak i rozkurczowego ciśnienia w zależności od dawki. Amerykańscy naukowcy stwierdzili, że dzieje się tak na skutek działania obecnej w nasionach substancji podobnej do acetylocholiny. W swych poszukiwaniach poszli dalej – pacjentom z nadciśnieniem podawali olej sezamowy, który zmniejsza stres oksydacyjny i jednocześnie zwiększa aktywność peroksydazy glutationowej i katalazy. Wyniki te potwierdzają hipotezę, że spożywanie oleju sezamowego należy włączyć do profilaktyki nadciśnienia tętniczego i przeroście mięśnia sercowego[7].

Seler (*Apium graveolens*)

Zgodnie z założeniami tradycyjnej medycyny chińskiej, seler obniża ciśnienie, ponieważ działa na wątrobę. Chińscy naukowcy zaobserwowali to podczas badań, w których poprawa zdrowia pod wpływem selera nastąpiła u 14 na 16 pacjentów z nadciśnieniem. Podawano im sok z selera naciowego zmieszany z miodem. Pili go 3 razy w tygodniu, a najlepsze efekty uzyskano w przypadku pierwotnego nadciśnienia[8]. W innych badaniach sprawdzono, że włączenie do diety surówek z selera bulwiastego obniża ciśnienie skurczowe i rozkurczowe[9]. Chińczycy zalecają, żeby świeży sok z selera mieszać z octem jabłkowym, aby złagodzić zawroty oraz bóle głowy i ramion związane z nadciśnieniem tętniczym. Napój ten sprawdza się przy tej chorobie podczas menopauzy[10].

Sok z buraków

NO 3 to jon azotanowy, który cieszy się zainteresowaniem naukowców jako specyfik pomagający przy chorobach sercowo-naczyniowych. Kiedy wraz z pożywieniem dostanie się do organizmu jest metabolizowany do bioaktywnego azotynu NO 2, a następnie do NO, czyli tlenku azotu, i krąży w krwiobiegu, wspomagając jego pracę[11].

Bogatym źródłem azotanów jest sok z buraków. Już 250 ml dziennie obniżyło ciśnienie skurczowe u uczestników badań z lekkim nadciśnieniem. Badania pokazały, że sok zadziałał jak środek rozszerzający naczynia krwionośne[12].

Ziarno kakaowca (*Theobroma cacao*)

Flawonoidy wchodzące w skład ziarna kakaowca, które w formie proszku znamy jako kakao, chronią naczynia krwionośne. Są bowiem silnymi antyoksydantami, które oprócz działania przeciwzapalnego, poprawiają metabolizm tlenku azotu oraz wpływają pozytywnie na śródbłonek naczyniowy. Dlatego spożycie kakao wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych[13]. Badania są dowodem, że funkcja śródbłonka jest zaburzona podczas hiperglikemii, a gorzka czekolada rozszerza naczynia u osób z nadciśnieniem tętniczym[14]. Metaanaliza 20 badań z udziałem 856 uczestników wykazała statystycznie istotne działanie obniżające ciśnienie krwi produktów kakaowych bogatych we flawanole, w porównaniu z grupą kontrolną, w krótkoterminowych badaniach trwających 2-18 tygodni. Ciśnienie obniżała dawka 30-1080 mg flawanoli[15].

Oregano i bazylia (*Origanum vulgare* i *Ocimum basilicum*)

Działanie kardioprotekcyjne wykazują takie zioła jak oregano i bazylia, stosowane szeroko w diecie śródziemnomorskiej, a także olejki eteryczne z nich pozyskiwane. Zawdzięczają je składnikowi o nazwie alfa-terpineol. Wyniki przeprowadzanych badań wskazują, że obniża on ciśnienie tętnicze krwi, powodując rozkurcz tętnicy krezkowej, a także wpływa na aktywność enzymów przeciwutleniających. Mechanizm tego procesu polega prawdopodobnie na rozkurczu śródbłonka naczyń krwionośnych[16].

BIBLIOGRAFIA

1. Br J Clin Pharmacol. 2017 Jan; 83(1): 163-171
2. Anna Farmakotera. 2008; 42 :1766-71
3. BMC Cardiovasc Disord. 2008; 8 13
4. Nutr Rev. 2004; 62 :18–27
5. Cereal Foods World. 2001; 46, 112-129
6. Int J Biol Macromol. 2010; 46 :304-309
7. Biol Pharm Bull. 2002; 25 :1247-9
8. J Etnofarmakol. 1999; 65:103-12
9. Teheran Univ Med J. 2000; 58 :67-9
10. Scott Med J. 1998; 43:189-9
11. Nutrients 2014; 6: 5224-64
12. Hypertension 2015; 65: 320-7
13. Ther Adv Chronic Dis 2012; 3: 87–106
14. J Nutr 2008; 138 : 1671–6
15. Cochrane Database Syst Rev 2012; 8: CD008893
16. J. Pharmacol. 2013; 699 : 112–117

eprasa.pl 21c13ab96c

Łagodna droga do sprawności

Jeżeli chcesz poprawić formę fizyczną, musisz użyć mózgu, a nie tylko ciała – tak twierdzi trenerka Anat Baniel

Gdy nasz poziom sprawności fizycznej spada, daje się to odczuć. Sapiemy i dyszymy, wchodząc po schodach, z trudem schylamy się, by podnieść coś z podłogi. Nie jesteśmy w stanie biec tak szybko jak dawniej, a nasze poczucie równowagi coraz częściej ulega zachwianiu. Może nawet dojść do tego, że z trudem będziemy podnosić się z ulubionego fotela.

Niezależnie od tego, czy jesteś sportowcem w szczytowej formie, który chce osiągnąć jeszcze wyższy poziom wydolności, czy powracasz do zdrowia po chorobie lub urazie, który ograniczył Twoje możliwości ruchu, czy też sam stwierdziłeś, że za bardzo zasiedziałeś się na kanapie, w każdym przypadku ważne jest odkrycie, jak uczynić ciało silniejszym, zręczniejszym i lepiej skoordynowanym. Obejmuje to także poprawę jego giętkości i wytrzymałości, wzmocnienie pleców, ramion i nóg, lepszą mobilność, większe poczucie komfortu fizycznego i witalności, a także łatwość wpływania na ciało, by robiło to, czego pragniemy.

Istnieje powszechne przekonanie, że jeśli chcemy poprawić sprawność fizyczną, musimy więcej ćwiczyć. Słyszymy,

epraca.pl 21c13ab96c

że powinniśmy całą uwagę poświęcić mięśniom: rozciągać je, zwiększać ich objętość, rozgrzewać je. Przede wszystkim wmawia się nam, że powinniśmy nieustannie zwiększać intensywność i czas ćwiczeń, i z zaciśniętymi zębami pokonywać ból i zmęczenie. Jednakże, jeżeli są to najlepsze sposoby na poprawę sprawności fizycznej, zdrowia i dobrego samopoczucia, to dlaczego tak wielu osobom nie udaje się dojść do tego celu takimi metodami?

Weźmy rozciąganie, szczególnie to siłowe, wciąż uważane za najskuteczniejszy sposób poprawienia osiągnięć sportowych. W swej książce zatytułowanej „The First 20 Minutes: Surprising Science Reveals How We Can Exercise Better, Train Smarter, Live Longer", autorka bestsellerów Gretchen Reynolds pisze: „W ostatnim 10-leciu rosnąca ilość badań pokazała, że statyczne rozciąganie nie tylko nie przygotowuje mięśni do aktywności, lecz przynosi wręcz odwrotny skutek. W reprezentatywnym eksperymencie, przeprowadzonym kilka lat temu na University of Nevada w Las Vegas, sportowcy wytwarzali mniejszą siłę mięśni nóg po statycznym rozciąganiu niż bez ćwiczeń rozciągających".

„W innych badaniach stwierdzono, że rozciąganie przed ćwiczeniami zmniejsza siłę mięśni nawet o 30%", pisze dalej Gretchen Reynolds. „Co dziwne, rozciąganie mięśni jednej nogi może nawet zmniejszyć siłę mięśni drugiej nogi, a efekt ten może trwać do 30 min. W kilku kluczowych badaniach w świecie rzeczywistym koszykarze, którzy rozciągali się przed meczem, nie byli w stanie podskoczyć podczas gry tak wysoko, jak robili to bez takich ćwiczeń".

Decydującym składnikiem, którego brakuje w większości programów sportowych jest zrozumienie roli mózgu w umożliwieniu wykonywania każdego ruchu naszego ciała. Poczynając od czasu, który spędzamy w łonie matki, poprzez niemowlęctwo i późniejsze dzieciństwo, dzięki ruchom, jakie wykonujemy, w mózgu wytwarzane są mapy ciała. Zastanówmy się nad tym: w chwili urodzenia dziecko nie wie, że ma ramiona, nogi, plecy czy brzuch. Potrzeba lat, nim powstanie wystarczająco dużo połączeń pomiędzy ciałem i mózgiem, by mogło chodzić, biegać, łapać piłkę, śpiewać piosenki czy pisać listy.

„Decydującym składnikiem, którego brakuje w większości programów ćwiczeń jest zrozumienie roli mózgu w umożliwieniu wykonywania każdego ruchu naszego ciała"

Ta świadomość – że to mózg organizuje wszelkie ruchy – jest nierozerwalnie związana z naszą zdolnością do podnoszenia sprawności fizycznej, choćby i po 90. r.ż. To mózg musi otrzymać nowe informacje i wytworzyć nowe schematy ruchu, by wynieść nas ponad nasze ograniczenia, na nowe poziomy sprawności. Ciągłe powtarzanie ćwiczeń bez zapewnienia mózgowi możliwości wytworzenia nowych połączeń utwierdza nas jeszcze głębiej nie tylko w tym, co już i tak robimy dobrze, ale także w tym, co nas ogranicza i jest przyczyną urazów i bólu.

Dobra wiadomość jest taka, że istnieją bezpieczne i łatwe sposoby dostarczenia mózgowi informacji, których potrzebuje. Pewne z tych metod, które nazywam 9 podstawami, mogą wydawać się sprzeczne z intuicją, lecz znajdują pełne poparcie w aktualnych badaniach neurobiologicznych.

Jedną z 9 podstaw jest „powoli". Spowolnienie jest absolutnie niezbędne, by mózg mógł zmienić się i nauczyć czegoś nowego. Zademonstrowali to w wyrazisty sposób Michael Merzenich i Paula Tallal, dwoje spośród 4 naukowców, którzy założyli Scientific Learning®, firmę zajmującą się przyspieszaniem uczenia przy wykorzystaniu udowodnionych badań naukowych, takich jak Fast ForWord® – programu treningowego dla dzieci z upośledzeniem językowym i trudnościami w uczeniu się.

W programie tym dzieci uczą się identyfikować dźwięki języka, które początkowo podawane są z prędkością znacznie mniejszą niż w normalnej mowie, po czym prędkość ta jest stopniowo zwiększana. Badania obejmujące 500 dzieci w 35 punktach geograficznych wykazały, że przeciętne dziecko uczestniczące w tym programie w ciągu 6 tygodni osiągało postęp w rozwoju językowym średnio o 1,8 roku[2].

eprasa.pl 21c13ab96c

> Wykonywanie czynności w „niewłaściwy” sposób zapewnia mózgowi dopływ nowych informacji, które wykorzystuje do rekonfiguracji ciała dla uzyskania większej sprawności

Programy te używane są również do poprawy umiejętności czytania i pisania u uczniów, podczas gdy badania na osobach dorosłych z wykorzystaniem podobnych zasad wykazały zwiększenie przepływu informacji w mózgu, co przekłada się na poprawę szeregu różnych funkcji, takich jak pamięć[3].

Kolejną z podstaw jest „różnorodność”. Zamiast dyscypliny i nieskończonych powtórzeń ruchu, moją techniką jest skłanianie ludzi do podejmowania zabawy i eksperymentów z wykonywaniem czynności w „niewłaściwy” sposób. Zapewnia to mózgowi dopływ nowych informacji, które wykorzystuje on do rekonfiguracji ciała, co umożliwia mu większą sprawność.

Badania na zwierzętach laboratoryjnych sugerują, że różnorodność pomaga mózgowi szybciej się uczyć. W 1900 r. zespół naukowców badających mózg rozpoczął projekt badawczy z 4 grupami dorosłych szczurów. Pierwszą grupę zmuszano do ćwiczenia w kołowrotku bez żadnej różnorodności. „Akrobaci” otrzymali zróżnicowany tor przeszkód. Była też grupa szczurów, którym pozostawiano wybór, czy mają ćwiczyć, czy też nie, oraz szczurów „kanapowych”, którym w ogóle nie dano możliwości ruszania się. Szczury przymusowo ćwiczące miały najwyższy przyrost naczyń krwionośnych w korze móżdżku. Jednakże to „akrobaci” mieli najwyższe wyniki wzrostu ilości synaps w mózgu, czyli największą liczbę nowych połączeń neuronów[4].

Badania na ludziach przyniosły zbliżone rezultaty. Melissa A. Schilling, profesor zarządzania i zachowań organizacyjnych z New York University, prowadziła badanie, mające na celu określenie, czy różnorodność wywiera wpływ na proces uczenia się. Ochotników podzielono na dwie grupy, z których tylko jedna mogła grać w grę, której reguły dopuszczały szereg wariacji. Grupa ta znacznie szybciej nauczyła się zasad i radziła sobie w niej znacznie lepiej niż grupa, która musiała grać tylko z pojedynczym zestawem reguł[5].

Z wyjątkiem rzadkich przypadków, głównym powodem, dla którego nie jesteśmy w stanie wykonać jakiegoś ruchu jest to, że nasz mózg nie wie jeszcze, jak zorganizować ciało – które mięśnie skurczyć w którym momencie – by uzyskać pożądany rezultat. Mózg nie wytworzył jeszcze wystarczająco szczegółowej mapy (proces ten nosi nazwę „różnicowania”), nie może więc koordynować różnych części ciała, by robiły to, co staramy się uzyskać.

Bez takiej mapy mózg jest niezdolny do komunikowania się ze wszystkimi mięśniami, jakie są potrzebne do prawidłowego wykonania danego ruchu. Tkwimy więc na tym samym poziomie umiejętności, robimy małe postępy, a nawet możemy doznać urazu. Dzieje się tak niezależnie od tego, czy naszym celem jest

Podstawy

Oto kilka wskazówek, jak możesz zastosować 4 z 9 podstaw programu NeuroMovement® i rozpocząć podnoszenie poziomu sprawności zarówno mózgu, jak i ciała. Możesz dzięki nim osiągnąć zadziwiający przełom, niezależnie od tego, czy jesteś światowej klasy sportowcem, czy też nigdy wcześniej nie odbywałeś treningów sprawnościowych. Stosuj te zasady, gdy będziesz pracować nad poniższymi ćwiczeniami.

POWOLI Następnym razem, gdy będziesz na siłowni lub na zajęciach jogi, gdy będziesz spacerować lub po prostu wstawać się rano z łóżka, na 2-3 min spowolnij ruchy. Jeżeli uczestniczysz w zajęciach fitness, poinformuj instruktora, że od czasu do czasu będziesz poruszać się bardzo wolno i nie powinien. Jeśli ćwiczysz na bieżni automatycznej, nastaw ją na niską prędkość. Spowolnienie, będące dokładnym przeciwieństwem tego, jak odbywa się większość programów fitness, pozwoli ci zwrócić uwagę na Twoje odczucia, co z kolei przyniesie poprawę sprawności.

RUCH Z UWAGĄ Gdy już zwolnisz, uważnie przyjrzyj się temu, co odczuwasz w swym ciele podczas ruchu. Badania pokazują, że gdy tak robimy, mózg natychmiast zaczyna wytwarzać setki, jeśli nie tysiące nowych połączeń, pomagających mu uzyskać bardziej szczegółową mapę ruchu.

RÓŻNORODNOŚĆ Niezależnie od tego, jaki ruch wykonujesz, przez 2-3 min wykonuj go na kilka różnych sposobów. Rób go nawet źle. Zaskoczy cię to, w jaki sposób mózg użyje tych informacji do większego zróżnicowania i wykonywania płynniejszych, silniejszych i dokładniejszych ruchów. Jeśli więc próbujesz przyjąć pozycję jogi jak najbardziej prawidłowo, celowo przeprowadź eksperyment z co najmniej 3 innymi niewłaściwymi sposobami wykonania tego ćwiczenia i zobacz, co się stanie, gdy powrócisz do prawidłowego sposobu.

SUBTELNOŚĆ Podczas dowolnego ruchu, jaki wykonujesz, poświęć 2-3 min na zmniejszenie o połowę siły, jakiej używasz do wykonania go, a następnie zmniejsz ją jeszcze raz o połowę.

eprasa.pl 21c13ab96c

Różnicowanie klatki piersiowej i kręgosłupa

Zacznij od małych ruchów i pamiętaj, by wykonywać je powoli i delikatnie, tak aby mózg obudził się i wytworzył nowe połączenia.

1 Połóż się na plecach z nogami całkowicie wyciągniętymi i ramionami wzdłuż ciała. Poświęć chwilę na obserwację sposobu, w jaki leżysz na podłodze, i poczuj/zobacz w wyobraźni swój kręgosłup i żebra po obu bokach.

2 Zegnij obie nogi w kolanach i ustaw stopy płasko na podłodze, oddalone od siebie. Spleć palce i załóż ręce za głowę. Unieś nad podłogę prawą nogę zgiętą w kolanie i podnieś głowę z pomocą ramion, kierując prawe kolano i prawy łokieć ku sobie nawzajem. Rozluźnij się, powracając do leżenia.

Nie staraj się dotknąć łokciem kolana. Zamiast tego, zwróć uwagę na odczucia w klatce piersiowej i kręgosłupie podczas wykonywania ruchu. Powtórz ćwiczenie 6-8 razy, po czym przestań ćwiczyć, wyprostuj nogi i ramiona, i wyczuj, czy zaszły jakieś zmiany w sposobie, w jaki Twoje ciało leży teraz na podłodze i w tym, jak je odczuwasz. Wszelkie zmiany pojawiły się dlatego, że mózg wytworzył już pewne połączenia, które z kolei zmieniły sposób organizacji ciała.

3 Zrób to samo, co w pkt. 2, lecz w drugą stronę.

4 Połóż się tak, jak w pkt. 1, lecz tym razem połóż prawą rękę poniżej prawego kolana, a lewą rękę za głową, i skieruj lewy łokieć i prawe kolano ku sobie nawzajem. Zrób to 6-8 razy, po czym odpocznij.

5 Zrób to samo, co w pkt. 4, lecz w drugą stronę, a następnie odpocznij i zauważ, czy odczuwasz jakieś zmiany.

6 Tym razem załóż prawą rękę za głowę, a lewą rękę oprzyj poniżej prawego kolana. Unieś głowę z pomocą prawej ręki i ramienia, i skieruj prawy łokieć i lewe kolano ku sobie nawzajem. Podobnie jak wcześniej, nie staraj się dotknąć łokciem do kolana, lecz zwróć uwagę na to, co czujesz w kręgosłupie, plecach i klatce piersiowej. Odpocznij.

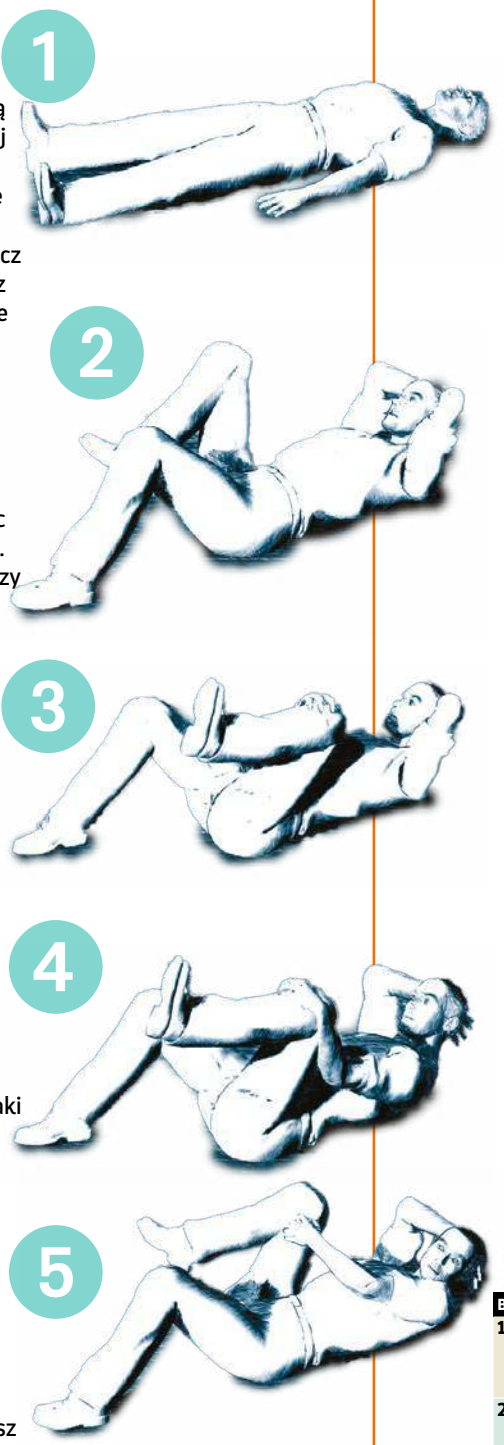
7 Zrób to samo, co w pkt, 6, lecz w drugą stronę. Odpocznij i poczuj różnicę.

8 Zegnij obie nogi, stawiając stopy płasko na podłodze. Wyciągnij prawą rękę pomiędzy nogi i połóż ją z tyłu lewego kolana. Skręć głowę w prawo i ułóż lewą rękę za prawym uchem. Trzymając głowę zwróconą w prawo, zacznij unosić ją z pomocą lewej ręki i skieruj lewe ucho w stronę lewego kolana, a kolano w stronę ucha.

Nie ciągnij i nie rozciągaj mięśni. Wykonując ten ruch, łagodnie unieś nieco lewą łopatkę, by pomóc głowie skręcić się bardziej w prawo. Powtórz 6-8 razy. Odpocznij i poświęć chwilę na dostrzeżenie wszelkich najdrobniejszych różnic w sposobie, w jaki leżysz teraz na podłodze.

9 Zrób to samo, co w pkt. 8, lecz w drugą stronę. Odpocznij i poczuj zmiany w ciele.

10 Wykonaj pkt. 1 bardzo łagodnie i poczuj, czy teraz jest to łatwiejsze bądź przyjemniejsze, i czy poruszasz się z większym zasięgiem przy mniejszym wysiłku. Twój mózg wytworzył już pełniejszą mapę pleców i klatki piersiowej, i nauczył się, jak wykonywać ten ruch zręczniej i sprawniej.



osiągnięcie większej siły, giętkości, wytrzymałości, płynności ruchu, wygody czy dobrego samopoczucia.

Parę lat temu pracowałam z posiadającym IV dan adeptem sztuk walki o imieniu George, który podczas treningu ulegał różnego rodzaju urazom. Pomimo całych lat dodatkowych ćwiczeń nie był w stanie przejść wyżej, do V dan. Trenował go japoński mistrz, którego podziwiał i kochał, lecz treningi odbywały się pod wielką presją, z wykorzystaniem wyjątkowo szybkich i trudnych ćwiczeń, a George nie miał czasu zwolnić, urozmaicić ruchów ani zwrócić uwagi na to, jak czuje się podczas ich wykonywania. Przeprowadziłam George'a przez kilka prostych lekcji NeuroMovement®, pokazując mu, jak zwolnić, zmniejszyć siłę, z jaką się poruszał, i jak zwrócić uwagę na samego siebie i swoje odczucia podczas ruchu.

George zaczął czuć się bezpieczniej i doświadczać przyjemności podczas treningów sztuk walki, a wkrótce przestał też doznawać urazów. Potem wrócił do Japonii i zdał egzamin na V dan. Dalej pracował z nami i w ciągu zaledwie 4 lat doszedł do X dan.

BIBLIOGRAFIA

1. Reynolds G. *The First 20 Minutes: Surprising Science Reveals How We Can Exercise Better, Train Smarter, Live Longer.* New York, NY: Plume, 2012
2. Science, 1996; 271: 81–4; MAPS for Learning: Product Report, 1999; 3:1–13; www.scilearn.com/sites/default/files/imported/alldocs/rsrch/sbr/30052ffwlanguageprodrpt.pdf
3. Proc Natl Acad Sci U S A, 2006; 103: 12523–8
4. Proc Natl Acad Sci U S A, 1990; 87: 5568–72
5. Management Science, 2003; 49: 39–56

eprasa.pl 21c13ab96c

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

Joanna Brejecka-Pamungkas Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY

Gdy układ pokarmowy strajkuje

Jak wprowadzać nowe smaki? Co robić, gdy maluch ma nadmierny apetyt na słodycze i chipsy? Jak sobie radzić z biegunkami u najmłodszych?

Układ pokarmowy przetwarza pożywienie w energię, dzięki czemu możemy funkcjonować. To szczególnie ważny proces w przypadku dzieci i niemowląt, gdyż ich układ pokarmowy funkcjonuje na granicy swoich możliwości. Po pierwsze, dlatego, że dopiero oswaja się ze swoimi zadaniami, bo jeszcze przed chwilą był odżywiany przez matczyną pępowinę, a po drugie, podczas intensywnego wzrostu i rozwoju jest ogromne zapotrzebowanie na energię.

W ogniu trawienia

Hipokrates mówił: „jesteś tym, co jesz". Pamiętaj jednak, że szczególnie w obecnych czasach dobre, zdrowe jedzenie nie jest gwarantem zdrowia.

To, co jesz, jest bardzo ważne, ale myślę, że jeszcze ważniejsze jest to, w jaki sposób to przetwarzasz.

W procesie trawienia dochodzi do odpowiedniego (albo i nie) wykorzystania przyjmowanych produktów. Nasz układ pokarmowy jest jak piec – jeżeli ogień trawienia jest słaby, wówczas pożywienie nie zostanie prawidłowo strawione i zmienione w energię. Jeśli natomiast jest silny, ciało prawidłowo przetworzy i wykorzysta przyjęte pokarmy.

Jeśli dania, które spożywa dziecko, nie są prawidłowo trawione z powodu niedomagań w układzie pokarmowym lub innym systemie, wówczas maluch nie czerpie z pożywienia wystarczających wartości odżywczych, a niestrawione jedzenie staje się źródłem kolejnych zastojów.

Wolny wybór

Pierwszym podstawowym i najwspanialszym pokarmem dziecka jest mleko mamy, które dostosowuje się do potrzeb rosnącego człowieka. Moim zdaniem, gdy już mama odstawi malucha od piersi, należy pozwolić mu na intuicyjne dobieranie smaków. Oczywiście w określonych przez rodzica granicach. Nie jestem zadeklarowaną zwolenniczką jakiegoś konkretnego systemu, np. BLW Baby-Led Weaning, (bobas lubi wybór), którego ogólna zasada polega ominięciu etapu karmienia dziecka łyżeczką. Zamiast tego maluchowi pozwala się początkowo jeść palcami. W tym czasie samodzielnie poznaje nowe pokarmy, smakuje różne rodzaje jedzenia, ich konsystencję. Zdecydowanie popieram podążanie za potrzebami i możliwościami dziecka. To moim zdaniem buduje w nim poczucie odpowiedzialności, szacunku i zaufania.

U nas takie podejście sprawdziło się znakomicie, dzięki temu wiedziałam, jakie produkty i konsystencje lubi córka. Obserwowałam, jak otwiera się na nowe smaki i dziś je praktycznie wszystko, z chęcią i ciekawością próbuje nowych potraw.

Talerz nie musi być pusty

Oczywiście niezwykle ważne jest, aby pozwolić dziecku na wybór pokarmów ze zdrowej gamy produktów i zadecydować, kiedy kończy posiłek. Ono wie, jakie ilości są dla niego sycące, satysfakcjonujące. Dopychanie go ostatnią łyżeczką, aby miseczka została pusta, to zły pomysł.

Gdy mamy wątpliwość czy dobrze postępujemy z latoroślą, warto zadać sobie pytanie: jak ja czułabym się w takiej sytuacji? Czy chciałabym, aby ktoś wpychał mi jedzenie do ust?

Przejedzenie jest bardzo nieprzyjemne, chyba każdy z nas to zna, a u dzieci może skończyć się wymiotami, które podrażnią wrażliwy układ pokarmowy i będą skutkowały złymi skojarzeniami z posiłkami.

Problematyczny nieposkromiony apetyt

Znam też roczne dzieci, które potrafią zjeść posiłek większy niż rodzic. I jeśli nie wywołuje to dolegliwości trawiennych, a pokarmy, które dziecko spożywa, są pełnowartościowe – nie ma problemu. Jeśli natomiast obserwujesz niekorzystny wpływ zbyt obfitych posiłków, wówczas zmniejsz porcję, aby potomek stopniowo uczył się, jakie ilości są dla niego dobre.

Nie jest to żałowanie jedzenia, a kształtowanie dobrych nawyków żywieniowych. Posiłek u małego dziecka w zależności od tego, jak jest sycący i obfity, powinien być podawany co 2-3 godz.

Złe smaki

Gdy rozmawiam o intuicyjnym doborze posiłków przez dzieci, często rodzice pytają: „a co gdy pociecha prosi mnie o słodycze, kolorowe napoje, chipsy czy jakieś nasycone barwnikami i konserwantami sztuczne twory żywieniowe?".

Te substancje traktujemy jak toksyny. Jeśli dziecko ma na nie nadmierną ochotę, może to świadczyć o:

- niepełnowartościowej diecie;
- odżywianiu niedostosowanym do konstytucji malucha;
- niedoborach pokarmowych;
- przeroście niewłaściwej; mikroflory jelitowej;
- infekcjach grzybiczych, pasożytniczych;

eprasa.pl 21c13ab96c

- niewłaściwych porach posiłków;
- nieodpowiednich odstępach między posiłkami;
- stanach zapalnych w organizmie.

Ale spokojnie, jeżeli Wasz potomek spożywa je sporadycznie, nie będzie tragedii.

Stolec prawdę Ci powie

Gdy dziecko wyrośnie z okresu pieluszkowania, zwróć uwagę na pozycję podczas wypróżnień. Jest ona istotna nie tylko dla dzieci, ale również dla Ciebie. Pozycja z prawej strony wspomaga prawidłowe opróżnienie jelit.

Idealny stolec powinien być uformowany w kształt kiełbaski, mieć jednolitą strukturę i brązowy kolor. Tłuste odchody oznaczają zaburzoną pracę wątroby. Cuchnące – złe trawienie, wzmożoną fermentację w jelicie cienkim i zbyt dużo toksyn w organizmie. Brudzące, zaśluzowane stolce to objaw nadmiaru wilgoci w jelitach, a także występowanie przerostu, grzybów, pasożytów i bakterii. Powodem może być nadmierne spożywanie cukru, pszenicy i nabiału. Suche bobki są oznaką przeciążenia wątroby, zbyt małej ilości zdrowych smaków słodkiego i kwaśnego w diecie. Do diety trzeba dodać więcej ziemistych warzyw, pieczone owoce, musy owocowe bez cukru. Pomocne też będzie dobre nawodnienie.

Mogą być one również pokłosiem nieprzetransformowanych emocji, takich jak złość, stres i oburzenie.

Jasne stolce to efekt problemów z trawieniem tłuszczów, braku nienasyconych kwasów tłuszczowych, zastoju żółci i… trudności z przebaczaniem. Niestrawione resztki pożywienia w kale są oznaką osłabienia całego systemu trawiennego, szczególnie żołądka i śledziony. Zazwyczaj łączy się je z zimnem. U malutkich dzieci to także efekt braku umiejętności prawidłowego gryzienia.

Stolce w formie cienkich strzępków świadczą o zastojach pokarmowych i oblepionej nimi śluzówce. Ciągłe biegunki i luźny stolec to znak, że układ pokarmowy jest wychłodzony – braki yang z poziomu śledziony oraz nerek.

Natomiast świąd w odbytnicy – to sygnał, że w organizmie są pasożyty albo maluch cierpi na alergie lub nietolerancje pokarmowe.

A co robić, gdy pojawi się biegunka?

Ta przykra dolegliwość może być ostra lub przewlekła i mieć różne stopnie natężenia – od rozluźnionego stolca, aż po płynny oddawany kilka razy w ciągu dnia. Małe dzieci prawie na każdy czynnik infekcyjny mogą reagować takimi dolegliwościami trawiennymi.

Biegunka może być stosunkowo niebezpieczna szczególnie dla najmłodszych, dlatego, gdy tylko zauważysz oznaki odwodnienia lub dziecko zwymiotuje wszystko, co zje lub wypije, jak najszybciej udaj się po pomoc medyczną.

Jedną z najczęstszych przyczyn ostrych biegunek są infekcje wirusowe lub bakteryjne. Takie dolegliwości najczęściej zaczynają się bardzo gwałtownie, ale w zależności od tego, co je wywołało, sił organizmu oraz pracy układu pokarmowego, różny bywa czas ich trwania.

Zimne posiłki – surowe warzywa i owoce, soki, napoje z lodem i lody – zaburzają pracę żołądka, któremu może być zbyt trudno „podgrzać" takie posiłki. One stanowią istotny czynnik ryzyka wystąpienia letniej jelitówki u najmłodszych.

Ciężkostrawna, obciążająca układ pokarmowy żywność: np. frytki, mięso w panierce smażone w głębokim tłuszczu, bardzo pikantne potrawy, np. curry mogą okazać się zbyt trudne do strawienia przez mały organizmu. W takiej sytuacji może on je odrzucić, a wtedy jedzenie „przelatuje" przez przewód pokarmowy. Zazwyczaj objawy mijają po ok. 12 godz. i nie ma potrzeby ingerencji.

O czym mało kto wie, biegunkom sprzyjają również udar słoneczny i przegrzanie oraz… lęk – dziecko zalęknione może odciągać energię od trawienia, doprowadzając do rozluźnienia stolca. Warto przy tym pamiętać, że zwiększone napięcie powoduje wzmożony ruch perystaltyczny.

Ponadto mogą wywoływać je pasożyty jelitowe oraz zaburzona mikroflora w układzie pokarmowym.

Jeżeli stolec zazwyczaj jest rozluźniony lub takie dolegliwości zdarzają się częściej, wskazuje to na osłabiony element ziemi u dziecka (czyli niedomaganie żołądka i śledziony).

Zalecenia

W ostrym i przewlekłym przebiegu biegunek znakomicie sprawdzą się ziele pięciornika kurzego i kora dębu szypułkowego. Dla dzieci o osłabionym trawieniu dobry będzie świeży korzeń imbiru wkomponowany do jedzenia lub picia, jak również syrop albo napar ze świeżego imbiru, nasion kopru oraz miodu.

Wspaniale regulująco na trawienie działa napar z szałwii – przy występowaniu przewlekłych dolegliwości powinien być podawany 2-3 razy dziennie po filiżance przez ok. 3 miesiące.

W tym czasie nie wolno zaniedbywać nawadniania. W zależności od wagi dziecka i utraty płynów najlepiej cały czas podawać wodę w niewielkich ilościach, nawet jeśli pociecha nie czuje się spragniona. Dobrym rozwiązaniem dla uzupełnienia elektrolitów, będzie podawanie naparu z borówki czernicy, nalewki z orzecha włoskiego oraz gorzkiego zioła, takiego jak piołun. Doskonale sprawdzą się u najmłodszych jagody ze słoika. To idealne domowe lekarstwo na biegunki. Umyte jagody wsyp do małego słoiczka, zalej wrzątkiem i zawekuj.

Maluchowi należy też podawać marchwiankę, czyli zupę z rozgotowanej marchewki (0,5 kg na litr wody). Regenerację mikroflory po przejściu różnych trawiennych dolegliwości czy zastosowaniu leków wspaniale wspiera również rozgotowany kleik ryżowy. Powrót do formy ułatwi także podanie probiotyków i żelu krzemowego usuwającego toksyny, alergeny i patogeny.

Warto także zastosować techniki masażu Tuina, które bardzo wspierają trawienie.

Banmen (gęsta brama) – ten punkt mieści się w kłębie kciuka, wspiera trawienie, usuwa nagromadzenie pokarmu, oczyszcza żołądek. Wskazaniami do wykonania masażu w tym miejscu są akumulacja pożywienia z manifestacją biegunek, zaparcia, ból w podbrzuszu, wymioty, słaby apetyt, nocne płacze, niepokój czy egzemy. Masuj swoją krawędzią kciuka na zewnątrz dłoni, z delikatnym naciskiem.

Oznaki odwodnienia:

- zapadnięte oczy;
- słabe, bezwładne kończyny;
- zapadnięte ciemiączko;
- zmniejszona masa ciała;
- płacz bez łez.

Gdy je zauważysz u swojego dziecka, natychmiast skontaktuj się z lekarzem.

eprasa.pl 21c13ab96c

Jak ujędrnić biust?

Możesz znacząco poprawić wygląd swoich piersi. Wystarczy odrobina samozaparcia i systematyczność.

Co zrobić, by utrzymać biust na wysokim poziomie, ujędrnić go lub powiększyć? Jak unieść piersi, z którymi powoli zaczyna wygrywać grawitacja? Na wszystkie te pytania jest jedna odpowiedź – rozpocząć ukierunkowany na tę partię ciała trening, który wzmocni mięśnie – piersiowy większy i mniejszy. Jego działanie warto wesprzeć odpowiednią dietą oraz pielęgnacją, a przy tym należy pilnować prawidłowej postawy ciała.

Nie obejdzie się też bez wyrzeczeń – trzeba rzucić papierosy, ograniczyć alkohol oraz pożegnać się z restrykcyjnymi dietami odchudzającymi. Palenie osłabia tkankę skórną i mięśniową. Toksyny zawarte w tytoniu powodują szybszą utratę elastyczności skóry, ponieważ obniżają one produkcję kolagenu oraz zaburzają krążenie krwi.

Natomiast picie alkoholu w zbyt dużych ilościach nie tylko zaburza procesy metaboliczne i szkodzi wątrobie, ale również obniża elastyczność skóry. Zaczyna ona przedwcześnie się starzeć, a biust traci jędrność[1].

Z kolei drastyczne diety cud często prowadzą do niedoborów żywieniowych, które powodują nagłe zmiany wagi ciała, a także utratę masy mięśniowej. Takie wahnięcia podwyższają ryzyko przedwczesnej utraty jędrności skóry. To zaś może skutkować zwiotczeniem skóry w strategicznych rejonach i… opadaniem atrybutów kobiecości.

Piękno pochodzi z wnętrza

Od 2000 r. wiadomo, że od tego, co jemy, zależy zdrowie skóry, począwszy od warstwy wewnętrznej, przez skórę właściwą, do zewnętrznej strukturalnej i funkcjonalnej warstwy, biorącej udział w utrzymaniu homeostazy i zapewnianiu ochrony przed fotostarzeniem poprzez uszkodzenia DNA wywołane promieniowaniem UV. Antyoksydanty, takie jak witaminy A, C, D i E, koenzym Q10, cynk i selen oraz galusan epigalokatechiny (EGCG) mogą pomóc zmniejszyć zwiotczenie skóry i zmarszczki, bowiem stymulują wzrost kolagenu i elastyny. Silne właściwości przeciwutleniające wielu naturalnych związków, chronią przed odpowiedzią zapalną, neutralizują wolne rodniki, które ostatecznie degradują kolagen i wzmacniają właściwości barierowe warstwy rogowej skóry[7].

eprasa.pl 21c13ab96c

Efektywnie trenuj dolne partie mięśni brzucha

Powszechną przyczyną nieprawidłowej postawy i opadających piersi jest słabość dolnych partii mięśni brzucha. Mięśnie położone poniżej pępka kontrolują inne nerwy niż mięśnie znajdujące się nad nim, wymagają one więc specyficznego treningu kondycyjnego. Połóż się na plecach i umieść dłonie pod lędźwiowym odcinkiem kręgosłupa, aby zapewnić mu podparcie. Podczas wykonywania ćwiczeń należy utrzymać jego naturalną krzywiznę. Przyciągnij pępek do wewnątrz (w kierunku kręgosłupa) i jednocześnie przyciskaj kręgosłup do podłogi, utrzymując jednakowy nacisk na palce. Sprawdź, czy możesz podnieść i opuścić ugiętą nogę bez podnoszenia kręgosłupa z palców. Kiedy będziesz w stanie podnieść i opuścić każdą nogę 16-20 razy, spróbuj używać obu nóg na przemian.

Prawidłowa postawa

Wyobraź sobie, że stoisz obok pionu (spiczasty metalowy ciężarek zawieszony na sznurku w celu wyznaczania prostej linii pionowej) z rozluźnionymi, jedynie nieznacznie ugiętymi kolanami, tak by mięśnie nie odczuwały wysiłku. Twoja postawa jest prawidłowa, jeśli:

- linia pionu przebiega przez środek Twojego stawu kolanowego,
- staw biodrowy i ramię nachodzą na linię pionu,
- linia pionu przecina staw barkowy,
- ucho znajduje się na linii pionu.

Zachowanie odpowiedniej postawy podczas ćwiczeń ma decydujące znaczenie, ponieważ układ nerwowy zapamiętuje ją i odtwarza za każdym razem, gdy wykonuje się te same lub podobne ruchy na sali gimnastycznej albo poza nią.

Maseczka z białka jaj

Ubij białko z 5 jaj i powstałą piankę rozsmaruj na piersiach. Po 30 min zmyj letnią wodą. Zabieg wykonuj 3 razy w tygodniu. Białka jaj kurzych mają właściwości ściągające i tonizujące skórę.

Jak dama

Siedzący tryb życia sprzyja osłabieniu gorsetu mięśniowego. W miarę jak postawa kobiety się pogarsza, jej ramiona stają się coraz bardziej zaokrąglone. Garbienie się i wysuwanie głowy do przodu mogą dodatkowo pogorszyć sytuację, szkodzą bowiem włóknom, które podtrzymują biust. Ponieważ tkanki łączne, które utrzymują piersi na miejscu, są przytwierdzone do obojczyków, im bardziej wysuwają się wprzód głowa i ramiona, tym bardziej opadają piersi. Zacznij chodzić jak dama – wyprostowana, ściągnięte łopatki, biust do przodu. Gdy trenujesz, patrz przed siebie. To zdecydowanie poprawi Twój wygląd.

Ćwiczenia

Brak ruchu wpływa negatywnie na piersi. Jeśli nie uprawiamy sportu, mięśnie podtrzymujące biust słabną. Nie dość na tym, naukowcy z Kanady odkryli, że aktywność fizyczna kontroluje ekspresję interleukiny IL-15, która ma istotny wpływ na metabolizm oraz starzenie się skóry. To właśnie dzięki temu trening chroni skórę przed wiotczeniem i starzeniem . Poniżej opisane ćwiczenia pomogą Ci skutecznie wzmocnić mięśnie wokół piersi.

1. Stań prosto z nogami ustawionymi na szerokość bioder lub nieco szerzej. Ciężarki lub małe butelki z wodą trzymaj w obu rękach złączone przed sobą na całej długości (na wysokości krocza). Podnieś ręce w górę, tak by znajdowały się nieco szerzej niż barki. Wróć do pozycji początkowej. Wykonaj 15 powtórzeń.

2. Teraz rozstaw stopy na szerokość bioder. Z wyprostowanej pozycji pochyl się w przód, proste plecy, ręce z ciężarkami ustaw przed sobą (tak by hantle stykały się bokami na wysokości Twoich kolan, a ręce były skierowane wewnętrzną stroną na zewnątrz i grzbiet dłoni dotykał kolan). Z tej pozycji wykonaj wymach prostych rąk na boki. Dłonie przełóż tak, aby były prostopadle do podłoża. Wykonaj 15 powtórzeń.

3. Rozpocznij to ćwiczenie od przyjęcia standardowej pozycji do pompek. Ręce ustaw nieco szerzej niż barki. Obniż ciało na rękach, po czym unieś je, tak byś opierała się o podłogę jedynie palcami stóp i dłońmi na wyprostowanych rękach. Teraz lewą dłoń przyłóż do prawego ramienia, a następnie prawą do lewego. Pamiętaj o tym, by w czasie ćwiczenia Twoje ciało tworzyło linię prostą od karku do pięt, pośladki nie mogą być ani za wysoko, ani za nisko. Wykonaj 10 powtórzeń.

4. Połóż się na plecach z hantlami w każdej ręce. Rozciągnij ramiona i przytrzymaj przez 10 s. Następnie ugnij nogi w kolanach, stawiając stopy płasko na podłożu. Ugnij ręce w łokciach i ułóż tak, by tworzyły z tułowiem literę T. Hantle trzymaj nad biustem. Teraz unieś biodra w górę i pozostaw je tak przez całe ćwiczenie. Z tej pozycji wyprostuj ręce, unosząc ciężarki w górę. Wróć do pozycji początkowej. Wykonaj 15 powtórzeń. Wszystkie ćwiczenia wykonaj w 3 seriach.

eprasa.pl 21c13ab96c

Odpowiedni biustonosz

Dobranie właściwego stanika to sprawa wielkiej wagi. Źle dopasowany do kształtu i rozmiaru piersi może doprowadzić do utraty ich jędrności. Kiedy nie ćwiczysz, zapinaj biustonosz możliwie najluźniej, a w czasie treningu tylko na tyle mocno, by odpowiednio podtrzymywał biust. Zdaniem ekspertów napięcie ramiączek staników większości kobiet jest o wiele większe niż potrzeba, co prowadzi do chronicznego obciążania mięśni pochyłych położonych wzdłuż obu stron szyi. Ich napięcie powoduje wypychanie głowy do przodu i uciskanie wychodzących z szyi nerwów unerwiających mięśnie ramion. Przeciążanie w ten sposób mięśni oddechowych inicjuje postawę z wysuniętą do przodu głową i opadanie klatki piersiowej, co skutkuje postępującym obwisaniem piersi. Zapinanie biustonosza na tyle mocno, by pozostawiał ślad na skórze, oprócz tego, że sprzyja nieprawidłowej postawie i przeciążeniu mięśni oddechowych, ogranicza również przepływ limfy przez piersi i cały tułów.

Żelowy opatrunek

Miąższ z 2 liści aloesu rozsmaruj na biuście. Następnie okrężnymi ruchami masuj piersi przez 15 min 5 razy w tygodniu. Możesz do tego użyć wałka do masażu lub zrobić to własnymi palcami. Taki masaż poprawia nawilżenie skóry oraz wzmacnia tkanki łączne.

Masaż oliwą z oliwek

Tłuszcz ten jest bogaty w przeciwutleniacze, zwłaszcza witaminę E. Antyoksydanty pomagają chronić organizm przed wolnymi rodnikami, które powodują uszkodzenia komórek. Wylej na dłoń kilka kropli oliwy, a następnie przez kwadrans masuj swój biust. Zabieg powtarzaj kilka razy w tygodniu. Francuscy badacze z L'Oréal Research and Innovation potwierdzili, że masaż poprawia przepływ krwi i stymuluje fibroblasty. To komórki, które pomagają wytwarzać tkanki łączne, takie jak kolagen i elastynę, które utrzymują jędrność skóry[3].

A może ultradźwięki?

Ta terapia działa na najgłębsze warstwy skóry i stymuluje je do produkcji większej ilości kolagenu. Efekty są zauważalne w ciągu 2-6 miesięcy od pierwszego zabiegu i utrzymują się przez około rok[5]. Inną jej formą są mikroskupione ultradźwięki wprowadzone jako nowy sposób przezskórnego dostarczania ciepła, które dociera do głębszej podskórnej tkanki łącznej w ściśle skupionych strefach na stałych zaprogramowanych głębokościach. Celem jest uzyskanie głębszej odpowiedzi na wielu poziomach z silną przebudową kolagenu i trwalszą odpowiedzią kliniczną[6].

Lodowa pieszczota

Przyłóż kostkę lodu do piersi i masuj okrężnymi ruchami. Taki masaż nie powinien trwać dłużej niż minutę.

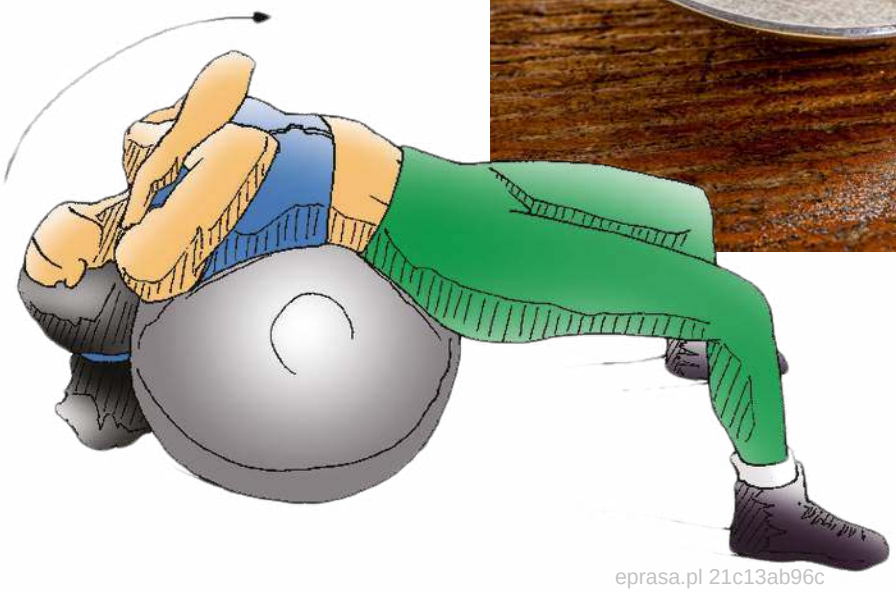
eprasa.pl 21c13ab96c

Zimny tusz

By piersi pozostały jędrne, warto je od wczesnej młodości hartować – po ciepłej kąpieli należy spłukać je zimną wodą. Można też co rano fundować im zimny prysznic.

Brzuszki na piłce

Kiedy robisz brzuszki, leżąc na podłodze, dochodzi do zaokrąglenia górnej części pleców oraz wysuwanie głowy do przodu, to zaś – jak już wspomnieliśmy – sprzyja obwisaniu biustu. Dlatego zastąp podłogę piłką. To ćwiczenie pozwoli Ci rozciągnąć i wzmocnić mięśnie brzucha w pełnym zakresie ruchu. Zapewnia też elastyczność kręgosłupa, co minimalizuje ryzyko nieprawidłowej postawy. Wybierz piłkę, na której będziesz mogła położyć jednocześnie głowę i kość krzyżową (okolica kości ogonowej) bez uczucia dyskomfortu w kręgosłupie. Jeśli jest Ci niewygodnie, potrzebujesz większej piłki z łagodniejszą krzywizną. Kiedy poprawi się giętkość Twojego kręgosłupa, możesz wypróbować mniejszą, aby uzyskać większy zakres ruchu. Pamiętaj jednak, że nigdy nie powinnaś odczuwać żadnych dolegliwości czy zawrotów głowy, podczas leżenia na plecach na piłce do ćwiczeń. Skrzyżuj ręce tak, by prawa dłoń opierała się o lewe ramię, a lewa o prawe. Nogi ugięte w kolanach. Stopy rozstaw w linii bioder lub nieco szerzej, oprzyj o podłogę. Teraz podnieś się do pozycji siedzącej, nie tracąc piłki spod pupy. Powtórz 10 razy. I pamiętaj, by równoważyć brzuszki wieloma ćwiczeniami siłowymi polegającymi na wyciąganiu.



Mała czarna

W książce pt. „Czy wiesz, co jesz" autorstwa prof. Małgorzaty Kozłowskiej-Wojciechowskiej oraz Katarzyny Bosackiej, autorki piszą, iż dotarły do badań, że picie kawy może wpływać na lekkie powiększenie piersi. Jednak badanie przeprowadzone przez dr Helenę Jernström wraz z kolegami z Uniwersytetów w Lund i Malmo wskazuje na to, że wiele zależy od genotypu kaloszki. Otóż kobiety, które nie miały genotypu CYP1A21F A/A i wypijały dziennie 3 filiżanki kawy lub więcej, miały mniejszą objętość piersi niż te, które rzadziej sięgały po małą czarną. Natomiast kobiety z tym genotypem, które spożywały dziennie 3 filiżanki lub więcej, miały nieco większą objętość piersi niż te o tym samym genotypie, które piły mniej kawy. Jak podkreślają autorzy badania, wszystkie panie nie stosowały hormonalnych środków antykoncepcyjnych[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Br J Cancer. 2008 Nov 4;99(9):1534-8

Suplementy z kolagenem

Jako że peptydy kolagenowe są stosowane jako składnik bioaktywny w produktach nutrikosmetycznych i wykazano, że indukują syntezę kolagenu i kwasu hialuronowego oraz promują wzrost i migrację fibroblastów, uczeni z Belgii postanowili zbadać wpływ codziennej doustnej suplementacji określonymi peptydami kolagenowymi na nawilżenie skóry i skórną sieć kolagenową. Przeprowadzili w tym celu 2 badania kliniczne kontrolowane placebo. Ustalili, że po 8 tygodniach u przyjmujących peptyd kolagenowy znacznie zwiększyło się nawilżenie skóry. Gęstość kolagenu w skórze właściwej istotnie wzrosła, a fragmentacja sieci kolagenowej uległa znacznemu zmniejszeniu już po 4 tygodniach suplementacji. Oba efekty utrzymywały się po 3 miesiącach[4].

BIBLIOGRAFIA
1. J Clin Aesthet Dermatol. 2019 Aug; 12(8): 28-39
2. Aging Cell(2015)14, pp625–634
3. PLOS ONE 12(3): e0172624
4. J Cosmet Dermatol, 14: 291-301
5. J Am Acad Dermatol. 2010;62(2):262-9
6. Semin Cutan Med Surg. 2013 Mar;32(1):18-25
7. Int J Mol Sci. 2018 Oct; 19(10): 3059

eprasa.pl 21c13ab96c

Złota dieta środka?

Nowy program żywieniowy wychodzi z założenia: „panu Bogu świeczkę, a diabłu ogarek" – na fleksitariańskim talerzu znajdzie się miejsce i na warzywa, i na mięso – choć tego drugiego będzie, co kot napłakał. Jak przekonują eksperci może to jednak ocalić nasze zdrowie i życie...

„Niechaj pożywienie będzie Twoim lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem" zwykł mawiać grecki lekarz Hippokrates, żyjący na przełomie V i IV w. p.n.e., który był najpewniej pierwszym europejskim dietoterapeutą.

Czym zajadał się, gdy wpadł na te słowa? Można przypuszczać, że pszennym podpłomykiem, maczanym w oliwie, kozim lub owczym serem, oliwkami i świeżymi owocami. Czy na jego talerzu mogło być wtedy mięso? To prawdopodobne, ale z pewnością nie w takich ilościach, jakie spożywają obecnie jego rodacy. Choć dieta śródziemnomorska jest nadal uważana przez naukowców za jedną z najzdrowszych na świecie, to nawyki żywieniowe Greków od XX w. znacznie się pogorszyły – przestawili się z wersji „slow" (po grecku siga-siga), na „fast". Jednak nadeszły czasy, kiedy znowu wracamy do myślenia o tym, czy naprawdę potrzebujemy aż tyle mięsa? A gdyby je tak ograniczyć? Może wyjdzie nam to na zdrowie? Może wyjdzie też na dobre naszej planecie?

Odrobina swobody

Termin fleksitarianizm wywodzi się z języka angielskiego i powstał z połączenia 2 słów „flexible", czyli elastyczny i „vegetarian", czyli wegetariański. Pierwszy raz użyła go dziennikarka Linda Anthony w czasopiśmie *Austin American-Statesman*, opisując kawiarnię Acorn w Austin w Teksasie[1]. Podczas gdy wegetarianie całkowicie powstrzymują się od jedzenia mięsa, fleksitarianie pozostawiają sobie nieco więcej swobody w tym zakresie – po prostu ograniczają znacznie produkty odzwierzęce w swoim codziennym jadłospisie. Dlatego niekiedy można trafić na określenia semiwegetarianizm lub półwegetarianizm. Tradycyjnie żywiący się mięsożerca wybiera takie dania codziennie lub nawet kilka razy dziennie, a fleksitarianinowi wystarczą one raz lub kilka razy w tygodniu. Bywa, że fleksitarianie raczą się kotletem, stekiem czy szaszłykiem tylko w gościach, a na co dzień, w domu stosują jedynie jarski jadłospis.

W zależności od tego, jakie mięso wybierają, mogą być określani, jako pollotarianie – wtedy ograniczają się do jedzenia tylko drobiu i jajek (pollo – to kurczak po włosku, łac. *pullus*); peskatarianie dopuszczają w jadłospisie ryby (pesce – to ryba po włosku, a pescado – po hiszpańsku). Z kolei kangatarianie to miłośnicy mięsa dzikich kangurów. Jedną z najbardziej popularnych w ostatnich latach odmian fleksitarianizmu jest tak zwana dieta planetarna. Termin ten wszedł do użytku dzięki raportowi „The EAT–Lancet Commission on Food, Planet, Health", stworzonego przez naukowców zgromadzonych wokół szwedzkiej organizacji prozdrowotnej EAT i czasopisma naukowego *Lancet*[2].

Modnie czy... rozsądnie?

Jakimi motywacjami kierują się fleksitarianie? Wydaje się, że ten sposób odżywiania wybierają osoby, które wcześniej jadały więcej mięsa i chcą z różnych powodów ograniczyć jego podaż. Powody zmiany bywają różne – od zdrowotnych, humanitarnych, ekologicznych po religijne. Decyzję o ograniczeniu mięsa podejmują nie tylko ludzie chorzy, np. na raka, choroby autoimmunologiczne, przewodu pokarmowego, ale także osoby zdrowe, które chcą zapobiegać zawczasu różnym schorzeniom cywilizacyjnym. Niektórzy przejmują się dobrostanem zwierząt, zwłaszcza hodowlanych i chcą ograniczyć ich cierpienia. Inni biorą pod uwagę również względy ekologiczne, powołując się na argument, że przemysłowa hodowla zwierząt przyczynia się

eprasa.pl 21c13ab96c

> Z badań i symulacji naukowców opracowujących raport wynika, że dzięki fleksitarianizmowi można nie tylko zmniejszyć ślad węglowy, emisję gazów cieplarnianych, zapewnić zrównoważony rozwój, ale również zapobiec milionom przedwczesnych zgonów

do zanieczyszczania planety, głównie większej emisji gazów cieplarnianych. Całkowita produkcja rolna na świecie odpowiada za 30% udziału w wytwarzaniu gazów cieplarnianych i zużycie 70% wody pitnej. Jednak sama hodowla zwierząt i związane z nią wylesianie, produkcja paszy, nawożenie ziemi itp. odpowiadają za ok. 9% światowej emisji dwutlenku węgla, 35-40% całkowitej emisji metanu i aż ok. 65% emisji tlenku azotu, wywołanych przez człowieka[3].

Również na te argumenty powołuje się raport EAT-Lancet, nawołując do globalnej zmiany podejścia do żywienia, tak aby nie tylko nie niszczyć bardziej planety, ale móc również wyżywić w 2050 r. aż 10 mld ludzi. Stąd określenie diety opartej na zaleceniach raportu „planetarna".

Najlepsza dla zdrowia?

Z badań i symulacji naukowców opracowujących raport wynika, że dzięki takiemu elastycznemu reżimowi żywieniowemu można nie tylko zmniejszyć ślad węglowy, emisję gazów cieplarnianych, zapewnić zrównoważony rozwój, ale również zapobiec milionom przedwczesnych zgonów. W jaki sposób zmiana diety ma uratować ludzkość? Swego czasu, głównie pod koniec XX w., dietetycy zachwalali i polecali dietę śródziemnomorską. Dlaczego? Wraz ze wzrostem spożycia mięsa w krajach rozwijających się, również w naszym postkomunistycznym regionie, drastycznie wzrosła liczba przypadków nowotworów przewodu pokarmowego – jelita grubego, miażdżycy i chorób układu krążenia wywołanych przez nadmiar cholesterolu. Można powiedzieć, że dobrobyt wyszedł nam nieco bokiem… Badano wówczas jaka strategia odżywcza byłaby najlepsza dla mieszkańców Europy, pasująca do naszego menu, nieobciążająca kieszeni i prosta w przygotowaniu, przy czym przynosiłaby najlepsze korzyści zdrowotne. Zaczęto propagować dietę śródziemnomorską, której działanie gruntownie przebadano. Okazuje się, że najbliższa fleksitarianizmowi jest wersja grecka, a konkretnie z rejonu Krety. Mieszkańcy tej wyspy w połowie XX w. nie jadali prawie w ogóle czerwonego mięsa, za to dużo warzyw, nabiału, a energię czerpali ze zbóż i oliwy. Mogli się wówczas poszczycić jedną z najdłuższych średnich życia na świecie[2]. Spożywali oni zaledwie 35 g mięsa dziennie (białego i czerwonego łącznie) i mieli bardzo niską zachorowalność na chorobę wieńcową (inaczej: chorobę niedokrwienną serca). Obecnie, gdy na świecie jest ok. 2,1 mld ludzi z nadwagą i otyłością, w ciągu 30 lat podwoiła się liczba przypadków cukrzycy, a jednocześnie ponad 800 mln jest niedożywionych – naukowcy i lekarze biją na alarm. Wyliczyli wręcz, że niezdrowa dieta jest najpoważniejszym globalnym obciążeniem chorobami i przynosi wyższe ryzyko zachorowalności i śmiertelności, niż te wynikające z użycia alkoholu, narkotyków, papierosów i seksu bez zabezpieczeń – razem wzięte[2]!

Dlaczego ograniczenie spożycia mięsa dosłownie ratuje nam życie? Naukowcy zebrali wyniki wielu badań nad związkiem występowania różnych ciężkich chorób i jedzeniem mięsa. Okazało się, że spożywanie dużych ilości czerwonego mięsa jest wprost powiązane z wyższym ryzykiem udaru mózgu i wystąpieniem cukrzycy typu 2. Okazuje się poza tym, że – czerwone mięso przyczynia się do powstawania choroby niedokrwiennej serca, w przeciwieństwie do innych źródeł białka – drobiu i roślin strączkowych. Przetworzone czerwone mięso, traktowane solą lub innymi konserwantami, zostało też uznane przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem za rakotwórcze (i przyczyniające się do rozwoju raka jelita grubego). Dowiedziono również, że jego wysokie spożycie w okresie dojrzewania i młodości było powiąza-

Dogodzić podniebieniu

Jak dostarczyć organizmowi smaków, których łaknie, a przy tym zachować zdrowie? Można spróbować nieco oszukać kubki smakowe. Umami poczujesz, jedząc grzyby, wodorosty, algi oraz fermentowane produkty, takie jak kefir czy jogurt. Dobrze też sprawdzą się kiszone warzywa oraz pasty na bazie drożdży.

Natomiast gdy najdzie Cię ochota na słodycz, sięgnij po warzywa korzeniowe: marchew, pietruszkę, buraka, cebulę oraz kukurydzę i zielony groszek.

Warto też doprawiać potrawy ziołami, musztardą, sosami Worcester, rybnym, sojowym lub ostrygowym. Poza tym stosuj erytrol, ksylitol, miód, cynamon, gałkę muszkatołową oraz nasiona kopru włoskiego.

eprasa.pl 21c13ab96c

ne z występowaniem raka piersi u dojrzałych, dorosłych kobiet[4,5].

Pewne badanie kohortowe objęło aż 131 tys. kobiet i mężczyzn, których dieta była sprawdzana przez okres 32 lat, wykazało, że zastąpienie białka zwierzęcego roślinnym znacznie zmniejszało ogólną śmiertelność. Uczeni analizowali również wpływ diety na ryzyko zgonu – porównywali osoby stosujące diety wegetariańskie, wegańskie, peskatarną i semiwegetariańskie – z ludźmi, którzy nie stosują wykluczeń i jedzą mięso – okazało się, że ci, którzy rezygnowali z mięsa bądź je ograniczali, mieli o 12% niższe ryzyko śmierci. W tym zestawieniu najniższe ryzyko dotyczyło jadłospisów zawierających ryby.

Rozmowa z dr hab. Anetą Czerwonogrodzką-Senczyną

OCL: Co Pani sądzi o modzie na fleksitarianizm?
– Uważam, że ograniczenie spożycia mięsa, zwłaszcza czerwonego i przetworzonego, a zwiększenie produktów roślinnych, zwłaszcza nieprzetworzonych niezależnie od tego, czy przypiszemy temu specjalną nazwę, czy nie, zawsze jest zdrowe i korzystne dla naszego organizmu.

OCL: Jadłospis kreteński czy planetarny? Który program żywieniowy wybrałaby Pani dla siebie?
– Obie diety są bogate w produkty pochodzenia roślinnego, dostarczają błonnika pokarmowego oraz antyoksydantów, których rola w zapobieganiu i leczeniu wielu chorób została niejednokrotnie udowodniona. Ograniczamy w nich spożycie czerwonego mięsa (szczególnie przetworzonego), co również wpływa na zmniejszenie ryzyka chorób sercowo–naczyniowych i nowotworów oraz przyczynia się do ochrony naszej planety. Niezależnie od tego, jaki przyświeca nam cel wyboru jednej z nich, każda będzie spełniała podobne zadania.

OCL: Wiele osób mówi: „bez mięsa się nie najem". Jak przekonać je, że nie jest im potrzebne w aż takiej ilości, a bezmięsne dania są smaczne? Ile w tym psychologii, a ile faktycznie tego, że niektórzy lepiej się czują po białku zwierzęcym, natomiast po roślinnym pozostają głodni?
– Wydaje mi się, że błędnie wiążemy spożycie mięsa z sytością, choć co prawda trawienie mięsa (szczególnie tłustego) będzie trwało dłużej (tłuszcz opóźnia opróżnianie żołądka) i da pozorny efekt dłuższej sytości, to dostarczy ono także m.in. niekorzystnych dla zdrowia tłuszczów nasyconych. Jeśli jednak zadbamy o to, żeby nasze posiłki roślinne były prawidłowo zestawione, nie zauważymy różnicy w sytości, a może nawet poczujemy pewną „lekkość". Dłuższe uczucie sytości zapewniają produkty roślinne, będące źródłem białka, ale zawierają także błonnik pokarmowy (fasola, soja, soczewica, groch, ciecierzyca itp.). Wydłuża on trawienie i tym samym odczuwanie sytości. Znajdziemy go także w warzywach, grubych kaszach i nieprzetworzonych produktach zbożowych (razowe/pełnoziarniste: mąka, makaron i pieczywo, płatki zbożowe, brązowy ryż itp.). Dobrze zestawiony posiłek składający się z takich produktów (dużej ilości warzyw oraz źródła białka roślinnego) zaspokaja głód na przynajmniej 3 godz. Problemem ludzi, którzy nie najadają się posiłkiem roślinnym, poza złym jego skomponowaniem, może być także brak pomysłów na ciekawe dania jarskie, albo błędne przekonanie, że trzeba je dłużej przygotowywać. Takim osobom wydaje się, że usmażenie kotleta i ugotowanie ziemniaków jest prostsze i mniej czasochłonne. Na szczęście w internecie możemy znaleźć coraz więcej przepisów, inspiracji oraz pomysłów na proste, szybkie i zdrowe potrawy bezmięsne.

Dr hab. Aneta Czerwonogrodzka-Senczyna, adiunkt w Zakładzie Dietetyki Klinicznej, Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

OCL: „Nie mam czasu tego liczyć, ważyć itd..." mawiają niechętni zmianie diety. Czy są jakieś złote rady, jak zbilansować dietę według tych zasad, nie siedząc z notesem i kalkulatorem w kuchni?
– Bardzo przydatne do zwizualizowania sobie, jak powinien wyglądać prawidłowo zestawiony posiłek, są modele talerza (zdrowego odżywiania), które obrazują nam odpowiednie proporcje między poszczególnymi składnikami. I tak według nich połowę talerza powinny stanowić warzywa (w większej części, bez ziemniaków) oraz owoce (mniejsza część niż warzywa), ¼ jest przeznaczona na pełnoziarniste produkty zbożowe i ¼ na źródło zdrowego białka (drób, ryby, nasiona roślin strączkowych). W posiłku powinno być niewiele tłuszczów, głównie roślinnych, spożywanych na surowo jako dodatek do sałatek.

OCL: W diecie fleksitariańskiej ograniczamy zwierzęce źródła białka na rzecz na przykład fasoli, ciecierzycy, grochu. Czy są jakieś sposoby na uniknięcie wzdęć po strączkach?
– Wzdęcia po roślinach strączkowych zawdzięczamy mocno fermentującym w jelitach węglowodanom (oligosacharydom) w nich zawartym (rafinozie, stachiozie, werbaskozie). W organizmie ludzkim ich trawienie jest utrudnione, z uwagi na brak pewnych enzymów. Związki te rozkładane są dopiero w jelicie grubym przez obecną tam mikroflorę bakteryjną. W wyniku tych procesów powstaje duża ilość gazów, powodujących wzdęcia oraz uczucie dyskomfortu. Proces moczenia nasion przed ugotowaniem w gorącej wodzie oraz unikanie gotowania ich w wodzie, w której się moczyły, może ograniczyć ten nieprzyjemny efekt. Ponadto przyprawy ziołowe, takie jak: kminek, majeranek, tymianek, bazylia, koper, mięta i czosnek również pomagają w pozbyciu się tych przykrych dolegliwości.

OCL: Jeśli ktoś ze względu na obecność glutenu nie powinien spożywać zbóż, co wtedy z węglowodanami?
– Gluten to białko i chociaż wykluczając go z diety, eliminujemy również produkty zbożowe (pszenicę, żyto i jęczmień), które są źródłem węglowodanów, to jednak martwić się o to nie musimy. Zamiast produktów z zakazanych zbóż możemy włączyć do diety inne, np. kaszę jaglaną, gryczaną, certyfikowane produkty owsiane, amarantus, komosę ryżową, sorgo, ziemniaki, bataty i wiele innych.

OCL: Osoby cierpiące na nietolerancję laktozy źle się czują po nabiale, co powinny wybrać zamiast niego?
– W przypadku potwierdzonej nietolerancji laktozy, należy unikać tego cukru. Na rynku dostępnych jest bardzo dużo produktów, które są pozbawione laktozy i takie należy wybierać. Niektóre osoby cierpiące na tę przypadłość dobrze tolerują fermentowane przetwory mleczne, w których laktoza jest przefermentowana przez bakterie kwasu mlekowego i dlatego lżej strawna, a po ich zjedzeniu dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego nie muszą występować. Z pomocą przychodzą też produkty roślinne (napoje, veganurty itp.). Przy całkowitej eliminacji nabiału należy pamiętać o produktach fortyfikowanych w wapń lub suplementacji tego składnika mineralnego.

eprasa.pl 21c13ab96c

Wpływ na choroby sercowo–naczyniowe związany jest także ze składem chemicznym mięsa – wysoką zawartością tłuszczów nasyconych i sposobem przygotowania. Smażenie, pieczenie i grillowanie uwalniają niestety czynniki rakotwórcze. Wprawdzie np. w tłuszczu wołowym zawarte są również korzystne dla zdrowia wielonienasycone kwasy tłuszczowe, ale jest ich zaledwie 4%, podczas gdy w kurzym jest ich już 21%, a w tłuszczu z łososia – aż 40%. Poza tym dowiedziono, że obecne w sklepowych wędlinach azotany, azotyny, sód i inne konserwanty działają kancerogennie[2].

W związku z udowodnionym korzystnym wpływem na zdrowie i życie ograniczenia mięsa w jadłospisie, Komisja EAT-Lancet opracowała wytyczne jego bezpiecznego spożycia. Wartości dotyczące mięsa czerwonego, wynikające z badań, wynosiły 0-28 g dziennie, a dla białego 0-58 g dziennie. Uśredniono je więc i przyjęto jako referencyjne normy – maksymalnie 14 g czerwonego mięsa dziennie i maksymalnie 58 g – białego.

Podstawowe wytyczne planetarnej diety fleksitariańskiej przy wartości energetycznej 2 500 kcal dziennie*

Białko:
Czerwone mięso (wołowina, wieprzowina, baranina, dziczyzna) – najwyżej raz w tygodniu ok. 100 g, lub 2 razy w miesiącu – po 200 g;
Białe mięso (drób) – ok. 200 g tygodniowo;
Jaja – 1 dziennie;
Nabiał (mleko, twarogi, jogurty, kefiry, sery) – 250 g dziennie;

Warzywa i owoce:
Rośliny strączkowe – ok. 500 g tygodniowo;
Warzywa skrobiowe (ziemniaki, bataty, maniok) – 50 g dziennie;
Inne warzywa, w tym zielone – 300 g;
Owoce – 200 g dziennie;

Węglowodany:
Pełne ziarna zbóż, pszenicy, żyta, jęczmienia itp., kasze – ok. 230 g dziennie;
Cukier dodany, np. miód – 31 g dziennie;

Tłuszcze:
Orzechy – ok. 350 g tygodniowo;
Zdrowe oleje, czyli oliwa z oliwek, olej rzepakowy – 40 g dziennie;
Tłuszcze nasycone – ok. 11 g dziennie.

**dla zdrowej osoby, bez wykluczeń pokarmowych i alergii*

Niewolnicy smaków

O tym, dlaczego nas tak ciągnie do mięsa, napisano już tomy książek. Pewnie prawie tyle samo papieru zapisano, udowadniając, że możemy bez niego żyć. Jest jednak pewien wzorzec, który możemy mieć zapisany ewolucyjnie – poszukujemy określonych smaków – umami i słodkiego. Mają nam one zapewnić jedno – nie będziemy głodni.

W przypadku owoców, ale również warzyw, bo sporo z nich to tak naprawdę owoce (np. pomidor, papryka czy cukinia) słodycz jest oznaką dojrzałości (co *notabene* gwarantuje roślinie, że się rozmnoży). Dlatego zwierzęta, w tym również ludzie, przywykli do jedzenia słodkich, dojrzałych owoców. To nasza scheda po australopitekach, żyjących ok. 5 mln lat temu. Odkąd jednak nasi praprzodkowie ok. 2 mln lat temu zaczęli używać ognia i odżywiać zwierzęcym białkiem coraz bardziej energochłonne mózgi – został z nami jeszcze jeden atawizm – pragnienie smaku umami.

Mięso, bogate w wolny glutaminian i wolny inozynian, zapewnia nam to doznanie smakowe i daje sygnał: „po tym nie będziesz głodny". Niestety, skład chemiczny zielonych roślin nie jest nam w stanie zapewnić tego smaku.

Duńscy naukowcy z Uniwersytetu w Kopenhadze wskazują, że zdrowym i kompromisowym rozwiązaniem, aby człowiek pozostał syty i nie musiał wyrzekać się żadnego ze smaków, jest korzystanie z diet niewykluczających całkowicie mięsa oraz produktów odzwierzęcych. Jeśli mamy jeść aż 0,5 kg roślin dziennie, trzeba nieco oszukiwać smaki – z pomocą przyjdą przyprawy, zapewniające odczucie umami i słodyczy. Badacze podkreślają też – taka dieta nie będzie dla wielu osób na pewno tak ogromnym wyzwaniem psychologicznym, jak dieta całkowicie wegetariańska lub wegańska[6].

konsultacja: dr hab. Aneta Czerwonogrodzka-Senczyna

Co zamiast mięsa?

Rośliny strączkowe: soczewica, ciecierzyca, groch, fasola – różne odmiany, bób, soja.

Grzyby: boczniaki, pieczarki, kurki i inne leśne, japońskie: shiitake, maitake.

Przetworzone produkty: seitan (gluten pszenny), tofu (twarożek sojowy), tempeh (ser z fermentowanej soi).

BIBLIOGRAFIA

1. www.slowfood.com/flexi-time
2. The Lancet Commissions, 2019;393(10170):447-92.
3. Livestock's Long Shadow Environmental Issues And Options, Food And Agriculture Organization Of The United Nations, 2006
4. Int J Cancer. 2015; 136: 1909-1920
5. BMJ. 2014; 348: g3437
6. Front. Psychol., 24 March 2020

eprasa.pl 21c13ab96c

PSYCHE i SOMA

Wakacyjne spa dla umysłu

Świadome oddychanie – oto propozycja dla zestresowanego umysłu. Sięgnij po to, co najbardziej naturalne, by zatrzymać spiralę myśli i ukoić skołatane nerwy. Zatrzymaj się i ćwicz uważność.

Lato to czas odpoczynku, kiedy można wreszcie wyjechać, spędzać czas na świeżym powietrzu i w towarzystwie bliskich. I zapomnieć o codziennym zabieganiu, obowiązkach, zmartwieniach. Wakacyjnego relaksu potrzebuje zwłaszcza nasz skołowany i przestraszony umysł, w którym szaleją hormony stresu a te odpowiedzialne za beztroskę, odczuwanie przyjemności oraz radość są w odwrocie. Dlatego podczas wakacji, czyli wtedy kiedy możesz łatwiej znaleźć czas na ćwiczenia oddechowe lub medytację, zabierz umysł do SPA. Proponujemy najprostsze, najbardziej naturalne, najtańsze i najskuteczniejsze metody, żeby przywrócić naturalną biochemię mózgu.

Oddech to życie

To pozornie prozaiczna sprawa, bo towarzyszy nam w każdej sekundzie. Dr Danny Penman w książce „Sztuka oddechu" pisze o potędze świadomego oddychania. Według tego nauczyciela mindfulness niweluje ono negatywne nastawienie do życia – podyktowane instynktem, który każe nam się bać. Moc oddechu polega na tym, że jest życiem. Bo gdy go nie ma – nie ma życia. Już samo uświadomienie sobie tego faktu może wiele zmienić, ale kierowanie świadomości na oddech to prawdziwa sztuka. Zauważać go – jego rytm, tempo, jakość – pamiętać o nim.

Penman pisze, że bierzemy 22 tys. oddechów dziennie i rzadko kiedy w ogóle jesteśmy tego świadomi. Oddychanie to jedna z najbardziej automatycznych czynności, jaka się nam przytrafia, bo tak naprawdę to nie my oddychamy – jesteśmy niejako „oddychani". Penman w kolejnym zdaniu zapytał „Ilu oddechów jesteś świadomy?" To ważne pytanie, które pociąga za sobą myśl, że tak samo jak nieświadomie oddychamy, podobnie przeżywamy nieskończenie wiele chwil w ciągu każdego dnia. Dlatego świadomy oddech uczy nas świadomie żyć – umiejętność

eprasa.pl 21c13ab96c

tą przenosimy na inne aspekty swojego życia, czyniąc je bardziej uważnym i bardziej odpowiedzialnym.

Na automatycznym pilocie

Gdy żyjemy w stresie, oddychamy w rytm niekontrolowanych emocji. Oddech je jednocześnie odzwierciedla i wzmaga. Chwilowy stres powoduje napięcie ciała, przez co oddech staje się płytszy, co sprawia że obniża się poziom tlenu we krwi, a mózg odbiera to jako stres. Wtedy serce zaczyna bić szybciej i mózg odczuwa jeszcze większy stres, negatywne emocje się nasilają. Wpadamy w błędne koło.

Zgodnie z badaniami opublikowanymi w Harvard Gazette 47% życia spędzamy w trybie tzw. automatycznego pilota, pozwalając aby nasz „wędrujący umysł" nieustannie i poza naszą świadomością cofał się do przeszłości (wspominając, rozpamiętując, wciąż na nowo samobiczując się za to, co było) albo przewidywał przyszłość (która w myślach najczęściej jest pełna trudności, obaw i tego co najgorsze). To wywołuje stres i go intensyfikuje. A my prawie w ogóle tego nie zauważamy. Prawie połowę życia spędzamy w myślowej malignie, nie przeżywając życia, które właśnie się wydarza.

A przecież przyszłość zależy od tego, jak spędzimy tę aktualną chwilę życia. Od tego, jaką w tej właśnie chwili podejmiemy decyzję, jakim tonem odezwiemy się do drugiego człowieka, czy uśmiechniemy się do siebie z rana, czy też jak zwykle i niemal automatycznie tuż po obudzeniu wpadniemy w tryb działania.

Świadomy oddech pomaga się nam zatrzymać. To sprzymierzeniec, teleporter który, gdy tylko zwrócimy na niego świadomą uwagę, natychmiast sprowadza nas do chwili obecnej. Bo oddech zawsze jest w teraz, zawsze jest w tym momencie, który się właśnie wydarza. Dlatego oddech zwraca nas życiu, bo sprowadza nas do tej jedynej chwili, w której naprawdę możemy żyć – nie da się przecież żyć w przeszłości lub w przyszłości. Oddech zmienia nastawienie do życia chociażby dlatego, że w ogóle zaczynamy je zauważać i coraz bardziej doceniać, że ono jest, a to przecież wcale nie jest oczywiste.

Teleportacja do tu i teraz

Praktyka mindfulness, czyli trening uważności stworzony przez Jona Kabat-Zinna, na której dr Danny Penman oparł swoją książkę, to celowe skierowanie uwagi na to, czego doznaje się w danym momencie. W mindfulness krok po kroku, chwila po chwili, uczymy się m.in. kierowania świadomości na oddech w szczególny sposób – łagodny, otwarty, pozbawiony oceniania, pełny życzliwości, przyzwalający na to, aby oddech był taki, jaki jest. Nie modyfikujemy go, nie zmieniamy, nie ingerujemy w niego, nie dostosowujemy do naszych wyobrażeń czy oczekiwań. I taka regularna praktyka świadomego oddechu doskonali w efekcie naszą świadomość życia i jego pełną akceptację.

Jak pisze dr Danny Penman – delikatnie unoszący się i opadający oddech stymuluje przywspółczulny układ nerwowy, kojące hormony rozchodzą się po organizmie, uspokajają negatywne myśli i emocje. Zaczynamy oddychać wolniej i głębiej. Zaczynamy się relaksować. Poza tym traktowanie oddechu ze świadomością i łagodnością sprawia, że otwartość, życzliwość, zaufanie, cierpliwość, postawa nieoceniająca zaczynają bezpośrednio przekładać się na nas samych. Zaczynamy w taki sposób traktować siebie, a w dalszej kolejność całą resztę świata – diametralnie zmienia to nastawienie do życia. Przestajemy się bać, już nie walczymy, nie ranimy…

Oddech może stać się nauczycielem życia, który pokazuje, że po każdym wdechu przychodzi wydech, a po każdym wydechu wdech. Tak samo jest z naszą egzystencją. Po jednej chwili przychodzi kolejna, po miłej niemiła, po niemiłej miła. A każda jest jedyna i niepowtarzalna – i z tych właśnie chwil składa się nasze życie. Oddechu nie można kurczowo przytrzymać, tak jak nie można zatrzymać żadnej z chwil. Ale można ją w pełni doświadczyć, poczuć, przeżyć.

Włącz pauzę

Świadomy oddech uczy rozróżniać życie uważne od życia w pędzie. Daje nam schronienie, w którym, jeżeli świadomie o tym zdecydujemy, możemy odpocząć, ukoić skołatane nerwy. Podczas letniego wypoczynku zauważmy, że wpływa i wypływa z ciała, jak przepływa przez nie, zaobserwujmy towarzyszące mu wrażenia fizycznie.

Dr Danny Penman radzi, że nic nie musimy z nim robić – zmieniać, pogłębiać, spowalniać. Jeśli się w niego po prostu zanurzymy, niemal natychmiastowo może to zmienić nasze życie, bo dając sobie tą „pauzę na oddech", dajemy sobie szansę inaczej spojrzeć na to co właśnie się wydarza, czyli świadomie, przytomnie, z dystansem. Oddech to tak bardzo potrzebna nam pauza, żebyśmy mogli odnowić kontakt ze sobą, swoim ciałem, tym, co naprawdę najważniejsze. Razem z oddechem znika automat, który nami rządzi. Taka pauza (która może dosłownie trwać 1, 2 oddechy) to niezwykła szansa, aby z zupełnie inną jakością wejść w kolejną chwilę życia.

Saki Santorelli, wybitny nauczyciel mindfulness, w książce „Twoje zdrowie potrzebuje Ciebie. Lekcje mindfulness w medycynie", uczy żebyśmy podczas niemal każdej czynności, kiedy zaczynamy poznawać nasz oddech, zwracali uwagę na jego jakość: czy jest długi czy krótki, równy czy nierówny, pełny, lekki czy ledwo zauważalny. Możemy się też

Oddychasz i co z tego masz?

Praktyka świadomego oddychania, obok innych działań, takich jak ćwiczenia fizyczne, śpiew, taniec, a nawet śmiech, ma ogromne działanie lecznicze wpływające na umysł i ciało. Jeśli codziennie będziemy głęboko oddychać, odniesiemy wiele fizycznych i emocjonalnych korzyści. Badania udowadniają, że głębokie oddychanie łagodzi depresję i lęk, przywracając równowagę w biochemii mózgu. Podnosi bowiem poziom oksytocyny, dopaminy i prolaktyny (hormonów radości), a obniża poziomu kortyzolu (hormonu stresu). Głęboki oddech poprawia ostrość uwagi, moc obecności w tu i teraz. A także reguluje pracę serca oraz ciśnienie krwi. Świadomą pracą z oddechem możemy „odblokować drzwi" do samoleczenia, samoświadomości, akceptacji, wewnętrznej dyscypliny i spokoju. Jeżeli będziemy świadomie oddychać, mamy szansę na radykalną poprawę życia[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Psychiatr. Clin. North. J. 36 121–140. 10.1016/j.psc.2013.01.001

eprasa.pl 21c13ab96c

wiele nauczyć o sobie, kiedy będziemy zwracać uwagę na nasze fizyczne wrażenia w ciele w czasie oddychania: napięcie, uczucie ciężkości, zmęczenie, lekkość, ból, temperaturę ciała, a także brak wrażeń. Wszystkie te czynności pozwalają nam się zatrzymać, popatrzeć i zbliżyć się do życia, ale też inaczej wchodzić w relacje z drugą istotą.

Rozmowa z własnym umysłem

Nawykowe reakcje wynikają z automatycznych myśli i stanów emocjonalnych, które nami rządzą. Świadomość oddechu to nie tylko świadomość ciała, ale idzie za tym także świadomość tego, co wytwarza nasz umysł. Zwracając uwagę na oddech, natychmiast dowiadujemy się, jak dużo mamy myśli oraz jak często odwracają one naszą uwagę od życia, które toczy się w tej chwili. Zauważając oddychanie, uczymy się, jak opiekować się tym nieustannym potokiem myśli. Przede wszystkim przekonujemy się, że myśli to część naszego życia, i że same w sobie nie są ani dobre ani złe – są częścią naszego człowieczeństwa.

Kłopot polega na tym, że część z nich może wywołać napięcie i stres. Najczęściej są to myśli, w których wracamy do przykrej dla nas przeszłości lub przewidujemy co złego może się stać w przyszłości wierząc, że tak będzie. W związku z tym to, czy będziemy zestresowani zależy od nas i od tego, jak traktujemy nasze myśli.

Praktykując świadomość oddechu, który przypływa i odpływa, ćwiczymy jednocześnie świadomość, że z naszymi myślami jest tak samo – są to wytwory umysłu, które przychodzą i odchodzą. Możemy nauczyć się je obserwować, zamiast za nimi podążać. Zacząć traktować proces myślowy z życzliwością i bez oceniania, zauważając jednocześnie, że takie ich traktowanie powoduje, że nie rządzą nami tak bezlitośnie, a my nie musimy wcale pod ich wpływem tak automatycznie i natychmiastowo reagować. Po prostu są i czasem mogą być dla nas ogromnym wsparciem, a czasem możemy pozwolić, aby sobie płynęły bez przywiązywania się do tego, jakie treści ze sobą niosą. W rytm oddechu pojawia się przestrzeń na naszą świadomą odpowiedź na życie i to, co się nam przytrafia. Takie podejście do myśli radykalnie zmienia jakość życia, w którym to my przejmujemy jego stery.

Dr Danny Penman wymienia wiele korzyści świadomego oddychania. To: kreatywność i jasność umysłu, poczucie spokoju, dobre zdrowie, pobudzona wyobraźnia i ciekawość, złagodzony wewnętrzny głos krytyki, który pomaga prawdziwej naturze przebić się na powierzchnię, odwaga, by zaakceptować siebie z wszystkimi wadami i słabościami, traktowanie siebie i innych łagodnie, z empatią i współczuciem.

Oddech Brzęczącej Pszczoły – ćwiczenie uspakajające trudne emocje

To inaczej Bhramari, jedno z ćwiczeń oddechowych jogi. Wsłuchiwanie się w dźwięk własnego oddechu regeneruje siły, uwalnia złość i zdenerwowanie. Regularna praktyka tego ćwiczenia natychmiast poprawia samopoczucie.

– Usiądź na podłodze, zegnij kolana, kierując je do przodu tułowia. Oprzyj łokcie na kolanach i zatkaj uszy końcami kciuków. Wyciągnij kręgosłup w górę. Staraj się jak najbardziej rozluźnić barki, szyję i twarz.

– Zamknij oczy i skieruj myśli do środka ciała, w stronę brzucha, serca, przełyku a następnie głowy. Powoli nabierz powietrza w płuca. Przy wydechu wykonuj brzęczący dźwięk wargami. Powtórz to 10 razy lub kontynuuj przez kilka minut.

– Wydech jest znacznie rozciągnięty, wdech też ma być nieśpieszny. Nie przechodź za szybko do następnego wydechu, ale odczekaj chwilę, podobnie jak powoli napełniałeś powietrzem płuca.

– Skup świadomość na brzęczącym dźwięku. Możesz poeksperymentować z różnymi odgłosami, aż znajdziesz ten, który dla ciebie miło brzmi. Poczuj wibrację dźwięku aż w mózgu.

– Gdy skończysz, posiedź w ciszy z zamkniętymi oczami. Możesz przez pewien czas obserwować wrażenie, jakie sprawił wibrujący dźwięk w postaci pulsacji ciała. Staraj się nie poruszyć żadnym mięśniem.

4-7-8 – ćwiczenie kojące lęk

– Usiądź z wyprostowanymi plecami, uspokój myśli.
– Kiedy już poczujesz się choć trochę uspokojony, umieść koniec języka tuz za górnymi przednimi zębami i trzymaj tak do końca ćwiczenia.
– Zacznij od głębokiego wydechu z półotwartymi ustami, wydając jakiś dźwięk.
– Następnie zamknij usta i wdychaj powietrze przez nos, licząc do 4.
– Potem, licząc 5-6-7, wstrzymaj oddech.
– Na 8 wypuść całkowicie powietrze przez usta, wydając dźwięk.
– Cykl powtórzy 3 razy.

Przy użyciu tej techniki oddechowej powietrze zawsze wdychasz cicho przez nos a wydychasz głośno przez usta. Końcówka języka przez cały czas pozostaje za zębami. Wydech powinien trwać 2 razy dłużej niż wdech. Liczenie 4: 7: 8 jest też istotne. Ćwiczenie to jest naturalnym środkiem uspokajającym dla układu nerwowego, jeśli systematycznie praktykujemy je 2 razy dziennie. Dobrze korzystać z tej metody, jeśli odczuwasz lęk lub zdenerwowanie. Wtedy warto je zrobić, zanim zareagujemy. Znakomicie niweluje stres i pomaga zasnąć.

W artykule zostały wykorzystane fragmenty książki „Sztuka oddechu. Sekret świadomego życia", Danny Penman, wydawnictwo Znak

eprasa.pl 21c13ab96c

Zamawiając telefonicznie (33 812 60 82) lub mailowo (energy.poland@energy.sk) na hasło O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ w SIERPNIU otrzymasz 25% rabatu od ceny detalicznej Tic-a-tack

eprasa.pl 21c15ab96c

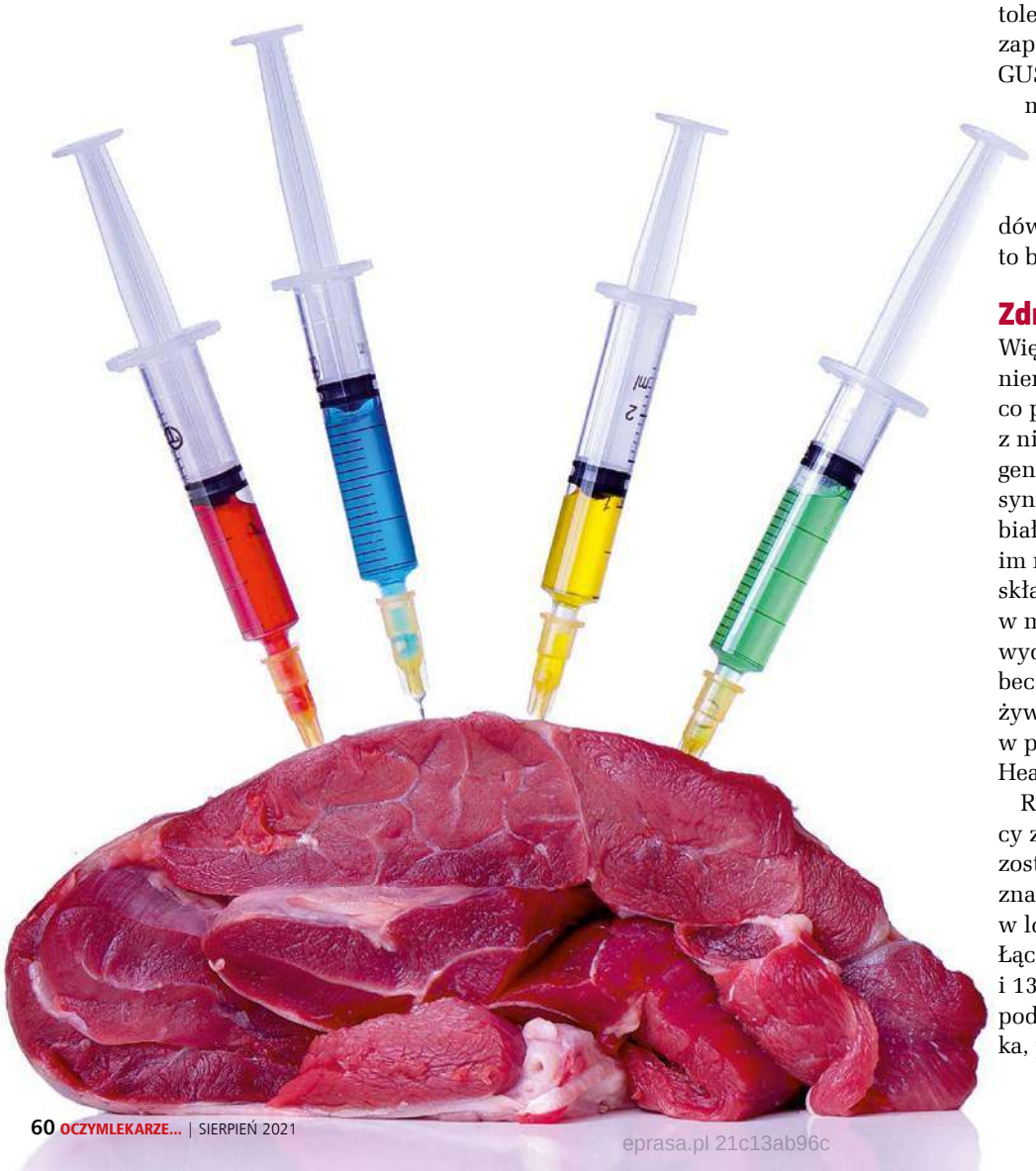
Czy wiesz, co jesz?

Przyrządzając kanapkę z masłem, szynką i żółtym serem zjadamy aż 25 dodatków do żywności. W ok. 70% dań, które jemy, znajdują się szkodliwe dla zdrowia barwniki, wzmacniacze smaku, konserwanty, przeciwutleniacze, emulgatory i stabilizatory. Przeciętnie spożywamy rocznie ok. 2 kg tych chemikaliów!

Półki sklepowe zapełnione towarami dają nam poczucie dobrobytu. Jednak rzeczywistość jest brutalna. Tak naprawdę tu toczy się wojna, a my znaleźliśmy się na pierwszej linii frontu, bowiem jak mówi dr Brent Loken, dyrektor naukowy w think tanku EAT, zajmujący się zarządzaniem żywnością „to, co jemy i w jaki sposób to jest produkowane, to pole bitwy".

Pieniądz rządzi światem i nie ma powodu, by wyjątkiem od tej reguły był rynek handlu żywnością, który w ubiegłym roku wyniósł ok. 300 mld zł. Wręcz przeciwnie – pokarm to podstawowa potrzeba każdego człowieka, tym ważniejsza, że to, co jemy, ma wpływ na nasze zdrowie. Chcąc zapewnić dzieciom w pełni bezpieczne, odżywcze produkty, pragnąc utrzymać prawidłową wagę czy uniknąć składników, na które mamy nietolerancje pokarmowe, jesteśmy skłonni zapłacić grube setki złotych. Z danych GUS wynika, że na żywność wydajemy niemal 25% swoich dochodów.

No dobrze, tyle teorii, a teraz praktyka. Zajrzyjmy na sklepowe półki, do własnych lodówek i spiżarek. Ostrzegam, to będzie jazda bez trzymanki!



Zdrowy start?

Większość komercyjnych preparatów dla niemowląt może zawierać tyle cukru, co puszka napoju gazowanego. Sporo z nich ma w składzie również organizmy genetycznie zmodyfikowane (GMO), syntetyczne witaminy, nadmierną ilość białka i szkodliwe tłuszcze, ale brakuje im naturalnych cukrów i niezbędnych składników odżywczych występujących w mleku matki. To wszystko jednak wydaje się kaszką z mleczkiem wobec szokującego raportu dotyczącego żywności dla dzieci opublikowanego w październiku 2019 r. przez organizację Healthy Babies Bright Futures (HBBF)[1].

Rodzice-wolontariusze współpracujący z organizacjami partnerskimi HBBF zostali poproszeni o zakup najbardziej znanych marek żywności dla niemowląt w lokalnych sklepach lub w internecie. Łącznie zakupili artykuły 61 marek i 13 rodzajów żywności, w tym mleko podstawowe dla niemowląt, ciasteczka, płatki zbożowe i soki owocowe.

eprasa.pl 21c13ab96c

W 94% przebadanych produktów dla niemowląt znaleziono ołów, w ok. 75% kadm i arsen; a rtęć w prawie 33%. Wszystkie te metale ciężkie są neurotoksynami rozwojowymi. Wszystkie też powiązano z obniżeniem IQ w przypadku ekspozycji we wczesnym okresie życia.

Jakby tego było mało, w żywności dla niemowląt wykryto również składnik paliwa rakietowego – nadchloran. W 2005 r. FDA zatwierdziła jego zastosowanie jako środka antystatycznego w plastikowych opakowaniach do żywności, a w 2016 r. rozszerzyła to pozwolenie na urządzenia do transportu suchej żywności. Nadchloran stosuje się również do dezynfekcji urządzeń przeznaczonych do przetwarzania żywności. Jest tylko jedno małe „ale" – dowiedziono, że substancja ta zaburza funkcje tarczycy kluczowe dla rozwoju mózgu i jest związana z obniżeniem IQ u dzieci urodzonych przez matki z zaburzeniami czynności tarczycy. Nadchloran blokuje też wchłanianie jodu przez tarczycę, co może mieć poważny wpływ na rozwijające się niemowlę[2].

Bezpieczna nie jest nawet żywność ekologiczna. Po pierwsze, metale ciężkie naturalnie występują w glebie, a pestycydy, nawozy, odpady z fabryk i inne zanieczyszczenia środowiska znacznie zwiększają ich obecność. Po drugie, normy ekologiczne nie ustanawiają ścisłych ograniczeń dla takich zanieczyszczeń; zatem żywność eko może zawierać metale ciężkie. I prawdopodobnie zawiera, gdyż zarówno warzywa liściaste, jak i korzeniowe wychwytują je i zatrzymują w większym stopniu niż owoce i uprawy naziemne.

Na zakupach

Przebywanie pośród kolorowych regałów uginających się od smakowitego jedzenia, daje poczucie kontroli i wrażenie, że możemy na setki sposobów skomponować swój jadłospis. Jeśli jednak wchodząc do spożywczego, wyłączymy na chwilę autopilota, może okazać się, że liczba opcji będzie bardzo ograniczona, a wyłowienie z morza bezwartościowych produktów, czegoś smacznego i zdrowego okaże się żmudną pracą detektywistyczną w trudnych warunkach (ech, ten drobny druczek).

Z raportu Inspekcji Handlowej wynika, że przedsiębiorcy nie raz i nie dwa wprowadzają nas w błąd, oferując zafałszowane produkty spożywcze. Nieprawidłowości dotyczące mleka i jego przetworów polegają m.in. na braku informacji o konserwantach w wykazie składników, dodawaniu tłuszczów roślinnych do masła oraz użyciu nieadekwatnej nazwy. Zgodnie bowiem z przepisami różnym produktom przysługują pewne nazwy po spełnieniu określonych norm. I tak np. na miano masła extra zasługuje jedynie kostka, która ma co najmniej 82% tłuszczu mlecznego i powstała z pasteryzowanej ukwaszonej śmietany, a masłem śmietankowym możemy nazywać smarowidło powstałe ze słodkiej śmietanki i zawierające 72% tłuszczu.

> W 94% przebadanych produktów dla niemowląt znaleziono ołów, w ok. 75% kadm i arsen; a rtęć w prawie 33%. Jakby tego było mało, wykryto w niej również składnik paliwa rakietowego – nadchloran!

Tymczasem w łudząco podobnych opakowaniach znajdziesz „osełkowe", „kanapkowe" i „śmietankowe" miksy, które nierzadko mają w sobie więcej tłuszczów roślinnych niż mlecznych. Niestety to nie jedyna pułapka. Jeśli w Twojej lodówce leży żółta kostka najprawdopodobniej jest ona sztucznie barwiona, gdyż masło z natury jest blade[3].

Z badań Inspektoratu Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych wynika, że przeszło 50 masła na polskim rynku jest fałszowane podczas produkcji dodatkiem tłuszczu roślinnego. Dlaczego? Aby otrzymać 3 kg tego wyrobu, trzeba użyć 10 l tłustego mleka, podczas gdy do wytworzenia podróbki wystarczy zaledwie kilka litrów, a resztę uzupełniają o wiele tańsze oleje[4].

Najbezpieczniej kupować masła certyfikowane – na ich opakowaniach w elipsie znajdą się litery PL, pod spodem numer ewidencyjny zakładu przydzielony przez inspekcję weterynaryjną i litery WE. Oznacza to, że masło pochodzi z Polski i zostało wyprodukowane zgodnie z normami Unii Europejskiej.

Wśród kontrolowanych 137 partii jaj w 34,3% przypadków deklarowano wyższą, a więc i droższą klasę wagową. Zdarzyły się też pojedyncze przypadki niezgodnego z prawdą oznakowania informującego o chowie ekologicznym kur.

Ekstremiści sprzedają nam desery czekoladowe bez grama czekolady, parówki cielęce zawierające…3% tego mięsa, albo jeszcze lepiej drobiu, ser gouda o zawartości 91% tłuszczów roślinnych czy przyprawy ziołowe zanieczyszczone odchodami gryzoni, oprzędami martwych szkodników i ich trucheł.

Spośród przebadanych w laboratorium 133 partii mięsa zakwestionowano 10,5% wyrobów. Okazało się, że do mięsa mielonego wołowego dodawano tańszej wieprzowiny, w schabie w majeranku znajdowało się mięso z kurczaka[5], a w pasztecie grzybowym nie było grzybów…

Wybierając się następnym razem do marketu, zaopatrz się w lupę i zostaw sobie trochę czasu na analizę składu wybieranych produktów. Pamiętaj, że producenci zobowiązani są przedstawiać je w kolejności malejącej. Jeśli więc w płatkach muesli na pierwszym miejscu znajdziesz cukier, sięgnij po kolejne opakowanie. Mnie kwadrans zajęło znalezienie jogurtu naturalnego typu greckiego, który zawierał tylko mleko pasteryzowane i żywe kultury bakterii. Niestety dałam się podejść i kupiłam produkt 0% tłuszczu, co oznacza, że jedząc go, nie dostarczę sobie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

eprasa.pl 21c13ab96c

Niebezpieczny popcorn?

Wydawać by się mogło, że prażona kukurydza na tle innych przekąsek jasno świeci – jest niskokaloryczna, ma sporo błonnika... Kłopot w tym, że gdy przyrządzamy popcorn w mikrofalówce znajduje się on w torebce, która najpewniej jest od wewnątrz pokryta rakotwórczą substancją, znaną jako kwas perfluorooktanowy (PFOA). Związek ten stosowany jest do produkcji teflonu wykorzystywanego w patelniach, ubraniach przeciwdeszczowych czy opakowaniach do dań na wynos. W badaniach udowodniono, że PFOA może przyczyniać się do problemów z tarczycą, płodnością, a także zwiększać ryzyko powstania nowotworów. Poza tym popcorn do przygotowania w mikrofali ma w składzie sztuczny smak masła – a ta substancja może powodować problemy z układem pokarmowym.

Coś na sypko?

Ryż to drugie po pszenicy najczęściej uprawiane zboże na świecie. Jako roślina wodolubna przez większą część okresu wegetacyjnego rośnie w płytkiej wodzie. No i tu zaczynają się kłopoty. W wodach gruntowych naturalnie występują związki toksycznego dla nas arsenu (najczęściej jako kwasy arsenowy i arsenawy). Ze względu na sposób uprawy ryżu, w jego ziarnach jest ich 10-20 razy więcej niż w ziarnach innych zbóż.

Prof. Andy Meharg z Queen's University w Belfaście wykrył, że aż 47 z 81 produktów z ryżowych w Wielkiej Brytanii zawiera niebezpiecznie wysoki poziom arsenu (kleiki dla niemowląt, wafle ryżowe). W mleku ryżowym może osiągnąć stężenie wyższe niż w wodzie. Według badaczy najmniej toksycznych związków znajduje się w ryżu basmati, najwięcej zaś w brązowym. Na szczęście na ich zawartość w tym zbożu wpływa również metoda obróbki. Zdaniem uczonego najmniejsze stężenie uzyskamy, jeśli przed ugotowaniem pozostawimy ryż przez noc w wodzie (500 ml wody na 100 g ryżu), następnie wylejemy ją, zastępując świeżą. Poziom arsenu w potrawie będzie wtedy o 80% niższy, niż przy klasycznym gotowaniu, kiedy suchy ryż pochłania całą wodę. Jeśli na moczenie nie ma czasu, poziom toksycznych związków można nieco obniżyć, gotując go po prostu w bardzo dużej ilości wody (w proporcji 5:1)[6].

Wielu z nas dla wygody kupuje porcjowany ryż w woreczkach. W trakcie gotowania z plastikowych torebek uwalnia się do jedzenia szkodliwy bisfenol. Udowodniono, że może on zaburzać gospodarkę hormonalną.

Drobna przekąska

Właśnie zajadałam się własnej roboty deserem złożonym z płatków owsianych, jogurtu i owoców (samo zdrowie, prawda?), gdy do skrzynki wpadł email od Fundacji Pro-Test, która w czerwcu tego roku przetestowała 12 rodzajów płatków owsianych różnych producentów w tym 3 oznaczone jako „BIO" i 2 pełnoziarniste. W ramach testu sprawdzono ilości niklu, glifosatu i mykotoksyn oraz oceniono prawidłowość oznakowania opakowań. Okazało się, że część z nich zawiera glifosat i toksyny pochodzące z pleśni, zaś w każdej próbce znajduje się nikiel[7].

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) wskazał, że przewlekłe narażenie drogą pokarmową na nikiel skutkuje toksycznością reprodukcyjną i rozwojową oraz wpływa na układ odpornościowy[8]. Nikiel jest też klasyfikowany jako potencjalnie rakotwórczy.

„Wśród badanych płatków najwyższy poziom zanieczyszczenia niklem stwierdzono w płatkach ekologicznych Młyny Stoisław Bio Płatki owsiane górskie extra oraz Lestello BIO Płatki owsiane ekologiczne. Także w płatkach Melvit BIO Owsiane Płatki Górskie stwierdzono jedną z wyższych zawartości niklu. Jak widać, pod względem ilości niklu przodują produkty ekologiczne. Takie wyniki zaskakują w kontekście dobrej opinii o żywności ekologicznej" – czytamy w raporcie.

W 3 rodzajach płatków owsianych Fundacja Pro-Test wykryła mykotoksyny – wykazują one właściwości rakotwórcze, mutagenne, teratogenne (czyli toksyczne dla zarodka i płodu) i estrogenne, a ich szkodliwe działanie stwierdza się już przy niewielkich stężeniach. Spożywane przez dłuższy czas mogą prowadzić do uszkodzeń nerek, wątroby i osłabiać odporność.

Ochratoksyna A znajdowała się w Płatkach Owsianych Górskich Halina i w Crownfield Płatki Owsiane Górskie dostępnych w Lidlu; natomiast w Płatkach Owsianych Górskich Melvit wykryto toksynę HT-2.

Jakby tego było mało, w 3 próbkach (Sonko Płatki Owsiane Górskie extra, Młyny Stoisław Płatki Owsiane górskie extra i Crownfield Płatki Owsiane Górskie) badacze wykryli glifosat, czyli składnik pestycydów chwastobójczych, zwanych herbicydami. W 2015 r. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) sklasyfikowała go jako prawdopodobnie rakotwórczy dla ludzi. Jego działanie wiązane jest z zachorowalnością na raka piersi, trzustki, tarczycy, nerek, wątroby oraz pęcherza[9].

W żadnym badanym rodzaju płatków nie stwierdzono przekroczenia dopuszczalnych prawem limitów zanieczyszczeń lub w przypadku braku takich ograniczeń tolerowanych dawek dziennych. Jednak warto mieć świadomość, że te toksyny znajdują się również w innych produktach. A to oznacza, że gdy z innym jedzeniem (zawierającym również

eprasa.pl 21c13ab96c

> Wśród badanych płatków owsianych najwyższy poziom zanieczyszczenia niklem stwierdzono w tych ekologicznych Takie wyniki zaskakują w kontekście dobrej opinii o żywności ekologicznej.

ich dopuszczalne normy) trafią do naszego organizmu, przekroczą bezpieczne limity i staną się niebezpieczne dla zdrowia.

W sumie rocznie na płatki (nie tylko owsiane) wydajemy 60 mln złotych i zjadamy ich ok. 1 kg. Niestety spośród 275 przebadanych ich rodzajów aż 75% nie można uznać za zdrowe. Wiele z nich zawiera więcej tłuszczu niż kanapka z boczkiem! Bywa, że w 100 g słodkich płatków jest aż 35 g cukru. Warto przy tym wspomnieć, że wszystkie kuleczki oraz inne fantazyjne kształty najczęściej lepi się z drobnych części ziarna, tzw. grysu, który nie ma już błonnika. Za to znaleźć w nich można emulgatory, sztuczne barwniki, sztuczne aromaty, utwardzony tłuszcz rośliny, tani olej palmowy, soję, 3 rodzaje słodzików, niezdrowy karmel amoniakalny i… fosforan trójsodowy używany także do produkcji nawozów sztucznych[5]!

Nabici w butelkę

„Koszyk napojów bezalkoholowych w okresie październik 2017 – wrzesień 2018 r. wart był 15,3 mld zł" – możemy przeczytać w dostępnym w internecie w raporcie Nielsena na temat rynku napojów bezalkoholowych w Polsce. Zgodnie z nim: „najsilniejszym i najbardziej widocznym wśród konsumentów jest trend prozdrowotny, co wpływa pozytywnie na sprzedaż wody butelkowanej oraz innych segmentów postrzeganych jako zdrowsza alternatywa do dotychczasowej oferty". Brzmi dobrze, prawda? Jednak z kolejnych zestawień, szybko wyłania się obraz Polaka, który jednak nie poszedł w ślady Cristiano Ronaldo *i nie odsunął z obrzydzeniem tuczących bąbelków*: „Dane sprzedażowe nie wskazują jednak na całkowity odwrót od podstawowej oferty. Kategorie, takie jak napoje gazowane, energetyczne, izotoniczne oraz witaminowe stale notują wzrosty sprzedaży. Należy jednak podkreślić, że segmenty light w tych kategoriach notują bardziej dynamiczne tempo wzrostu w porównaniu do całych kategorii. Wydaje się, że konsumenci nie zmieniają całkowicie swoich nawyków, a jedynie kierują się w stronę produktów postrzeganych jako zdrowsze"[10].

Tymczasem organizacje konsumenckie ostrzegają, że spożycie napojów gazowanych wzrosło trzykrotnie w stosunku do lat 70. ubiegłego wieku.

O tym, że zawierają ogromne ilości cukru oraz niezdrowy syrop glukozowo-fruktozowy, nikogo nie trzeba przekonywać. Jednak wiele z nich ukrywa w sobie jeszcze inne niebezpieczne związki. W tych typu cola (ale nie tylko w nich) znajduje się E150, znane bardziej jako 4-MEI, to karmel amoniakalno-siarczynowy. Może zawierać związki toksyczne, które w dużych dawkach powodowały u zwierząt doświadczalnych zmiany w obrazie krwi oraz skurcze mięśni. Poza tym naukowcy dowiedli, że 4-MEI jest substancją rakotwórczą[11].

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 21c13ab96c

Miłośnikom gazowanych napojów cytrusowych może być trudno uwierzyć, że mają w składzie roślinny olej bromowany. Nawet uważna lektura składu go nie ujawni, bowiem ten emulgator spożywczy kryje się pod hasłem „stabilizator jednolitości smaku". Niestety ma działanie zgoła destabilizujące nasz układ nerwowy.

W pomarańczowych oranżadkach można natomiast znaleźć tartrazynę – barwnik, który u astmatyków i osób z nietolerancją aspiryny może powodować reakcje alergiczne, bezsenność, depresję, nadpobudliwość oraz dekoncentrację.

Autorzy pracy opublikowanej na łamach *American Journal of Clinical Nutrition* łączą spożycie coli z… mniejszą gęstością kości[12]. Inni badacze winą za to oraz zwiększone ryzyko złamań obarczają kwas fosforowy, stosowany do zakwaszania napojów gazowanych[13]. I mówią wprost: „zmniejszenie spożycia napojów bezalkoholowych należy uznać za ważną strategię na poziomie indywidualnym i populacyjnym w celu utrzymania zdrowia kości".

Pijący wodę powinni dokładnie obejrzeć swoje butelki. To, że etykieta sugeruje jej górskie pochodzenie, nie świadczy o tym, że tak jest. W przypadku mojej wody okazało się, że jest „wydobywana z pokładów […] znajdujących się na terenach leśnych w pobliżu parku krajobrazowego". Zawarte na butelkach rekomendacje Państwowego Zakładu Higieny, Centrum Zdrowia Dziecka czy Instytutu Matki i Dziecka informują nas jedynie o tym, że producenta stać było na opłacenie prawa do ich wykorzystywania. Przykładowo „woda polecana przez IMiD w żywieniu niemowląt" lub emblemat „pozytywna opinia CZD" – oznaczają tylko tyle, że zawartość butelki nadaje się do rozcieńczania soczków i gotowania zupek dla dzieci do 6. m.ż., jednak nie będzie już dobra dla ich mam, które w związku z karmieniem mają większe zapotrzebowanie na składniki mineralne, takie jak wapń.

Z badań marketingowych wynika, że najchętniej wybieramy wodę źródlaną, zawierającą najmniej składników odżywczych. Tymczasem, zamiast niej warto kupować mineralną, która ma ich do 2 500 mg/l.

Przerwa na kawę

Powodzenie tego planu zależy od tego, jaką wybierzemy do picia i gdzie.

Kawa czarna bez cukru ma 2 kcal, z 2 łyżeczkami cukru 60 kcal, zabielana mlekiem o zawartości 2% tłuszczu – 63 kcal, a mrożona z bitą śmietaną w Starbucksie – jak sprawdziła brytyjska grupa konsumencka Which – ma aż 560 kcal. Więcej niż Big Mac! Zaskoczeniem może okazać się lektura składu kawy cappuccino w proszku. Na liście znajdują się utwardzony tłuszcz roślinny, mleko w proszku, zagęstniki, fosforany utrudniające wchłanianie wapnia i… zaledwie 3% kawy.

Kierowcy, którzy w drodze zamawiają espresso, by dostarczyć sobie kofeinowego kopa, popełniają błąd. Jak się okazuje ze względu na małą ilość wody ma ona mniej tego związku niż filiżanka kawy z ekspresu przelewowego.

Paradoksalnie najbardziej niezdrową małą czarną okazuje się ta bezkofeinową. Aby wydobyć z niej kofeinę, używa się silnie drażniących chemicznych rozpuszczalników, np. chlorku metylenu (toksycznego gazu, który usuwa ten związek bez naruszenia substancji odpowiedzialnych za smak i aromat kawy)[5].

Kosztowny strach przed nadwagą

Oferta zdrowej żywności jest coraz bardziej imponująca, ale prawdę mówiąc, producenci nadal więcej obiecują, niż w rzeczywistości dają.

Na półkach królują produkty fit, light i odtłuszczone (jak mój nieszczęsny jogurt). Mają pomóc nam utrzymać smukłą sylwetkę i ochronić przed zmorami naszych czasów – zespołem metabolicznym, cukrzycą, miażdżycą i nadciśnieniem. Problem w tym, że aby obniżyć ich kaloryczność, trzeba pozbyć się czegoś ze składu. Gdy padnie na cukier, zastępuje się go słodzikami. Jeśli producent zdecyduje się na usunięcie tłuszczu, który przy okazji jest nośnikiem smaku, trzeba „podkręcić" smak, dodając sztucznych dodatków i… cukru. To zaś sprawia, że takie dietetyczne produkty na starcie stają się wysokoprzetworzoną (a więc niejako z definicji) niezdrową żywnością. Francuscy uczeni dowiedli, że osoby spożywające produkty o niskiej zawartości cukru miały wyższy poziom cholesterolu oraz podniesioną glikemię w stosunku do ludzi, którzy ich nie jedli[14].

To, co jemy, może zapewnić dobre samopoczucie i zdrowie albo stać się zbędnym balastem, a nawet trucizną. Fundamentalne zmiany w sposobie odżywiania (np. ograniczenie tłuszczu zwierzęcego, zwiększenie podaży warzyw i owoców w diecie) mogą wydłużyć życie średnio aż o 10 lat! Warto uświadomić sobie, że od naszych wyborów zależy co wytwórcy żywności będą nam serwować. Tu nie chodzi o odpowiedzialność, dobre serce, czy rzetelność. Rynek żywności to potężny biznes, który liczy się w miliardach. Ci, którzy chcą uszczknąć trochę z tego tortu, uważnie obserwują trendy konsumenckie, w końcu chodzi o to, abyśmy jedzenie kupili od nich, a nie od konkurencji.

Dlatego wybierając produkty do koszyka, warto przemycać im tę istotną prawdę: nie ma prawdziwego zdrowia bez prawdziwego jedzenia.

BIBLIOGRAFIA

1. Healthy Babies Bright Futures, What's in My Baby's Food? A National Investigation Finds 95 Percent of Baby Foods Tested Contain Toxic Chemicals That Lower Babies' IQ, Including Arsenic and Lead (Oct. 2019)
2. Best Pract Res Clin Endocrinol Metab. 2010 Feb; 24(1): 133-141.
3. Kwartalnik Prawo-Społeczeństwo-Ekonomia 1/2015
4. Tłuszcze Jadalne", nr 1, 2006, s. 156-159; „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość", nr 3, 2008, s. 47-56
5. Bosacka K., Kozłowska-Wojciechowska M. „Czy wiesz, co jesz? Poradnik konsumenta", Poznań 2011; Wydawnictwo Publicat S.A.
6. Environ. Int., 127 (2019), pp. 584-591
7. 7 protest
8. 8 EFSA Journal 2020;18(11):6268
9. Journal of Biological Physics and Chemistry. 15. 121-159
10. Nielsen raport
11. PLoS One. 2015; 10(2): e0118138; J. Agric. Food Chem. 2013, 61, 4, 780-789
12. Am J Clin Nutr. 2006 Oct;84(4):936-42
13. Nutrients. 2020 Feb; 12(2): 530
14. Journal of Human Nutrition and Dietetics, 14, 191-206

eprasa.pl 21c13ab96c

> Kawa mrożona z bitą śmietaną w Starbucksie – jak sprawdziła brytyjska grupa konsumencka Which – ma aż 560 kcal. Więcej niż Big Mac!

Jak wrócić do domu z tarczą?

Przede wszystkim czytaj informacje na etykietach, zwłaszcza te dodane drobnym drukiem. Z badań wynika, że robi to co 5. Polak. Nie sugeruj się fantazyjnym określeniem produktu, szukaj właściwej nazwy, która z reguły podana jest znacznie mniejszą czcionką. Na opakowaniu powinny znajdować się: nazwa rodzajowa produktu (np. kiełbasa suszona, mleko pełne), wykaz składników według masy w porządku malejącym, termin przydatności do spożycia („należy spożyć do…") lub data minimalnej trwałości („najlepiej spożyć przed…"), warunki przechowywania, zawartość netto i nazwa producenta. Pamiętaj, że waga netto, oznacza realną ilość produktu.

Porównuj skład podobnych artykułów, np. śmietana może zawierać dozwolone substancje dodatkowe, bądź ich nie mieć, natomiast w parówkach może być 10-95% mięsa. Wytwórca ma obowiązek podać procentową zawartość głównego składnika, czyli np. mięsa w wędlinach.

Wybierając produkty typu light, sprawdzaj ich wartość odżywczą i konfrontuj z innymi artykułami, bo może się okazać, że mają więcej kalorii niż te niedietetyczne.

Produkty spożywcze możesz reklamować u sprzedawcy. Najlepiej jak najszybciej. Masz prawo do zgłoszenia reklamacji w ciągu 3 dni od otwarcia opakowania opatrzonego terminem przydatności do spożycia lub datą minimalnej trwałości bądź w ciągu 3 dni od zakupu w przypadku towaru sprzedawanego luzem.

W razie kłopotów w uznaniu reklamacji możesz zwrócić się o pomoc do Inspekcji Handlowej, której inspektorzy działają w każdym mieście wojewódzkim, miejskiego lub powiatowego rzecznika konsumentów (adresy dostępne na stronie uokik.gov.pl), organizacji konsumenckich (np. Federacji Konsumentów lub Stowarzyszenia Konsumentów Polskich). Bezpłatne porady uzyskasz również, dzwoniąc pod numer infolinii prowadzonej przez Fundację Konsumentów 801 440 220.

REKLAMA

Mitoceutyki® dr. Franza Enzmanna
Najwyższe standardy jakościowe

mitopharma®

- Witamina A+D3 MSE
- B-Komplex MSE
- QuinoMit Q10® Fluid MSE
- Cynkomit MSE
- Witamina C MSE Matrix

Mitoceutyki® powstają w oparciu o najnowocześniejsze osiągnięcia naukowe i technologiczne oraz spełniają najwyższe standardy jakościowe.
W swoim składzie zawierają substancje o najwyższym stopniu czystości, w odpowiednio wysokich porcjach i formie.

Wejdź na mito-pharma.pl

Lub skontaktuj się z nami:
+48 95 736 50 50
biuro@mito-pharma.pl

eprasa.pl 21c13ab96c

Odżywiaj się z premedytacją

Najczęściej brakuje nam witamin i minerałów. Skutki deficytów mogą być opłakane – od ospałości, braku koncentracji, po miażdżycę, choroby neurologiczne, osteoporozę, tężyczkę, a nawet raka.

WITAMINA A

Źródła roślinne:
- marchewka,
- szpinak,
- papryka czerwona,
- brzoskwinie,
- dynia,
- mango,
- morele,
- pomarańcze.

Źródła zwierzęce:
- jajka,
- tłuste ryby (np. makrela, śledź i tuńczyk),
- wątróbka,
- tłuste przetwory mleczne (m.in. masło, śmietana, oraz tłuste sery).

Objawy i skutki niedobory:
- spadek apetytu,
- pogorszenie stanu skóry,
- szybkie powstawanie zmarszczek,
- łamliwość paznokci,
- suchość spojówek,
- kurza ślepota i spadek odporności,
- w przypadku kobiet trudności z zajściem w ciążę.

WITAMINA B9

Źródła roślinne:
- zielone warzywa, takie jak szpinak, sałata, szparagi, brukselka,
- otręby pszenne,
- chleb razowy,
- warzywa strączkowe (fasola, groch, soczewica).

Źródła zwierzęce:
- żółtko jaj,
- wątróbka.

Jedzenie, które nie odżywia

Przyzwyczailiśmy się liczyć kalorie, kilogramy i złotówki. Jednak rzadko kiedy zastanawiamy się, ile tak naprawdę substancji odżywczych zawierają nasze pokarmy. Tymczasem okazuje się, że z dekady na dekadę mniej...

Chyba nie ma osoby, która nie zdawałaby sobie sprawy z tego, że żywność jest obecnie skażona chemią. Mamy też świadomość rozrastających się w błyskawicznym tempie upraw roślin GMO. Obecnie zajmują ponad 160 mln ha na świecie i są zdominowane przez soję, rzepak, kukurydzę i bawełnę. Wiemy też, że nasza hodowla bydła, trzody i drobiu w ponad 90% uzależniona jest od importu pasz produkowanych na bazie soi transgenicznej, a w niewielkim stopniu również takiej kukurydzy.

W następnym tekście piszemy o tym, jak producenci żywności dążą do zmaksymalizowania zysków przy stosunkowo niskich nakładach, co w praktyce oznacza oferowanie

eprasa.pl 21c13ab96c

nam zafałszowanych, gorszej jakości produktów za wyższą cenę.

Jednak mało kto z nas zdaje sobie sprawę, z faktu, że „pełne witamin" owoce i warzywa, których mamy jeść 5 porcji dziennie, w rzeczywistości często są z nich wydrenowane.

Król jest nagi

W 2004 r. naukowcy z Uniwersytetu Teksańskiego w Austin opublikowali wyniki analizy zawartości substancji odżywczych dla 43 upraw ogrodniczych. Dane porównawcze dotyczące 11 roślinnych składników odżywczych zaczerpnęli z amerykańskiego Departamentu Rolnictwa z lat 1950 i 1999. Konkluzja była niepokojąca: wyraźne spadki zaobserwowano w stężeniach białka, wapnia, fosforu, żelaza oraz witamin C i B2. „Spadki mediany wahają się od 6% dla białka do 38% dla ryboflawiny" – pisali wtedy autorzy badania. Nie zaobserwowali istotnych wahań w przypadku węglowodanów, tłuszczów, tiaminy i niacyny – w ujęciu uśrednionym, jednak ogólny obraz sytuacji był niekorzystny[1].

Skoro ubyło witamin, białka i wapnia, to z dużą dozą prawdopodobieństwa można założyć, że problem dotyczy również innych ważnych dla naszego zdrowia związków, takich jak witaminy A, E i z grupy B oraz żelazo, magnez, miedź czy cynk. Idąc tym tropem, kolejne zespoły badawcze podwinęły rękawy i zaprzęgły komputery do żmudnych analiz. Stowarzyszenie Konsumentów Organicznych jako przykład podaje pracę holenderskich uczonych, którzy porównali dane z lat 1975-1997. Okazało się, że średni poziom wapnia w 12 świeżych warzywach spadł o 27%, żelaza o 37%, witamin A o 21% i C o 30%[2].

Brytyjscy uczeni cofnęli się aż do 1930 r. Dane z tego okresu zestawiali z informacjami z 1980 r. W tym czasie przeciętny poziom żelaza w 20 gatunkach warzyw spadł o 22%. Ubyło też wapnia (o 19%) i potasu (o 14%)[3].

Kolejne badanie wykazało, że należałoby dziś zjeść 8 pomarańczy, by uzyskać taką samą ilość witaminy A, jaką nasi dziadkowie otrzymywali z zaledwie jednej! Natomiast, aby zapewnić sobie ten sam poziom żelaza, potrzebowalibyśmy ich aż 5.

W kanadyjskim zestawieniu największym przegranym okazał się brokuł – dziś ma mniej witamin, wapnia i żelaza niż w 1950 r. W szczególności stracił aż 63% wapnia i 34% żelaza, a także podobnie jak pomidory współcześnie zawiera nawet dwukrotnie mniej witaminy A niż 70 lat temu[4].

– Obniżające się poziomy składników odżywczych mogą okazać się problemem zdrowotnym, ponieważ dopiero zaczynamy rozumieć, jak ważne są mikroskładniki odżywcze w zapobieganiu chorobom – mówi dr Tim Lang z Centre for Food Policy w Londynie.

Gdzie się podziały składniki odżywcze?

– Zostały… rozcieńczone – odpowiada Donald R. Davis z Biochemical Institute w Austin, ten sam który wywołał burzę, w swojej kolejnej pracy pt. „Spadek składu odżywczego owoców i warzyw: jakie są dowody?". Okazuje się, że sadzenie obok siebie nisko- i wysokoplonowych odmian brokułów oraz zbóż wykazało konsekwentnie ujemną korelację między wielkością zbioru a stężeniem minerałów i białka w roślinach. Co więcej, wczesne badania nad nawożeniem dowiodły, że może ono wpływać na zmniejszenie koncentracji minerałów w roślinach, co określono jako „efekt rozcieńczenia"[4].

Na proporcje witamin i minerałów w roślinach ma wpływ grunt, na którym rosną, dostęp do wody oraz światła, a także nawozy, którymi są pompowane. I tak np. w malinach, których wzrost wspomagano środkami o dużej zawartości fosforu, stwierdzono wysokie stężenie tego właśnie pierwiastka przy jednoczesnym spadku 8 innych badanych minerałów o 20-55% w stosunku do tych nawożonych preparatami bez fosforu[5].

Choć dzięki nawozom zyskujemy większe i ładniejsze plony, to cena za to może być zbyt wygórowana.

Rozwój rolnictwa wymusił zakrojoną na szeroką skalę ingerencję w cykle regeneracyjne ziem. Karczowanie lasów pod kolejne osady i pola uprawne dodatkowo przyczyniło się do procesów erozji gleb.

Presja głodu

Liczba gąb do wyżywienia wzrasta, a Ziemia się nie powiększa. Szacuje się, że obecnie ponad 815 mln ludzi na świe-

Objawy i skutki niedoboru:
- osłabienie,
- drażliwość,
- bladość skóry,
- bóle głowy,
- spłycenie oddechu,
- bóle głowy,
- trudności z utrzymaniem koncentracji,
- niedokrwistość i choroby układu krążenia,
- u kobiet w ciąży zagraża prawidłowemu rozwojowi układu nerwowego dziecka.

WITAMINA B12

Źródła roślinne:
- brak – weganom pozostaje suplementacja i produkty wzbogacane witaminą B12.

Źródła zwierzęce:
- ryby,
- owoce morza,
- chude mięso (m.in. drób),
- podroby,
- jajka,
- produkty mleczne (zwłaszcza sery).

Objawy i skutki niedoboru:
- ospałość,
- drażliwość,
- apatia,
- osłabiona koncentracja,
- suchość błon śluzowych nosogardła,
- afty,
- plamy na języku,
- mrowienie i drętwienie kończyn,
- pogorszenie wzroku,
- wyższe ryzyko rozwoju: miażdżycy, chorób neurologicznych, nowotworów oraz osteoporozy.

WITAMINA D

Źródła roślinne:
- najważniejszym źródłem witaminy D jest biosynteza w skórze zachodząca pod wpływem promieniowania słonecznego.

Źródła zwierzęce:
- tłuste ryby morskie: węgorz, śledź, łosoś, tuńczyk,
- tran i oleje rybie,
- sery dojrzewające,
- masło, mleko oraz tłuste przetwory mleczne,
- wątróbka wieprzowa i wołowa.

Objawy i skutki niedoboru:
- rozmiękczenie i zrzeszotnienie kości (u dorosłych),

eprasa.pl 21c13ab96c

- krzywica (u dzieci),
- zmęczenie i senność,
- drażliwość,
- bóle kostno-mięśniowe,
- wyższe ryzyko: cukrzycy, nowotworów, chorób autoimmunologicznych oraz rozwoju osteoporozy.

CYNK

Źródła roślinne:
- kasze,
- pieczywo pełnoziarniste,
- sezam,
- ryż dziki,
- tofu,
- warzywa strączkowe (fasola, ciecierzyca, groch),
- warzywa kapustne – boczniaki.

Źródła zwierzęce:
- owoce morza (w szczególności ostrygi),
- czerwone mięso,
- podroby,
- żółtko jaja,
- sery podpuszczkowe.

Objawy i skutki niedoboru:
- suchość w ustach,
- zaburzenia smaku i węchu – utrata apetytu,
- pogorszenie stanu skóry, włosów i paznokci,
- zmęczenie,
- spadek odporności,
- anemia,
- upośledzenie funkcji poznawczych.

MAGNEZ

Źródła roślinne:
- pestka dyni,
- banany,
- orzechy i migdały,
- kasza gryczana,
- płatki owsiane,
- warzywa strączkowe (fasola i ciecierzyca),
- kiełki pszenicy,
- kakao,
- rukola,
- szpinak.

Źródła zwierzęce:
- mleko i produkty mleczne,
- ryby,
- mięso.

> Brokuł dziś ma mniej witamin, wapnia i żelaza niż w 1950 r. W szczególności stracił aż 63% wapnia i 34% żelaza, a także podobnie jak pomidory współcześnie zawiera nawet dwukrotnie mniej witaminy A niż 70 lat temu

cie głoduje, i choć ta liczba przeraża, to eksperci ostrzegają, że wkrótce może być znacznie większa. Przyczyniają się do tego wojny, zmiany klimatyczne i ekstremalne zjawiska pogodowe, a także towarzyszący im wzrost cen żywności. Dodatkowo biedne do niedawna kraje, takie jak np. Chiny, bogacą się na tyle szybko, że wraz ze wzrostem dochodów, konsumują coraz więcej żywności. I tak dziś do produkcji mleka czy mięsa potrzebują kilkakrotnie większych zasobów niż wcześniej. Naturalnym więc staje się dążenie do zwiększenia wydajności produkcji rolnej. Staramy się uzyskać nowe odmiany warzyw i owoców – takich, które dają większy plon, są bardziej odporne na szkodniki, łatwiej znoszą trudne warunki atmosferyczne, a przy tym szybciej rosną i osiągają większe rozmiary. Problem w tym, że za przyspieszoną wegetacją roślin nie idzie wzrost ich zdolności do wytwarzania lub pobierania składników odżywczych.

Opublikowany w sierpniu 2019 r. raport specjalny, badający związek między zmianami klimatycznymi a sposobem, w jaki wykorzystujemy ziemię, stwierdza, że rolnictwo, produkcja żywności oraz wylesianie są istotnymi czynnikami powodującymi zmiany klimatu. Równocześnie zdolność gleby do pochłaniania dwutlenku węgla maleje wraz ze wzrostem temperatury. Naukowcy, którzy przygotowali raport, podkreślają, że globalne ocieplenie oraz intensywna eksploatacja doprowadziły już do znacznej degradacji gruntów[6].

Do tego dodać jeszcze należy produkcję biopaliw, która konkuruje z rolnictwem o dostęp do gruntów – np. w Azji wzrósł areał uprawy roślin oleistych kosztem ryżu, który jest podstawowym, codziennym pokarmem polowy ludzkości[7].

Tymczasem zgodnie z szacunkami do 2050 r. liczba mieszkańców naszej planety przekroczy 9,7 mld, a światowe zapotrzebowanie na żywność wzrośnie o co najmniej 59%! Dlatego w najbliższych dekadach będziemy musieli wymyśleć, jak wyprodukować wystarczającą dla wszystkich ilość jedzenia. Co brzmi paradoksalnie wobec faktu, że wciąż marnujemy ok. 1/3 żywności, choć miliony na świecie głodują!

W intensyfikacji upraw pomóc nam mają satelity. Dzięki zdjęciom

z nich można stworzyć modele, które np. są w stanie ocenić ryzyko lokalizacji upraw rolnych w konkretnych miejscach. Analiza zdjęć satelitarnych w podczerwieni dostarcza informacji na temat zawartości w glebie chlorofilu, który decyduje o plonach. Dzięki temu możliwe jest znacznie bardziej precyzyjne niż dotychczas aplikowanie nawozów i środków ochrony roślin, a tym samym obniżenie kosztów oraz zwiększenie wydajności produkcji z każdego hektara.

Częściowym rozwiązaniem problemu może się okazać zmiana pól między sezonami wegetacyjnymi, pozwalająca dać ziemi czas na odbudowę. Również rezygnacja z pestycydów i nawozów na rzecz ekologicznych metod uprawy jest korzystna dla gleby, produktu i jego konsumentów.

Niewydolne zielone pastwiska

Organiczne warzywa i owoce są zdrowsze, ale też droższe, a ich produkcja niesie sporo wyzwań i jest znacznie mniej wydajna niż typowa. „Efekt rozcieńczenia" widoczny jest również w hodowli przemysłowej. Pochodzące z niej mięso i nabiał mają gorsze właściwości odżywcze niż wyroby z gospodarstw ekologicznych, które np. dostarczają więcej antyoksydantów, w tym glutationu i dysmutazy ponadtlenkowej i witaminy A. Metaanaliza przeprowadzana przez międzynarodowy zespół naukowców wykazała, iż zarówno produkty mleczne, jak i mięsne z gospodarstw ekologicznych zawierają o 50% więcej kwasów omega-3 niż analogiczne wyroby od zwierząt z hodowli masowej[9]. Dodatkowo mięso kur z wolnego wybiegu i szczęśliwych krów zawiera mniej tłuszczów nasyconych, a mleko od tych ostatnich więcej kwasu linolowego, żelaza, witaminy E i karotenoidów.

Oczywiście wszyscy chcielibyśmy jeść tanio, smacznie i zdrowo. Jednak przede wszystkim, chcielibyśmy mieć co do garnka włożyć. Tymczasem, jak parę lat temu powiedział prof. Amundson: „wchodzimy w okres, w którym zdolności produkcyjne gruntów przestają wzrastać, co – wobec rosnącej liczby ludności – może mieć dramatyczne konsekwencje". By nie dopuścić do głodu, naukowcy rozważali już karmienie nas wodorostami oraz owadami (ponoć są doskonałym źródłem białka). Jednak wobec sporego konserwatyzmu żywieniowego prezentowanego przez znaczącą większość z nas, pozostaje im szukanie sposobów na intensyfikację upraw i hodowli, co jest możliwe głównie w warunkach przemysłowych. Jednym

REKLAMA

Acidofilna Witamina C

Nowa innowacyjna forma funkcjonalnych probiotyków

- Jedyna na świecie witamina C „wnoszona" do organizmu przez bakterie probiotyczne, które przyklejając się do ścian jelita, przekazują niesione substancje prosto do krwioobiegu.
- Witamina C w formie mleczanowej – najlepiej przyswajalnej przez organizm ludzki.
- Zawiera metabolity witaminy C, odpowiedzialne za wysokie wchłanianie i przyswajanie witaminy C, łatwe przenikanie przez barierę krew-mózg oraz długi czas utrzymywania się we krwi na wysokim poziomie.

1 saszetka to dzienna dawka naturalnej odporności
50 miliardów funkcjonalnych probiotyków
Lactobacterium mazuni „Karine" Str.2
+ maksymalna dawka 1000 mg Acidofilnej Witaminy C w najlepiej przyswajalnej formie

Zadzwoń: tel. +48 22 602 23 52
Wejdź: www.mynarum.com

eprasa.pl 21c13ab96c

Objawy i skutki niedoboru:
- skurcze i drżenie mięśni,
- osłabienie,
- utrata apetytu,
- nudności,
- zaparcia,
- bóle głowy,
- problemy z koncentracją,
- depresja,
- wypadanie włosów i łamliwość paznokci
- arytmia i nadciśnienie.

WAPŃ

Źródła roślinne
- orzechy laskowe,
- migdały,
- pestki słonecznika,
- sezam,
- figi suszone,
- fasola biała,
- szpinak,
- kapusta biała,
- brokuły.

Źródła zwierzęce:
- mleko i produkty mleczne, w szczególności jogurty naturalne,
- drobne ryby spożywane wraz z ościami.

Objawy i skutki niedoboru:
- zwiększone ryzyko osteoporozy,
- nadmierna pobudliwość organizmu,
- wzrost ciśnienia tętniczego,
- tężyczka.

ŻELAZO

Źródła roślinne:
- kasza gryczana,
- orzechy i migdały,
- soja,
- warzywa strączkowe (fasola, soczewica i ciecierzyca),
- pestki dyni,
- kakao,
- kiełki pszenicy.

Źródła zwierzęce:
- podroby (wątróbka),
- mięso (w szczególności – wołowina),
- żółtko.

Objawy i skutki niedoboru:
- bladość i szorstkość skóry,
- łamliwość włosów i paznokci,
- zajady w kącikach ust,
- obniżona sprawność fizyczna i koncentracja,
- osłabiona odporność,
- zaburzenia rytmu serca.

z rozwiązań mają stać się farmy wertykalne, w których rośliny będą uprawiane piętrowo i bez użycia pestycydów.

Odżywczy talerz

Nie od dziś wiadomo, że dieta ma ogromny wpływ na zdrowie. Niedobory cennych substancji odżywczych mogą skutkować poważnymi kłopotami zdrowotnymi. Jednak bardziej niż one grożą nam nadmiary – cukru, soli, fastfoodów, wysokoprzetworzonej żywności oraz alkoholu. Warto ograniczyć ich obecność na naszych stołach. Już samo to będzie miało istotne znaczenie ochronne dla naszego zdrowia. Wtedy też braki niektórych witamin lub minerałów będzie można łatwo uzupełnić, odpowiednio komponując posiłki (w czym pomoże Ci nasze zestawienie deficytowych substancji odżywczych). Gdyby to nie wystarczyło, zawsze można sięgnąć po suplementy. Jednak bez względu na to, czy postanowisz odżywiać się klasycznie, czy za pomocą pastylek, wiedz, że samo wprowadzenie substancji aktywnych do organizmu, nie gwarantuje sukcesu. Rzecz w tym, by w czasie długiej podróży, jaką jedzenie bądź suplement odbywa przewodem pokarmowym, udało nam się wchłonąć to, co ma najcenniejszego.

Przykładowo kurkuma słynie z bogactwa kurkuminy, o której prozdrowotnych właściwościach napisano książki, jednak nawet gdybyśmy zjedli kilogram tego kłącza, nasz organizm nie odniesie z tego spodziewanych korzyści. Chyba że dodamy do niej odrobinę pieprzu. Jak udowodniono, zawarta w nim piperyna podnosi przyswajalność kurkumy o 2 000%!

Biodostępność określa, jaka ilość ze spożytych składników odżywczych znajdzie się w układzie krążenia i jak szybko do tego dojdzie. Ich przyswajalność mogą ograniczać zażywane leki, stosowane używki oraz błonnik. Kawa i alkohol zmniejszają wchłanianie większości witamin i minerałów. Błonnik w nadmiarze również może zaburzyć ich absorpcję. Co zatem jeść, by dostarczyć sobie witamin i potrzebnych mikro- i makroelementów? Najlepiej pełnowartościowe jedzenie od sprawdzonych producentów takie, które ma krótki skład, a w nim jak najmniej polepszaczy, konserwantów i barwników. Idealnie byłoby, gdyby na naszych talerzach jak najczęściej gościły certyfikowane produkty organiczne i eko. Gdy tylko czas pozwoli, przygotowuj potrawy od A do Z, a jeżeli masz taką możliwość, uprawiaj własne zioła i warzywa – dzięki temu będziesz mieć pewność, co jesz.

BIBLIOGRAFIA

1. J Am Coll Nutr. 2004 Dec;23(6):669-82
2. tinyurl.com/2mwmpmcx
3. British Food Journal Jul 1997; 99(6):207-21
4. J. Hort. Sci. Biotechnol. 80:660–667
5. HortScience horts, 44(1), 15-19
6. Jarrell, W.M. and R.B. Beverly. 1981. The dilution effect in plant nutrition studies, p. 197-224. In: Brady, N.C. (ed.). Adv. Agron. Vol. 34. Academic Press, New York, NY
7. www.ipcc.ch/srccl/ - Raport specjalny Międzyrządowego Zespołu ds. Zmian Klimatu (IPCC)
8. https://ierigz.waw.pl/publikacje/raporty-programu-wieloletniego-2011-2014/1326303199
9. Br J Nutr. 2016 Mar 28; 115(6): 994-1011

eprasa.pl 21c13ab96c

Produkty Dr. Jacob's

Jod + Selen *probio*

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

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.

Grana *imun*

Skuteczny produkt ze składnikami dla silnej odporności: polifenole z granatu i czarnego bzu, cynk, selen oraz witamina B_2. Działa na pierwszej linii obrony (już w jamie ustnej i gardle) wzmacnia i uszczelnia błony śluzowe.

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.

Witamina C Fosfolipidy

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

pH balans

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

Silne nerwy

Naturalne ekstrakty z grzybka reishi, ashwagandhy i różeńca górskiego oraz witaminy B_1 i B_5 dla wewnętrznej równowagi, spokoju, silnych nerwów, sprawności umysłowej i redukcji poczucia zmęczenia. Nie uzależnia.

Lacta cholin

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

Witamina ADEK

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

B_{12} Fosfolipidy *FORTE*

Liposomalna witamina B_{12} w najlepszej formie metylo- oraz hydroksykobalaminy. **Aż 500 porcji po 50 µg B_{12}.** Dla układu nerwowego, energii, odporności, funkcji psychologicznych, tworzenia krwinek czerwonych.

Witamina D_3K_2 Forte

D_3 z lanoliny, K_2 z roślinnych olejków eterycznych. **Aż 600 porcji po:** 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7 (all-trans). Dla zębów, kości, odporności, przyswajania wapnia, funkcji mięśni oraz witalności.

Kurkumin Fosfolipidy

Liposomalna kurkumnima ma ponad 29-krotnie większą biodostępność i bez trudu przenika do mózgu, gdzie wzmaga działanie DHA, które jest ważne dla prawidłowego funkcjonowania neuronów.

Witaminy Dr. Jacob's mają formę **kropli podjęzykowych**, co gwarantuje **bardzo wysoki poziom wchłaniania już w jamie ustnej!** Wszystkie produkty **Dr. Jacob's** są odpowiednie dla wegetarian, niektóre dla wegan.

Wiedza
w służbie zdrowiu

Najwyższej jakości suplementy diety Dr. Jacob's tworzą doktorzy nauk medycznych. Są one produkowane z najlepszych składników naturalnych i standaryzowane. Pytaj w swojej aptece lub sklepie natura albo zamów wysyłkowo na

Sklep.DrJacobs.pl

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 21c13ab96c

U samego źródła choroby

Dr John E. Upledger, osteopata z Florydy, odkrył układ craniowo-sacralny i opracował terapię, która pomaga, kiedy inne metody leczenia zawodzą. Niezależnie, czy to jest przewlekły ból głowy, depresja czy schorzenia kręgosłupa.

Delbert był ojcem Judy, a ja byłem ich lekarzem rodzinnym od 5 lat. Gdy mielografia odcinka szyjnego Delberta wykazała osad wapniowy na rdzeniu kręgowym, w szpitalu zaczęto rozważać poważną operację. Mogła zagrażać życiu albo spowodować paraliż ciała lub zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, a potencjalną korzyścią było wyleczenie zmian tkankowych na stopach – skóra na podeszwach Delberta pociemniała, popękała i łuszczyła się. Groził mu też paraliż w przyszłości.

Miałem podczas operacji asystować Jimiemu, który – jak to chirurg – był za operacyjnym usunięciem osadu. Całe moje doświadczenie lekarza mówiło mi, że podjęcie takiego ryzyka jest nieuzasadnione. Rachunek zysków i strat był niekorzystny. Zadręczałem się, biłem z myślami aż w końcu się zgodziłem, bo operacji życzył sobie pacjent i jego rodzina.

Pulsująca opona

Gdy wszedłem do sali operacyjnej, zobaczyłem uśpionego Delberta w pozycji siedzącej i przypiętego do krzesła anastezjologicznego w taki sposób, że jego pochylona głowa odsłaniała całą szyję. Kiedy oczyściliśmy obszar operowanego miejsca sterylizującym roztworem barwy brązowoczerwonej, moje współczucie dla mężczyzny zeszło na drugi plan. Gdy przeprowadzasz operację, musisz odizolować się psychicznie. Pomaga w tym skoncentrowanie się na odcinku „odczłowieczonej" skóry, na którym właśnie masz pracować.

Do kanału rdzenia kręgowego dostaliśmy się przez system błon, które go osłaniają – są to opony mózgowo-rdzeniowe – składające się z 3 warstw (twardej, środkowej i miękkiej). Są bogato wyposażone w naczynia krwionośne dostarczające krew do rdzenia i korzeni nerwowych. Pomiędzy błonami znajduje się płyn, który umożliwia poruszanie i zginanie się kręgosłupa. Kiedy opona twarda pokazała nam się w całej okazałości, ujrzeliśmy nasz osad wapniowy w samym środku operowanego odcinka szyi.

W tym momencie pielęgniarka przejęła ode mnie zadanie rozsuwania mięśni na boki, a ja chwyciłem kleszcze po to, żeby utrzymać oponę twardą w bezruchu. Ale bez względu na to, jak próbowałem to zrobić, nie udawało mi się! Nie przestawała bowiem pulsować – robiła to powoli, ale rytmicznie i konsekwentnie. Zawstydzała mnie moja własna nieudolność, ale jednocześnie zainteresowało mnie to dziwne zjawisko.

Mimo nieustających ruchów opony, Jim wprawną ręką usunął osad. Okazało się, że „zachowanie" opony było nowością dla wszystkich na sali operacyjnej – neurochirurga, anestezjologa, pielęgniarki i stażysty. Jej ruchy nie były zsynchronizowane ani z oddechem, ani z pulsem Delberta. Był to jakiś inny tajemniczy dla nas rytm

eprasa.pl 21c13ab96c

fizjologiczny – stały i systematyczny. Wtedy nawet do głowy mi nie przyszło, że patrzymy na trzon organizmu.

Nieznany układ w ciele

Podczas operacji Delberta przypadek pozwolił spojrzeć mi po raz pierwszy na coś, co miało stać się układem cranio-sacralnym. Mimo mojej zranionej dumy, to było niezapomniane przeżycie – cud nad cudami. Ujrzałem, jak funkcjonuje jeszcze nie odkryty układ w ciele, wiedziałem że złapałem przynętę. Dodam, że Delbert wyleczył stopy w kilka miesięcy i był zdrowy.

Jakiś czas później wziąłem udział w seminarium na temat osteopatii czaszkowej. Wcześniej myślałem, że czaszka dorosłego człowieka jest zwarta jak łupina orzecha kokosowego, ale kiedy własnymi rękami poczułem ruch kości, wiedziałem, że ma to coś wspólnego z rytmicznymi ruchami opony mózgowo-rdzeniowej.

Dzisiaj jako terapeuci posługujący się terapią cranio-sacralną (lub inaczej czaszkowo-krzyżową), dobrze wiemy o przyleganiu opony twardej do kości czaszki, do kręgów górnej części szyi, kości krzyżowej w dole pleców i do wszystkich małych szczelin w kręgosłupie, stanowiących przestrzeń dla głównych nerwów prowadzących do każdej części ciała.

Wiemy, jak znaleźć miejsca utrudniające przepływ płynu, narażające na szwank funkcje układu cranio-sacralnego. Wiemy też, jak przywrócić ich normalne działanie. Robiąc to, jesteśmy często w stanie poprawić funkcjonowanie układu nerwowego i hormonalnego dzięki zmianie środowiska, w jakim oba te systemy wykonują pracę. Kiedy jakaś część lub obszar organizmu nie poruszają się rytmicznie w odpowiedzi na delikatne sygnały układu cranio-sacralnego, pozwala nam to zlokalizować problematyczne miejsce.

Weteran z silnymi bólami głowy

Moja praca z terapią cranio-sacralną jako metodą leczenia rozpoczęła się od kliku pacjentów cierpiących na bóle głowy. Pewien przypadek był szczególnie intrygujący. Mężczyzna służył w marynarce Stanów Zjednoczonych w czasie II wojny światowej. Stał blisko sporych rozmiarów działa, kiedy zaczęto z niego strzelać, a on nie zadbał o to, żeby włożyć ochraniające uszy słuchawki. Na skutek tego dokuczały mu uporczywe i nieustające bóle głowy oraz dzwonienie w uszach. Żadna z terapii, którą zastosowali lekarze wojskowi, nie przyniosła rezultatu i mężczyzna skończył na rencie inwalidzkiej. Zanim trafił do mojego gabinetu, cierpiał 25 lat!

Kiedy zbadałem jego układ cranio-sacralny, okazało się że kości czaszki z lewej strony są wciśnięte do wewnątrz i zakleszczone. Nie mogły się poruszać. Kiedy udało mi się zniwelować to „utknięcie", lewa strona głowy natychmiast się rozszerzyła, a mężczyznę przepełniła radość, ponieważ ból głowy nagle ustąpił. Dzwonienie w uszach przestało mu dokuczać po kilku tygodniach. Spotkałem się z nim zaledwie 3 razy, więcej wizyt nie potrzebował, bo wyzdrowiał.

Po tym doświadczeniu zacząłem pracować z wieloma pacjentami skarżącymi się na przewlekłe bóle głowy, często także z niepełnosprawnością. Moje doświadczenie pokazuje, że ok. 80-85% osób z tym problemem dobrze reaguje na terapię craniowo-sacralną. A najważniejsze jest to, że w większości problem ten rozwiązywany jest raz na zawsze.

Na dziecięce choroby

Potem pojawił się u mnie pacjent, wzbudzając jeszcze większe zainteresowanie tematem skuteczności terapii cranio-sacralnej. Był to 16-letni Russel. Jako niemowkę zachorował na zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, co podobno stało się przyczyną opóźnienia jego rozwoju umysłowego. Wuj Russela był znanym chirurgiem, który zadbał o to, żeby chłopiec został poddany każdej terapii konwencjonalnej. Na próżno.

Kiedy przystąpiłem do badań, jedna rzecz nie dawała mi spokoju – wydawało mi się, że podczas choroby u chłopca wystąpiło podrażnienie tkanki mózgowej. Opony mogły wciąż być spuchnięte po tym zapaleniu, mogły też pojawić się zrosty a przez zablokowane żyły, krew nie dopływała do miejsc w mózgu, w których była potrzebna – stąd opóźnienie w rozwoju. Taka była moja hipoteza.

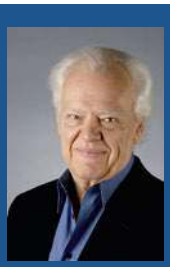
Metodami terapii craniowo-sacralnej zmieniłem nieprawidłowe ciśnienie wewnątrz czaszki i kanale kręgowym. Poprzez kości czaszki, górną część szyi i dolną część pleców poruszałem 3 warstwami opon.

Po 4 tygodniach korepetytorka stwierdziła, że Russel na tyle dobrze radzi sobie z nauką, że jej usługi nie będą już potrzebne. Chłopiec dołączył do innych dzieci w swoim wieku w szkole. Po roku, w trakcie którego co tydzień przychodził do mnie na terapię, jego IQ wzrosło o 20 punktów. Dzisiaj, prawie 20 lat później kieruje obsługą zamówień w dużym laboratorium medycznym i mieszka z dala od rodziny.

To doświadczenie pokazało mi, że terapia cranio-sacralna może wpływać na pracę mózgu. Odniosłem jeszcze

eprasa.pl 21c12ab96c

Czym jest układ cranio-sacralny?



Dr John E. Upledger w latach 1975 -83 pracował na Uniwersytecie Stanu Michigan jako badacz kliniczny oraz profesor biomechaniki, gdzie nadzorował zespół anatomów, fizjologów i bioinżynierów prowadzących eksperymenty nad istnieniem i wpływem układu cranio-sacalnego. W ich wyniku wyjaśniono jego funkcję oraz użyteczność w diagnozowaniu i leczeniu słabo rozumianych uszkodzeń mózgu i rdzenia kręgowego. Koncentrując się w terapii na uwolnieniu tych blokad, możemy osiągnąć poprawę samopoczucia.

Układ cranio-sacralny składa się z:
1. 3-warstwowego układu błon, które nazywamy oponami,
2. płynu mózgowo-rdzeniowego zamkniętego w układzie tych błon,
3. struktur kontrolujących przepływ płynu (to częściowo zamknięty system hydrauliczny, w którym wodoodporna opona twarda służy jako bariera zapobiegająca wydostawaniu się płynu).

Hydraulicznym elementem układu jest płyn mózgowo-rdzeniowy. Wykorzystuje splot naczyniówkowy znajdujący się w układzie komorowym mózgu jako element dostarczający płyn, a pajęczynówkę jako część odprowadzającego go systemu. Silny wpływ, jaki układ cranio-sacralny wywiera na całe ciało i jego funkcje, w dużym stopniu jest wynikiem tego, że otacza on nie tylko mózg i rdzeń kręgowy, ale także przysadkę mózgową i szyszynkę.

Podczas badań na Uniwersytecie Stanu Michigan zespół dr. Upledgera odkrył, że kości czaszki muszą być w nieustającym, choć nieznacznym ruchu, aby umożliwić ciągłe zmiany ciśnienia płynu, które zachodzą w granicach tego półzamkniętego systemu hydraulicznego. Kiedy kości czaszki tracą możliwość poruszania się w wyniku zmian ciśnienia w układzie cranio-sacralnym, funkcje układu zostają upośledzone, co daje różne chorobowe objawy.

wiele sukcesów w leczeniu dzieci nadpobudliwych i dyslektycznych mających poważne kłopoty w nauce. Zwykle problematyczny okazywał się obszar podstawy czaszki – z tyłu, w miejscu w którym głowa łączy się z szyją.

Uważam, że źródeł problemów z rozwojem umysłowym należy upatrywać podczas porodu, kiedy głowa dziecka jest nadmiernie odchylana w momencie wydostawania się z kanału rodnego.

W późniejszych latach, już jako badacz-klinicysta, pracowałem też m.in. z dziećmi z porażeniem mózgowym, autyzmem, schizofrenią i zmniejszonym napięciem u noworodków. Z reguły udawało się je wyleczyć.

Depresja w odwrocie

Terapia cranio-sacralna daje także świetne rezultaty w leczeniu depresji endogennej, czyli takiej dla której trudno znaleźć zewnętrzną przyczynę. Ten typ depresji charakteryzuje się apatycznym nastrojem, kiedy wszystko wydaje się być bez sensu i – okazuje się – ma swoje podłoże w 3 miejscach układu cranio-sacralnego.

Zgłosiła się do mnie 53-letnia kobieta chorująca na depresję od 6 lat, a od kilku miesięcy na ból kulszowy w prawej nodze. Nie uzyskała pomocy ani od psychologa, ani lekarza rodzinnego, ani ortopedy, ani neurochirurga.

Ocena układu cranio-sacralnego ujawniła nadmierne napięcie opony twardej w obszarze miednicy i podstawy kręgosłupa. Badanie czaszki pozwoliło mi znaleźć pozostałe dwie blokady. Kiedy się ich pozbyłem, pacjentka spontanicznie zaczęła się śmiać i powiedziała, że czuje się, jakby zrzuciła z piersi wór kamieni. Potem przypomniała sobie, że pół roku przed depresją podczas jazdy na nartach upadła na tylną część ciała. Podczas tej samej wizyty zniknął też ból kulszowy w nodze.

Kiedy nie pomoże stomatolog

W miarę jak rozwijałem swoją praktykę terapii craniowo-sacralnej, doszedłem do wniosku, że sprawdza się tam, gdzie lekarze innych specjalności rozkładają ręce.

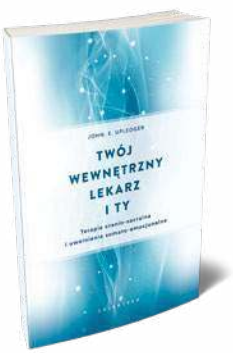
Tak było ze słynnym zespołem stawu skroniowo-żuchwowego. Jeśli dzieje się z nim coś złego, mogą pojawić się: bóle głowy, szyi, górnej części pleców, szczęki i zębów, zaburzenia widzenia, problemy z trawieniem a także niepokój czy depresja. Staw może boleć, strzelać, przeskakiwać a nawet zablokować się. Leczenie stomatologiczne polega na zmianie pozycji szczęki albo zębów przez zastosowanie szyn, ale często są to zabiegi mało skuteczne.

Terapia cranio-sacralna daje na tym polu dużo lepsze wyniki. Delikatnie pomaga kościom czaszki, by naturalnie zmobilizowały się i zmieniły pozycję, z poszanowaniem zdolności pacjenta do samonaprawy. Uważam, że większość problemów ze stawem skroniowo-żuchwowym jest elementem szerszego zespołu objawów. W terapii cranio-sacralnej szukamy powodu leżącego u podstaw schorzenia.

Przypadek pewnej pacjentki pokazał mi, że zespół stawu skroniowo-żuchwowego może mieć źródło w innej dysfunkcji układu cranio-sacralnego. Kobieta ta od 10 lat cierpiała na silne bóle głowy i szyi oraz brak czucia w rękach, co uniemożliwiało jej normalne funkcjonowanie. Stosowała szyny od dentysty, które miały zapobiegać nadmiernemu zaciskaniu zębów, ale to nic a nic nie pomagało.

Podczas badania zacząłem podejrzewać, że jakiś czas temu kobieta musiała zostać uderzona w górną część głowy, co spowodowało, że fragment czaszki znajdujący się nad podniebieniem zderzył się z nim. Uderzenie spowodowało wadę zgryzu, która doprowadziła do nadmiernego zużycia stawu skroniowo-żuchwowego. Kilka godzin pracy wystarczyło, żeby podniebienie wróciło na właściwą pozycję. Skąd ten uraz, zapytałem. Okazało się, że jako nastolatka w czasie wakacji pływała z przyjaciółmi w jeziorze. Kiedy wynurzała się z wody, akurat kolega wyskakiwał z pontonu i tak zanurkował, że z całej siły zderzyli się głowami. Pacjentka prawie utonęła. Pierwsze symptomy wynikających z wypadku problemów z żuchwą pojawiły się 20 lat później! Często spotykam takie przypadki.

W artykule wykorzystane zostały fragmenty książki Johna E. Upledgera „Twój wewnętrzny lekarz i ty. Terapia cranio-sacralna i uwolnienia somato-emocjonalne", wyd. Galaktyka, 2019



eprasa.pl 21c13ab96c

Czarny imbir – na młodość

Niedawno udowodniono, że ekstrakt z popularnej w Laosie rośliny ma silne działanie przeciwstarzeniowe, a przy tym wspomaga pracę serca i metabolizm

Uczeni od lat sprawdzają, czy zioła stosowane w medycynie naturalnej faktycznie przynoszą postulowane przez zielarzy i medycynę ludową korzyści. Nic więc dziwnego, że jakiś czas temu na warsztat wzięli jedno z najpopularniejszych ziół leczniczych w Laosie i Tajlandii – *Kaempferia parviflora* nazywane czarnym imbirem lub czarną kurkumą. Badania prowadzone nad tą rośliną dowiodły, że wyciąg z niej obniża poziom glukozy we krwi i poprawia krążenie, a także działa przeciwtrądzikowo i przeciwalergicznie. Jednak przełomowe okazały się odkrycia japońskich naukowców, którzy znaleźli w kłączu polimetoksyflawony (KPMF). Jak się okazało, te unikalne związki bezpośrednio i skutecznie aktywują ludzki gen SIRT1, który nie tylko reguluje metabolizm glukozy i lipidów, dzięki czemu wspomaga walkę z otyłością i przeciwdziała insulinooporności, ale także jest uznawany za gen długowieczności, ponieważ wpływa na geny związane z procesami starzenia się i przedwczesną śmiercią oraz pełni istotne funkcje w zapobieganiu chorobom serca, nadciśnieniu, rakom i alzheimerowi[1]. Ponadto polimetoksyflawony oddziałują na deacetylazę zależną od NAD+, która jest kluczowym regulatorem zapobiegającym nowotworom i chorobom związanym z wiekiem.

SIRT i STAC

Sirtuiny to białka enzymatyczne występujące we wszystkich organizmach żywych. Ich wysoka zawartość w ciele człowieka może spowolnić procesy starzenia i obumierania komórek, przeciwdziała pojawianiu się stanów zapalnych, a także reguluje procesy metaboliczne poprzez zwiększoną redukcję tkanki tłuszczowej. Wpływa również korzystnie na odporność organizmu, a nawet pomaga mu radzić sobie ze stresem. Badania nad działaniem sirtuin są prowadzone, od kiedy w 1984 r. odkryto w drożdżach pierwsze z nich. W trakcie kolejnych dekad stwierdzono zależność między ilością sirtuin w organizmie a dietą. Ich ilość wzrasta, gdy kaloryczność spożywanych posiłków zmniejsza się o połowę – przy czym mówimy o diecie opartej na składnikach roślinnych zawierających polifenole.

Naukowcy związki aktywujące sirtuiny nazywają STAC (to skrót od angielskiego sirtuin-activating compound). Po serii badań dokonanych przez niezależne zespoły badawcze z Kraju Kwitnącej Wiśni, japońscy uczeni są pewni: 3,5,7,3′,4′-pentametylowy eter kwercetyny (KPMF-8), pozyskany z tajskiego czarnego imbiru (*Kaempferia parviflora*), oddziałuje bezpośrednio z SIRT1 i stymuluje jego aktywność. Co więcej, w zależności od rodzaju użytych polimetoksyflawonów (KPMF-8 lub KMPF-10) może być 8-15 razy silniejszy, niż resweratrol uważany dotychczas za najpotężniejszy naturalny STAC[2]. Oznacza to, że KPMF skuteczniej aktywują SIRT1 niż resweratrol.

eprasa.pl 21c13ab96c

W ciągu 2 ostatnich dekad potwierdzono, że kilka klas polifenoli roślinnych, takich jak buteina, izolikwirytygenina i kwercetyna, stymuluje aktywność SIRT1. Niektóre z tych naturalnych związków, takie jak resweratrol i piceatannol, przedłużają życie u drożdży i myszy, działając nie tylko na enzym SIRT1, ale także na inne białka docelowe, takie jak cyklooksygenazy, lipooksygenazy i białka z rodziny MAPK.

Japończycy przyłożyli się do pracy. Jako kontrolnego środka użyli resweratrolu, który dotychczas był uznany za najsilniejszy naturalny aktywator SIRT1. W testach *in vitro* sprawdzali, czy KPMF-8 bezpośrednio oddziałuje z SIRT1, czy może przenikać przez błonę komórkową i zwiększać wewnątrzkomórkową aktywność deacetylazy w środowisku komórkowym. Zarówno KPMF-8, jak i resweratrol skutecznie stymulowały aktywność SIRT1 w sposób zależny od dawki. KPMF-8 aktywował deacetylazę SIRT1 ok. 25-krotnie przy stężeniu 2 μM, podczas gdy resweratrol wykazywał taką samą skuteczność przy stężeniu 100 μM, co wskazuje, że KPMF-8 był ok. 50 razy bardziej skuteczny niż resweratrol[3]!

Cukrzyca w odwrocie?

Czarny imbir może okazać się skutecznym sprzymierzeńcem diabetyków. Badania *in vitro* wykazują, że roślina ta zmniejsza różnicowanie komórek tłuszczowych oraz hamuje wytwarzanie końcowych produktów zaawansowanej glikacji (AGEs), które przyczyniają się do przyspieszonego starzenia się organizmu[4].

Końcowe produkty glikacji poprzez wiązanie się z receptorami na powierzchni komórki, zmieniają ich strukturę i funkcję. Swoistym receptorem dla nich jest RAGE. Jak się okazuje, wiązanie AGEs-RAGE na makrofagach i w mikrogleju prowadzi do promowania stresu oksydacyjnego i nasilenia produkcji cytokin prozapalnych[5]. Tworzenie i akumulacja AGE's nasila się w tkankach osób starszych, szczególnie wśród pacjentów z cukrzycą.

Na szczęście zaobserwowano, że ekstrakt z *Kaempferia parviflora* przeciwdziałał glikacji 7 razy silniej niż aminoguanidyna, lek przeciwcukrzycowy[3]. Miał też bezpośredni wpływ na poziom leptyny, a pośrednio był związany z mniejszą ilością spożywanych pokarmów. Ponadto, badanie modelu myszy bez nadwagi pokazało, że ekstrakt z rośliny hamował przyrost masy ciała bez wpływu na dietę. Co więcej, regulował on zbyt wysoki poziom cukru we krwi (hiperglikemię), wysoki poziom insuliny w organizmie (hiperinsulinemię) i nietolerancję glukozy, a tym samym poprawiał insulinooporność i obniżał skurczowe ciśnienie krwi. Poza tym polimetoksyflawony hamowały lipazę trzustkową, redukując absorpcję tłuszczów[6].

Natomiast u osób, które przyjmowały preparat zawierający ekstrakt z czarnego imbiru, odnotowano mniej końcowych produktów zaawansowanej glikacji niż grupie placebo.

Serce jak dzwon

To nie wszystko. Modyfikacje kolagenu I klasy oraz proteoglikanu w procesie glikacji są przyczyną sztywności ścian naczyń i wzrostu w nich ciśnienia krwi, co w konsekwencji prowadzi do rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Co więcej, podwyższone poziomy AGEs w surowicy pacjentów z cukrzycą przyspieszają zarówno rozwój, jak i postęp niewydolności serca[7].

Przeprowadzone na ludziach badanie krzyżowe z podwójną ślepą próbą, kontrolowane placebo wykazało, że preparat zawierający ekstrakt z czarnego imbiru korzystnie wpływa na ciśnienie krwi, metabolizm lipidów oraz sztywność tętnic[8], którą uznaje się za prognostyk incydentów sercowo-naczyniowych oraz wskaźnik śmiertelności. Gdy 27 zdrowym ochotnikom podawano 100 mg preparatu lub placebo przez 7 tygodni, w grupie przyjmujących suplement zaobserwowano znaczny spadek masy ciała oraz stężenia glukozy na czczo. Brzmi obiecująco, prawda?

Wielu azjatyckich sportowców wierzy, że czarny imbir może zapobiegać zmęczeniu i poprawiać sprawność fizyczną. Naukowcy z Tajlandii postanowili sprawdzić, ile jest prawdy w tym przekonaniu. W podwójnie ślepej próbie kontrolowanej placebo 60 piłkarzy zostało losowo podzielonych. Przez 12 tygodni jedni otrzymywali placebo, a drudzy 180 mg wyciągu z *Kaempferia parviflora*. Dane wyjściowe zostały zebrane za pomocą następujących 6 testów sprawności fizycznej: test siadania i wyciągnięcia, test siły chwytu dłoni, test wytrzymałości pleców i nóg, test techniczny na 36,6 m, test sprintu na 50 metrów, oraz test sprawności sercowo-oddechowej. Wszystkie testy wykonywano co 4 tygodnie przez cały 12-tygodniowy okres badania. Badanie wykazało, że po leczeniu czarnym imbirem siła chwytu prawej ręki została znacznie zwiększona w tygodniach 4, 8 i 12. Siła chwytu lewej ręki została znacznie zwiększona w tygodniu 8. Jednak pozostałe parametry w grupie leczonej nie różniły się znacząco od wyników w grupie placebo. Zdaniem badaczy przyjmowanie suplementów z czarnego imbiru może znacznie poprawić niektóre elementy sprawności fizycznej u sportowców, choć mogą być one bardziej interesujące dla piłkarzy ręcznych, bejsbolistów, siatkarzy czy koszykarzy niż futbolistów.

BIBLIOGRAFIA
1. Med Sci Monit Basic Res. 2015; 21: 100-108

BIBLIOGRAFIA
1. Neurosci. Bull. 2019;35:877-888; Cancer Res. 2014;74:727-737; Nat Rev Endocrinol 2009 Jul;5(7):367-73; Front Pharmacol 2012 3:40
2. Nature. 2003 Sep 11; 425(6954):191-6
3. Nat. Prod. Commun. 2014;9:1291-1294
4. Biol Pharm Bull. 2012;35(5):686-92; Glycative Stress Research 2021; 8 (1): 1- 7
5. Int J Cell Biol. 2012; 2012: 843505
6. Fitoterapia 2011 82:1272-1278
7. World J Cardiol. 2012 Apr 26;4(4):90-102
8. Japanese Pharmacology and Therapeutics 2015 Jan 43(7):997-1005

eprasa.pl 21c13ab96c

TWOJE ZDROWIE
W TWOICH RĘKACH

FACEBOOK.COM
/KENAY.POLAND

SIRTMAX®
jest pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru (zwany również **czarną kurkumą**) *Kaempferia parviflora.*

RESVERATROL TRANS
ZMIKRONIZOWANY 200 MG

CZARNY IMBIR
SIRTMAX®

TRANS -RESVERATROL 98%
VERI-TE™

Kaempferia parviflora

NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI
SUPLEMENTY DIETY

kenay®

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

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl 21c13ab96c

Letnia angina

Ból gardła najczęściej jest pokłosiem zbyt gwałtownego wychłodzenia rozgrzanego upałem organizmu. Jak sobie z nim radzić?

Wiele wakacyjnych infekcji górnych dróg oddechowych ma charakter lekkiego przeziębienia. Jednak trzeba zdawać sobie sprawę, że typowo letnią chorobą jest angina – ostre zapalenie błony śluzowej gardła i migdałków podniebnych, o podłożu przede wszystkim bakteryjnym (spośród *Streptococus pyogenes* zdecydowanie najczęstsze są paciorkowce z grupy A, znacznie rzadsze – z grup C i G[1]) lub wirusowym (rhinowirusy, adenowirusy, czy wirus *Coxackie*). W obu przypadkach ból gardła jest bardzo silny, a angina bakteryjna dodatkowo może powodować ropne naloty.

W zależności od tego, jakie drobnoustroje nas zaatakowały, lekarz dobierze leki. W tym celu musi zidentyfikować wroga. Aby ocenić prawdopodobieństwo inwazji bakteryjnej, używa się skali Centora-McIsaaka[2], która ocenia występowanie określonych objawów, takich jak kaszel, temperatura ciała czy katar. Istotny jest również wiek chorego, ponieważ prawdopodobieństwo obecności bakterii rośnie u dzieci w wieku szkolnym.

Po zsumowaniu punktów medyk podejmuje dalsze decyzje. Jeśli ich liczba wynosi 0-1, nie wdraża się antybiotykoterapii i dalszej diagnostyki, a leczy się zapalenie jako wirusowe. Przy 2-3 pkt powinno się wykonać badania mikrobiologiczne i dopiero wówczas podjąć decyzję o przepisaniu antybiotyku. Dopiero 4 pkt są podstawą do jednoczesnego wdrożenia dodatkowej diagnostyki i terapii penicyliną.

Jednak niezależnie od źródła zakażenia, potrzebne będą środki redukujące natężenie dolegliwości, działające bezpośrednio tam, gdzie zlokalizowany jest ból. I wtedy do akcji wkraczają zioła i produkty z kuchennych półek. Surowce roślinne niewiele ustępują chemicznym lekom pod względem działania odkażającego, przeciwzapalnego czy przeciwbólowego. Są przy tym zdecydowanie delikatniejsze w działaniu i zwykle nie niosą ryzyka działań niepożądanych. Oto kilka roślin o udowodnionej skuteczności w zwalczaniu dolegliwości górnych dróg oddechowych[3].

Podbiał pospolity (*Tussilago farfara*)

Od starożytności jest spożywany jako warzywo w wielu częściach świata, a od niemal równie dawna medycyna ludowa stosuje go w leczeniu stanów zapalnych jamy ustnej, gardła i oskrzeli. W najnowszym badaniu Chińczycy potwierdzają ten pogląd. Podbiał wykazuje działanie przeciwzapalne, a dzięki 7-8% zawartości śluzów ma właściwości nawilżające i powlekające[6]. Surowcem leczniczym są liście rośliny. Kuracja podbiałem nie powinna trwać dłużej niż przez 6 tygodni w roku. Ze względu na możliwą zawartość śladowych ilości alkaloidów pirolizydynowych nie można też prowadzić jej u dzieci[7].

Kora wierzby białej (*Salicis cortex*)

Od czasów starożytnych preparaty z niej stosowane były do łagodzenia bólu oraz jako leki przeciwgorączkowe. W badaniach klinicznych potwierdzono, że wykazuje działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne, głównie ze względu na obecność kwasu salicylowego w surowcu[12].

eprasa.pl 21c13ab96c

Babka pospolita (*Plantaginis major*)

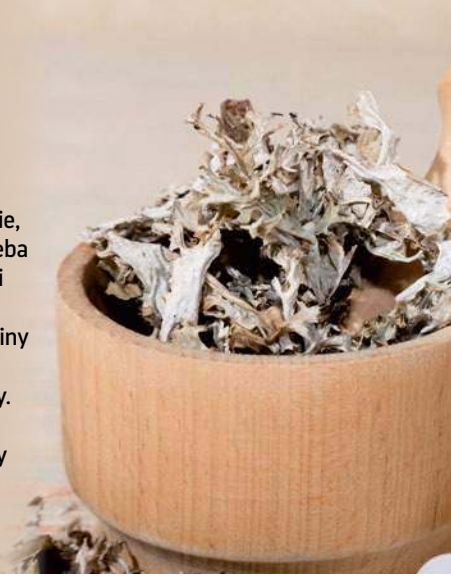
Niektóre rodzaje wyciągów z tej rośliny są skuteczne w leczeniu infekcji zarówno bakteryjnych, jak i wirusowych. Ekstrakt z alkoholu etylowego zabijał gronkowce (*Staphylococcus aureus, Staphylococcus epidermidis*). Co więcej, wykazuje działanie immunomodulujące, zwiększając proliferację limfocytów i wydzielanie interferonu-γ w niskich stężeniach (< 50 μg/ml). Dowiedziono również, że stymuluje wytwarzanie tlenku azotu, czynnika martwicy nowotworu alfa (TNF-α). W rezultacie może zapobiegać rozwojowi infekcji[8]. Z kolei liść jej kuzynki – babki lancetowatej doskonale sprawdza się w łagodzeniu bólów gardła i krtani, gdyż poza powlekającym gardło śluzem, ma także związki działające przeciwzapalnie (np. aukubinę).

Czosnek i cebula (*Alliace*)

Ten zgrany duet naturalnych antybiotyków zawsze świetnie się sprawdza, gdy ból gardła wynika z infekcji. Ich dobroczynny wpływ na odporność znamy od zarania dziejów. Wykazują one działanie bakteriobójcze, odkażające. Za to działanie odpowiedzialne są pochodne związków siarki (alliina i allicyna), pochodne cysteiny oraz flawonoidy[4]. Zarówno cebulę, jak i czosnek warto dodawać w surowej formie do potraw. Można też przygotować syrop z cebuli – wystarczy grubo pokrojone plastry posypać cukrem i zostawić, by puściły sok. Tak powstały płyn, można podawać kilka razy dziennie nawet dzieciom.

Porost islandzki (*Cetraria islandica*)

Surowiec ten znany był już ludziom w XVIII w. Stosowano go jako środek spożywczy, głównie galaretkę po odgoryczeniu przez moczenie w wodzie, jako domieszkę do mąki przy wypieku chleba oraz jako lekarstwo na gruźlicę. Łagodzi podrażnienia i działa przeciwkaszlowo. Dzięki zawartości polisacharydów i licheininy wykazuje właściwości osłaniające oraz pobudza do pracy układ immunologiczny. Bogaty jest też w pochodne celulozy i śluzy działające nawilżająco, zaś kwasy porostowe wykazują właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, osłaniające i wzmacniające[15].



Rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*)

W 2011 r. naukowcy z Ohio postanowili kompleksowo przyjrzeć się jednemu z najstarszych ziół o bardzo szerokim spektrum zastosowania. Okazało się, że w aż 19 przypadkach począwszy od przeziębień, przez hemoroidy, cukrzycę, po poprawę życia pacjentów nowotworowych rumianek się sprawdza! Jego moc lecznicza w dużej mierze tkwi w jego zapachu. Kwiaty rumianku zawierają 1-2% olejków lotnych w tym α-bisabolol, farnezan i chamazulen, stąd niezwykle ważny jest sposób przygotowywania naparu z kwiatów – należy to robić pod przykryciem. W przeciwnym razie składniki olejku się ulotnią. Badanie na ochotnikach wykazało, że olejki eteryczne działają przeciwzapalnie, a wdychanie pary z ekstraktem z zioła było pomocne w łagodzeniu objawów przeziębienia[9].

eprasa.pl 21c13ab96c

Sól kuchenna

Domowym sposobem na ból gardła w ciąży jest płukanie gardła roztworem soli kuchennej w ciepłej wodzie. Ma on udowodnione działanie odkażające. Poza tym, gdy płuczesz gardło, usuwasz część drobnoustrojów z błony śluzowej i w ten sposób przyśpieszasz pokonanie infekcji. Ciepło łagodzi ból, poprawia ukrwienie tkanek oraz ułatwia wnikanie substancji kojących i leczniczych. W związku z dowodami na wrodzoną odpowiedź przeciwwirusową zależną od jonów chlorkowych w komórkach nabłonka, francuscy naukowcy w małym pilotażowym badaniu sprawdzili jak irygacje nosa i jego płukanie roztworem soli fizjologicznej wpływa na przebieg choroby. Okazało się, że skraca ją o 1,9 dnia[16].

Dzika róża (*Rosa canina*)

To najlepsze rodzime źródło witaminy C – jej zawartość w owocach sięga do 12%. A jak potwierdzili naukowcy, kwas askorbinowy sprawdza się nie tylko w profilaktyce grypy i przeziębień. Badania wykazują, że kiedy organizm atakuje infekcja, stężenie komórkowe witaminy C gwałtownie spada i rośnie dopiero po wyleczeniu[13]. Sugeruje to, że uzupełnienie jej poziomu – zwłaszcza na początkowym etapie zapalenia gardła – może ograniczyć namnażanie się wirusów oraz skrócić jego czas, naturalnie pobudzając układ immunologiczny do walki. Wróćmy jednak do dzikiej róży. Jej owoce dostarczają również innych witamin – A, E, K i z grupy B. Dzięki temu sprawdza się w ogólnym podnoszeniu odporności, ale też doskonale wzmacnia organizm osłabiony chorobą, uzupełniając niedobory cennych składników. Dodatkowo działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie.

Miód

Ten słodki wytwór pszczół nie bez przyczyny stosowany jest od wieków w zwalczaniu przeziębień. Pomaga pozbyć się kaszlu, kataru, chrypki, bólu i drapania w gardle. Stosowany przy ostrych i przewlekłych stanach zapalnych gardła i migdałków stopniowo likwiduje uczucie suchości, nawilża błony śluzowe i eliminuje ropną wydzielinę[17]. Warto jednak pamiętać, że najlepsze efekty przynosi stosowanie go na początkowym etapie infekcji, ponieważ wtedy najlepiej chroni drogi oddechowe przed rozwojem zakażenia. Schorzenia gardła i krtani łagodzi również propolis. Jego skuteczność w przypadku nieżytowego zapalenia gardła wynosi ok. 75%, a przy zapaleniu gardła i krtani – 79%[18]. U pacjentów stosujących propolis stwierdza się zwykle wyleczenie lub wyraźną poprawę objawów.

Rzepik pospolity (*Agrimonia eupatoria*)

Jest szeroko stosowany w medycynie tradycyjnej ze względu na swoje dobroczynne działanie. Portugalski zespół badawczy zainteresował się, jak w warunkach klinicznych zioło poradzi sobie z bólem i stanem zapalnym. Dość powiedzieć, że rzepik zdał śpiewająco, a kolejne badania potwierdziły jego antybakteryjne i przeciwwirusowe właściwości. Okazało się również, że podany na początku infekcji, stymulował odpowiedź obronną poprzez zwiększenie poziomu cytokin[11]. 4 łyżki ziela zalej 2 szklankami ciepłej wody i gotuj 10 min, nie dopuszczając do wrzenia. Odstaw odwar na 15 min, przecedź i ciepłym płucz gardło.

eprasa.pl 21c13ab96c

Tymianek pospolity (*Thymus vulgaris*)

Ta niepozorna roślina o przyjemnym zapachu, poza znaczną ilością olejku tymolowego, flawonoidów i witamin C oraz z grupy B, zawiera także wyjątkowo dużo silnie odkażających fenolokwasów i triterpenów (o działaniu antyoksydacyjnym). Tym wszystkim składnikom tymianek zawdzięcza właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne. Hamuje rozwój drobnoustrojów w jamie ustnej, rozrzedza wydzielinę zalegającą w gardle i ułatwia jej odkrztuszanie. Osłania śluzówkę i wzmacnia organizm[14]. Łyżkę ziela zalej szklanką wrzątku i pod przykryciem odstaw na 10 min. Przecedź, wymieszaj z łyżeczką oliwy. Potrzymaj łyk ciepłego naparu w ustach, potem przepłucz nim gardło i wypluj. Płukanka łagodzi ból spowodowany wysuszeniem śluzówki.

Szałwia lekarska (*Salvia officinalis*)

Aromatyczne liście rośliny kryją w sobie wiele wartościowych substancji. To przede wszystkim olejek eteryczny (zawiera m.in. kamforę, tujon) i flawonoidy, garbniki, kwasy organiczne, duże ilości witaminy B1, a ponadto PP, A i C. Zestaw tych substancji decyduje o silnym odkażającym działaniu szałwii. Ma ona też właściwości ściągające i przeciwzapalne. Dlatego przestudzony napar z tej rośliny, to idealny płyn do płukania gardła w czasie anginy. Można go również stosować w nieżytach jamy ustnej. Łyżkę suszonych liści szałwii zalej szklanką wrzątku i pod przykryciem odstaw na kwadrans, potem przecedź. Letnim naparem płucz gardło 4-5 razy dziennie. Nie więcej, bo szałwia wysusza śluzówkę. Potwierdzają to wyniki niemieckiego randomizowanego, podwójnie zaślepionego badania fazy II/III, w którym testowano skuteczność sprayu zawierającego płynny ekstrakt z szałwii w leczeniu pacjentów z ostrym wirusowym zapaleniem gardła. 15% spray zmniejszał znacząco intensywność bólu gardła[10].

Korzeń prawoślazu (*Althaeae radix*)

Wyniki badań na zwierzętach oraz klinicznych potwierdziły skuteczność samego wyciągu z rośliny w leczeniu suchego kaszlu. Natomiast podawany w połączeniu z imbirem, bluszczem domowym lub *Zataria multiflora* miał większą skuteczność i przynosił ulgę we wszystkie rodzajach kaszlu. Jak dowiódł przegląd badań, obecne w prawoślazie śluzy powlekają błonę śluzową gardła i działają osłaniająco. Łagodzą także chrypkę i nieprzyjemne uczucie drapania w gardle[5].

BIBLIOGRAFIA

1. Clin Infect Dis 1995; 21: 177-181
2. CMAJ 2000; 163: 811-815
3. Panacea 2016; 1 (54): 14-15
4. Cochrane Database Syst Rev. 2014 Nov; 2014(11): CD006206; Journal of Homeopathy & Ayurvedic Medicine 2015 Jan; 04(01)
5. J Clin Aesthet Dermatol v.10(4); 2017 Apr
6. J Ethnopharmacol. 2021 Mar 1; 267: 113478
7. Acta Soc Bot Pol 82(4):289-293
8. Electron Physician. 2018 Feb; 10(2): 6390-6399
9. Mol Med Report. 2010 Nov 1; 3(6): 895-901
10. Eur J Med Res. 2006 Jan 31;11(1):20-6
11. Evid Based Complement Alternat Med. 2017; 2017: 8309894; Physiol. Res. 69 (Suppl. 4): S555-S571, 2020
12. Folia Biologica 1973; 21 (1): 33; Eur J Biochem 1974; 44: 299
13. Int J Mol Med 2008; 22 (4): 541-545
14. Wiad Lek. 2016;69(6):791-798
15. Ann. Acad. Med. Siles. 2012, 66, 4, 56-63
16. Sci Rep. 2019; 9: 1015
17. Post Fitoter 2007; 4: 202-206
18. Otolaryng Pol 1989; 43: 180

eprasa.pl 21c13ab96c

Poradnik dla ozdrowieńców

Infekcja covid-19 kojarzy się przede wszystkim z 2 objawami – problemami z układem oddechowym oraz zaburzeniami węchu i smaku. Jednak mnogość różnych skutków zdrowotnych tej choroby potwierdza, że SARS-CoV-2 może dawać się we znaki jeszcze długo po przechorowaniu. Na co zwrócić uwagę i co zrobić, jeśli obserwujesz u siebie lub u bliskich symptomy, świadczące o tym, że covid-19 nie odpuścił?

Ból głowy, biegunka, wysypka, kaszel, kołatanie serca czy na przykład drętwienie rąk – takie pojedyncze objawy albo występujące w grupach mogą mieć chorzy na covid-19. Niektóre z nich ustępują, ale inne utrzymują się dość długo po przechorowaniu. Z dotychczas prowadzonych statystyk wynika, że 80% chorych przechodzi tę infekcję łagodnie lub bezobjawowo, ok. 15-20% – ciężko, a 2-3% chorych umiera[1]. Jeśli nawet jednak choroba obeszła się z Tobą delikatnie, koronawirus może pozostawić swoich pasażerów na gapę – długotrwałe skutki uboczne. Mówi się o nich w przypadku, gdy utrzymują się przez 4 tygodnie po ustąpieniu ostrych objawów choroby. Mogą one świadczyć o niepokojących zmianach w organizmie, dlatego lepiej ich nie lekceważyć i skonsultować się z lekarzem.

Do typowych objawów, które pozostają jeszcze na długo po chorobie, należą kaszel, uczucie rozbicia, męczliwość, bóle i mrowienia kończyn, bóle stawowe, uczucie ucisku i bólu w klatce piersiowej, zaburzenia węchu i smaku, trudności z koncentracją i myśleniem, tzw. mgła

eprasa.pl 21c13ab96c

mózgowa, kołatania serca i problemy ze snem. Ze względu na trwającą pandemię, obostrzenia oraz rozluźnienie relacji społecznych – trudno odróżnić, czy zaburzenia lękowe lub depresyjne są bezpośrednim skutkiem choroby. Chorzy, którzy przeszli hospitalizację i ich życie było zagrożone, mogą zdradzać objawy zespołu stresu pourazowego.

Symptomy takie jak męczliwość czy bóle w klatce piersiowej mogą pochodzić zarówno od serca, jak i wynikać ze słabej wydolności płuc albo mieć tło nerwowe, dlatego warto skonsultować się w tej sprawie z lekarzem.

Tak różnorodne symptomy świadczą o tym, że wirus atakuje wiele układów i narządów, wywołuje proces zapalny, który utrzymuje się w organizmie długo po ustąpieniu gorączki czy zapalenia płuc. Jakie układy obciąża?

Układ oddechowy – skutkiem zapalenia płuc, które bywa następstwem zarażenia się koronawirusem, może być uszkodzenie tkanki – pęcherzyków płucnych, miejscowe obumarcie tkanek na skutek mikrozatorów w płucach albo zwłóknienie uszkodzonych fragmentów. Niestety, może ono się pojawić nawet u pacjentów, którzy nie mieli objawów ciężkiej infekcji[2]. Płuca mają przez to mniejszą pojemność, wydolność – możesz łatwiej łapać zadyszkę, szybciej się męczyć i odczuwać ucisk w piersiach po wysiłku albo przy głębokich wdechach. Śródmiąższowe zapalenia płuc niekiedy obejmują tylko ich fragment i nie odczuwasz tego, że nie oddychasz pełną piersią, bo płuca aż tak się nie męczą.

Co robić?

Zgłoś się na tradycyjną wizytę do lekarza rodzinnego, powinieneś zostać osłuchany i otrzymać skierowanie na RTG klatki piersiowej. Jeśli medyk będzie zaniepokojony stanem osłuchowym, skieruje Cię do pulmonologa, a ten może zlecić tomografię komputerową klatki piersiowej. Możesz również dostać skierowanie na rehabilitację oddechową – przeprowadza ją fizjoterapeuta, specjalizujący się w tym rodzaju fizjoterapii[3].
Suplementy wspierające: witamina C, rutozyd, mukolityki – acetylocysteina, olejek eukaliptusowy, brodziuszka wiechowata (*Andrographis paniculata*).

> Objawy takie jak męczliwość czy bóle w klatce piersiowej mogą pochodzić zarówno od serca, jak i wynikać ze słabej wydolności płuc albo mieć tło nerwowe

Skóra i włosy – już w trakcie trwania infekcji na ciele mogą pojawić się wypryski lub swędząca wysypka. Zmiany pojawiają się w różnych okolicach – wokół ust, na dłoniach, stopach, łokciach lub tułowiu. Charakterystycznych objawem koronawirusa są tzw. palce covidowe – fioletowo-czerwone plamy na dłoniach, które mogą niekiedy wrzodzieć lub być pokryte pęcherzami[4]. Zmiany te przypominają odmrożenia. Po przebyciu choroby może nasilić się wypadanie włosów.

Co robić?

W przypadku lekkich stanów wystarczy leczenie objawowe, ale mogą być też potrzebne kortykosteroidy. Jeśli Twoim problemem są wypadające włosy, może być konieczna wizyta u dermatologa.
Suplementy wspierające: skrzyp polny, biotyna, minoksidil (substancja wspomagająca porost włosów; zewnętrznie), witamina D, cynk, preparaty z aloesem (zewnętrznie).

Układ nerwowy – jednym z rozpoznawalnych najczęściej symptomów covid-19 były zaburzenia węchu i smaku. Niektórzy w trakcie choroby, ale i po jej przebyciu cierpią na polineuropatie, czyli tymczasowy paraliż niektórych obszarów ciała, np. rąk lub twarzy. Do objawów pocovidowych należy też tzw. mgła mózgowa – zaburzenia funkcji poznawczych, które objawiają się problemami z pamięcią, np. zapominaniem słów, dezorientacją i niemożliwością skoncentrowania się. Z badań opublikowanych w czasopiśmie *Lancet* wynika też, że u 2% osób obserwowanych podczas 6 miesięcy po chorobie, doszło do udaru niedokrwiennego mózgu. Problemy z nerwami, splotami i korzeniami nerwowymi miało aż 6% badanych[5]. Również bóle niewiadomego pochodzenia w różnych rejonach ciała mogą być skutkiem działania wirusa na układ nerwowy. Do najpoważniejszych schorzeń autoimmunologicznych układu nerwowego po covid-19 należy zespół Guillaina-Barrégo – nerwy obwodowe ulegają uszkodzeniu, wskutek czego chory odczuwa znacznie osłabioną siłę mięśni[6].

Co robić?

Jeśli nie jesteś pod kontrolą lekarza neurologa, poproś lekarza rodzinnego o skierowanie do poradni neurologicznej. Po przeprowadzeniu wywiadu specjalista wykona badanie fizykalne (m.in. słynnym młoteczkiem). Możesz dostać skierowanie na rezonans magnetyczny mózgu, kręgosłupa lub np. kończyn, w zależności od tego, jakie dolegliwości odczuwasz i gdzie są one umiejscowione.
Suplementy wspierające: witamina D, witaminy z grupy B – szczególnie B12, B6 (ze względu na ich wpływ na komórki nerwowe), miłorząb japoński (wpływ na pamięć poprzez usprawnienie mikrokrążenia), korzeń kudzu, magnez+B6, spirulina (antyoksydacyjnie, wzmacniająco), koenzym Q10.

Sfera psychiczna – jeśli przeszedłeś covid-19 ciężko i byłeś hospitalizowany, wiązało się to z ogromnym stresem[7]. Możesz się zdarzyć, że u siebie zaobserwujesz lęki przed wychodzeniem z domu, rozmową z obcymi osobami albo wykonywaniem czynności, które do tej pory nie wywoływały u Ciebie emocji (telefon, zakupy, kontakt z bliskimi). Również w przypadku samot-

Jakie badania powinno się zrobić po chorobie?

- morfologia z płytkami krwi,
- OB.,
- TSH,
- poziom wapnia i żelaza,
- próby wątrobowe – ALT, AST, ALP, BIL, GGTP,
- kreatynina,
- RTG płuc,
- ogólne badanie moczu,
- opcjonalnie:
  - poziom witaminy D - 25(OH)D3,
  - tomografia klatki piersiowej.

eprasa.pl 21c13ab96c

Kto nie powinien się szczepić?

Jeśli chorujesz na jakąkolwiek chorobę przewlekłą i masz wątpliwości, czy powinieneś się szczepić – przed podjęciem decyzji skonsultuj się ze swoim lekarzem prowadzącym. Towarzystwa medyczne zrzeszające lekarzy danej specjalizacji opublikowały na swoich stronach wytyczne dotyczące szczepień, możesz je znaleźć w internecie.

Producenci szczepionek podają jedno bezwzględne przeciwwskazanie do szczepienia – uczulenie na substancje czynne i pomocnicze w szczepionkach. Również osoby, u których wystąpiła reakcja alergiczna po podaniu pierwszej dawki – nie mogą przyjąć kolejnej.

Ostrożność powinni również zachować ludzie, którzy mają w wywiadzie rodzinnym przypadki anafilaksji, alergię na doustne leki, alergie pokarmowe, na jad owadów, lateks oraz sierść zwierząt domowych. Należy poinformować o tym lekarza podczas kwalifikacji do badania. Po szczepieniu trzeba odczekać 30 min (zamiast zwyczajowych 15) na miejscu, jeśli kiedyś w przeszłości wystąpił u Ciebie wstrząs anafilaktyczny.

Niestety, nie ma szczegółowej listy przeciwwskazań. Nie powinno się przyjmować szczepienia podczas trwania ciężkiej infekcji z wysoką gorączką, tj. powyżej 38°C.

Do niedawna zarówno producenci szczepionek, jak i lekarze wskazywali, że nie powinno się szczepić dzieci poniżej 16. r.ż. (a przy niektórych wakcynach przeciwkoronawirusowych poniżej 18. r.ż.) – badania kliniczne nad szczepionkami nie były przeprowadzane w tej grupie wiekowej. Natomiast ostatnie zalecenia Europejskiej Agencji Leków (EMA) mówią, że szczepionka Pfizer/BioNTech może być podawana również dzieciom w wieku 12-15 lat.

Centers for Disease Control and Prevention – federalna agencja amerykańska nie odradza stosowania szczepień kobietom w ciąży, podkreślając, że ryzyko zachorowania na covid-19 jest dla ciężarnych i płodu znacznie wyższe niż skutki działania szczepionek[1]. Polscy naukowcy z Zespołu ds. Covid Polskiej Akademii Nauk podkreślają, że szczepionki nie zawierają „żywych" wirusów, które mogą się namnażać przy osłabionej odporności albo przedostać się przez łożysko do płodu i z mlekiem matki karmiącej[2]. Jednak decyzja o zaszczepieniu powinna być skonsultowana z lekarzem.

Osoby o obniżonej odporności z powodu leczenia przeciwnowotworowego, chorób takich jak HIV, gruźlica, przyjmujące leki immunosupresyjne – powinny skonsultować się przed decyzją o szczepieniu ze swoim lekarzem prowadzącym.

BIBLIOGRAFIA

1. Interim Clinical Considerations for Use of COVID-19 Vaccines Currently Authorized in the United States, www.cdc.gov
2. Stanowisko 11. zespołu ds. COVID-19 przy prezesie PAN: Zrozumieć szczepionkę – perspektywa indywidualna

nej izolacji w czasie choroby, mogą pojawić się skutki natury psychicznej – problemy ze spaniem, np. pobudki nad ranem i niemożność ponownego zaśnięcia, koszmary senne, niechęć do kontaktu z ludźmi, nawet bliskimi, unikanie wykonywanych wcześniej rutynowych działań, anhedonia, czyli niechęć do robienia czegokolwiek i brak odczuwania przyjemności, brak apetytu (niezwiązany z zaburzeniem smaku i węchu) oraz spadek libido[8]. Gdy tego typu objawy utrzymują się kilka tygodni, rozważ wizytę u specjalisty. Twój organizm najprawdopodobniej nie wytwarza odpowiedniego poziomu neuroprzekaźników, czyli związków chemicznych, które przewodzą informacje pomiędzy komórkami nerwowymi, takich jak serotonina i kwas gamma-aminomasłowy (GABA). Ich poziom można regulować farmakologicznie.

Co robić:

Do lekarza psychiatry możesz zapisać się bez skierowania. Może wysłać Cię na badanie hormonalne, sprawdzające poziom hormonu tyreotropowego TSH, zaordynować leki stabilizujące nastrój lub przeciwlękowe (wpływające na poziom neuroprzekaźników), ale może też zasugerować skorzystanie z pomocy psychoterapeutycznej, zwłaszcza jeśli masz objawy zespołu stresu pourazowego lub depresji. W przypadku natrętnych myśli autodestrukcyjnych i samobójczych, możesz bezpośrednio zgłosić się na oddział ratunkowy w najbliższym szpitalu psychiatrycznym lub po prostu na SOR. Jeśli ktoś bliski ma podobne objawy, możesz zorganizować wizytę domową lekarza psychiatry.

Suplementy wspierające: korzeń kudzu, magnez+B6 (uspokajająco, wyciszająco), witamina D3, olej CBD (uspokajająco), lecytyna (usprawnienie mikrokrążenia), maca, probiotyki (wpływ na mikroflorę jelitową).

Układ mięśniowo-szkieletowy

w relacjach osób, które przebyły covid-19, często pojawia się uczucie rozbicia, obolałe mięśnie – objawy bardzo podobne do sezonowej grypy, ale też do symptomów boreliozy. Zmęczenie, bóle mięśni i stawów mogą oznaczać różne problemy, zarówno neurologiczne, jak i autoimmunologiczne – dlatego nie bagatelizuj ich i powiedz o nich lekarzowi rodzinnemu. Wirus poważnie obciąża układ odpornościowy, a ten może zareagować chorobami autoagresywnymi – udowodniono, że może on powodować powstawanie w organizmie autoprzeciwciał, białek atakujących tkanki własnego organizmu[9].

Co robić?

W przypadku bólów stawów lekarz rodzinny powinien zrobić wywiad rodzinny – czy w Twojej rodzinie nie było przypadków chorób autoimmunologicznych, takich jak łuszczyca albo reumatoidalne zapalenie stawów (choroby te są genetycznie powiązane). W zależności od wywiadu lekarz może zdecydować o skierowaniu Cię do neurologa, reumatologa, endokrynologa albo do poradni fizjoterapeutycznej. Przyczyną męczliwości mogą być schorzenia tarczycy, takie jak autoimmunologiczna choroba Hashimoto, które zaopiekuje się endokrynolog. W niektórych przypadkach lekarz może skierować Cię do ortopedy, a ten zleci wykonanie rezonansu magnetycznego obolałej okolicy ciała.

Suplementy wspierające: olej CBD (wzmacniająco, przeciwzapalnie),

eprasa.pl 21c13ab96c

preparaty z glukozaminą, siarczanem chondroityny (wzmocnienie chrząstki stawowej), witamina D3.

Układ sercowo-naczyniowy – nawet jeśli przeszedłeś zakażenie koronawirusem łagodnie, może dojść do uszkodzenia mięśnia sercowego i niewydolności serca. Powikłania są tutaj bardzo niebezpieczne, zapalenie mięśnia sercowego może dotknąć nawet do 60% ozdrowieńców[10]. Ponadto stan zapalny w naczyniach krwionośnych i nadprodukcja białek związanych z krzepnięciem krwi mogą prowadzić do powstania zakrzepów i zatorów naczyń[11]. Objawy sercowe, które powinny zwrócić Twoją uwagę to: kołatanie serca, nierównomierny rytm serca, kłucie lub ucisk w klatce piersiowej, ból promieniujący do lewego ramienia, zadyszka oraz kołatanie serca po niewielkim wysiłku, omdlenia, osłabienie. Niepokojące może być też drętwienie kończyn z zasinieniem, mrowieniem, obrzękiem – może oznaczać utworzenie się zakrzepu i zatoru.

Co robić?

W przypadku dużego nasilenia objawów, uczucia dużej bolesności w klatce piersiowej i omdleń czy też zdrętwienia lub zasinienia kończyny – nie wahaj się wzywać pogotowia albo jechać do szpitalnego oddziału ratunkowego. Jeśli objawy pojawiają się sporadycznie albo mają mniejsze nasilenie, zgłoś to lekarzowi medycyny rodzinnej. Może zlecić EKG i skieruje Cię do kardiologa. Nie lekceważ takich objawów, zwłaszcza jeśli przed covidem miałeś „serce jak dzwon". Kardiolog zleci dalszą diagnostykę i stwierdzi, czy dolegliwości nie są na przykład na tle lękowym lub nie mają fizycznej przyczyny.
Suplementy wspierające: kwasy omega-3 (wpływ na poziom lipidów), olej CBD (działanie uspokajające), różeniec górski (wpływ na przyspieszone bicie serca), wyciągi z aronii (polifenole i witamina C – kardioprotekcyjnie), wyciąg z kory sosny francuskiej (pycnogenol), wyciągi z dzikiej róży, z głogu (kartioprotekcyjnie, wzmacniająco na naczynia, antyoksydacyjnie), koenzym Q10.

Układ moczowy – niepokoić powinien kolor moczu lub jego zmętnienie. Brązowy albo brunatny odcień świadczy o obecności krwi, zmętnienie zaś – o obecności białka. Tego typu objawy są powikłaniem występującym głównie u osób, które przeszły covid-19 ciężko[12].

> Wstępne wyniki, opublikowane w czasopiśmie *Lancet* wskazują, że przechorowanie covid-19 obniża ryzyko ponownej infekcji o 84%

Co robić?

Niepokojący wygląd moczu to poważny sygnał alarmowy, z którym koniecznie trzeba udać się do lekarza. Badanie laboratoryjne moczu pokaże, jaki jest stan nerek. Jeśli temu objawowi towarzyszą gorączka, bóle brzucha lub okolic pleców i problemy z oddawaniem moczu – niezwłocznie zgłoś się do szpitala na oddział ratunkowy.
Suplementy wspierające: wyciągi z żurawiny (wpływają na odczyn moczu, z zasadowego na kwasowy, w którym bakterie gorzej się namnażają).

Zakażony czy nie?

Przeciwciałami określa się takie białka, które potrafią w organizmie rozpoznać antygeny, np. alergeny albo komórki bakterii. W momencie, gdy w organizmie pojawia się wirus, bakteria albo czynnik alergizujący – układ immunologiczny produkuje te białka, by zwalczyć to, co mu zagraża. Przeciwciała różnią się od siebie czasem ich wytwarzania – te w klasie IgM powstają na początku infekcji, a IgG to tzw. przeciwciała późnej fazy. W przypadku infekcji covid-19 bada się zarówno jedne, jak i drugie. Przy czym, jeśli w badaniu zostaną wykryte obie klasy – oznacza to, że niedawno się zakaziłeś. Dodatnie IgM świadczy o tym, że choroba trwa, a IgG „na plus" – że przechorowałeś już covid-19. Te ostatnie przeciwciała mogą się pojawić, jeśli minęło 10-14 dni od ostatnich objawów choroby. One utrzymują się w organizmie najdłużej, ale nie ma jeszcze dokładnych i jednoznacznych badań, jak długo mogą dać odporność na wirusa. Przyjmuje się, że utrzymują się 1-3 miesięcy, chociaż badacze w 2021 r. stwierdzają już ich obecność nawet do 8 miesięcy od infekcji[13].

Możesz zachorować ponownie

Pomimo tego, że przebycie infekcji powoduje powstanie przeciwciał, a więc odporność na wirusa, to nie gwarantuje Ci to bezpieczeństwa i możesz zachorować ponownie. W badaniu kohortowym przeprowadzonym w Wielkiej Brytanii wzięło udział 25 661 osób. Wstępne wyniki, opublikowane w czasopiśmie *Lancet* wskazują, że przechorowanie covid-19 obniża ryzyko ponownej infekcji o 84%. Średnia odporność po pierwszej infekcji utrzymywała się przez 7 miesięcy. Gdy w trakcie trwania badania rozprzestrzenił się groźniejszy wariant wirusa, tzw. brytyjski – również i na niego uczestnicy uzyskali odporność przy pierwszej infekcji.

Nie ma niestety gwarancji, że powtórna infekcja przebiegnie tak samo, jak pierwsza, ciężej lub łagodniej. Dotychczasowe doniesienia badaczy nie dają jednoznacznej odpowiedzi – np. 25-latek z Nevady w Stanach Zjednoczonych po miesiącu od ustąpienia objawów pierwszej infekcji zachorował ponownie, a po 5 dniach pogorszenia objawów – z dusznością został przyjęty do szpitala[14]. Nie zbadano do tej pory, dlaczego choroba u tej samej osoby może za drugim razem przynieść ciężkie objawy. Badacze przypuszczają, że może to mieć związek z różnymi mutacjami wirusa SARS-Cov-2. Dlatego warto zachowywać ostrożność i nie narażać się na powtórne zachorowanie.

BIBLIOGRAFIA

1. www.who.int, Covid-19 severity
2. The Lancet, VOLUME 8, ISSUE 8, P807-815
3. Głos Fizjoterapeuty, 2020.04
4. JAAD Int. 2021 Mar; 2: 119–133
5. The Lancet, Vol. 8, Issue 5, P416-427
6. Curr Opin Reumatol. 2021 mar; 33(2): 155-162
7. Eur J Transl Myol. 2021 Jan 14;30(4):9302
8. Front Psychiatry, 2021 Mar 11;12:625355; F1000Res . 2020 Jun 23;9:636
9. Curr Opin Reumatol. 2021 mar; 33(2): 155-162.
10. JAMA Cardiol. 2020;5(11):1265-1273
11. J Hum Hypertens. 2020 Jul 27: 1-8 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7384729/
12. The Lancet, 2021, Vol. 397, Issue 10283, P1459-1469
13. Science, 05 Feb 2021: Vol. 371, Issue 6529, eabf4063
14. European Centre for Disease Prevention and Control. Reinfection with SARS-CoV: considerations for public health response: ECDC; 2020

eprasa.pl 21c13ab96c

Krok ku życiu

Leki terapii celowanej oraz immunokompetentne mogą zmienić niedrobnokomórkowego raka płuca z choroby śmiertelnej w przewlekłą. Jest tylko jeden szkopuł – w Polsce refunduje się je tylko w wybranych przypadkach...

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) co roku notuje się ponad 2 mln nowych przypadków raka płuca na świecie. Jest on przy tym najczęstszą przyczyną zgonów spowodowanych chorobą nowotworową zarówno wśród mężczyzn, jak i kobiet[1].

Co nas dusi?

Główną przyczyną zachorowania na ten nowotwór jest palenie tytoniu (w 9 na 10 przypadków). Ryzyko zachorowania wzrasta również z powodu biernego palenia, liczby wypalanych papierosów w ciągu doby oraz czasu trwania nałogu. Pozostałymi czynnikami są: ekspozycja na azbest i gazy radonu, blizny po wcześniej przebytej chorobie płuc (np. gruźlicy), występowanie raka płuca w rodzinie i przebyte uprzednio leczenie przeciwnowotworowe. Ostatnie doniesienia naukowe wskazują na możliwy wpływ zanieczyszczenia powietrza na rozwój choroby.

Zgodnie z danymi Krajowego Rejestru Nowotworów, w Polsce diagnozuje się go obecnie u ok. 23 tys. osób rocznie. U większości pacjentów rak płuca rozwija się po cichu nawet przez 10 lat, a jego objawy pojawiają się, gdy choroba jest silnie zaawansowana, co utrudnia jej leczenie[2]. Z tego powodu trudno jest zdiagnozować chorobę w początkowych stadiach. W 80% wszystkich przypadków rozwija się niedrobnokomórkowy rak płuca (NSCLC). Natomiast pozostałe stanowi drobnokomórkowy rak płuca (SCLC)[3]. Ogólnie rzecz biorąc, NSCLC jest znany jako powolny,

Krótka historia

Immunoterapię stosowano w leczeniu różnych typów nowotworów, jednak uznano, że jest nieodpowiednia w przypadku raka płuc. Uważano, że choroba ta nie wywołuje głębokich odpowiedzi immunologicznych[1], bowiem guzy płuc wykazywały wyjątkową zdolność do unikania wszystkich punktów kontrolnych i tłumienia ogólnej odpowiedzi immunologicznej poprzez zmianę cytotoksyczności za pośrednictwem limfocytów T. Tymczasem zawdzięcza to właśnie umiejętności supresji układu odpornościowego, co wskazuje że może być podatny na immunoterapię. W ciągu ostatniej dekady naukowcy odkryli 2 inhibitory immunologicznych punktów kontrolnych, które celują w zaprogramowaną śmierć komórki 1 (PD-1) i program śmierci-ligand 1 (PD-L1). Stwierdzili też, że są one skuteczne nawet w przypadku zaawansowanego NSCLC. To zapoczątkowało stosowanie immunoterapii w leczeniu niedrobnokomórkowego raka płuc.

BIBLIOGRAFIA
1. J Clin Oncol. 2004 Jul 15; 22(14):2800-7

eprasa.pl 21c13ab96c

uporczywy nowotwór, który ostatecznie przechodzi w przerzuty i rozprzestrzenia się na pobliskie tkanki i komórki[4]. Ponadto ma zdolność przejmowania układu odpornościowego gospodarza i edytowania odporności. Immunosupresja jest jedną z jego głównych cech. Natomiast SCLC szybko się rozprzestrzenia w początkowej fazie i występuje częściej u palaczy niż u osób niepalących[5]. Nic więc dziwnego, że każdy z tych nowotworów leczy się inaczej.

Spuszczona zasłona

Przez wiele lat diagnoza rak płuc była jak wyrok śmierci. Leczono go głównie chirurgicznie. U chorych z nowotworem w stadium rozsiewu przez długi czas jedyną metodą leczenia była chemioterapia, której towarzyszyły różnorodne powikłania[6]. Dodatkowo – jej skuteczność była dość niska, ponieważ wydłużała życie pacjenta przeciętnie o 6-7, czasem 8 miesięcy.

Nietypowe symptomy

Sygnały postępującej choroby mogą występować pojedynczo, dlatego trudno je powiązać z nowotworem. W miarę jego rozwoju zazwyczaj ich liczba wzrasta. Najczęstszymi objawami raka płuc są:

1. kaszel, który narasta, albo nie ustępuje po leczeniu zakażenia układu oddechowego;
2. ból w klatce piersiowej;
3. odkrztuszanie krwistej plwociny, krwi;
4. świszczący oddech, duszność, chrypka;
5. nawracające i długo się utrzymujące, powyżej 3-4 tygodni mimo leczenia, zapalenie oskrzeli lub płuc;
6. obrzęk twarzy lub szyi;
7. brak apetytu, obniżenie masy ciała;
8. zmęczenie, apatia.

> W ostatnim czasie ukazały się wyniki badania skuteczności immunoterapii w raku płuca, z której wynika, że odsetek chorych przeżywających 5 lat i więcej wynosi 32%

Jednak ostatnio zaświtała nadzieja dla chorych na niedrobnokomórkowego raka płuca. Stało się tak za sprawą wprowadzenia dwóch innowacyjnych rodzajów leków – ukierunkowanych molekularnie na określone aberracje genetyczne oraz immunokompetentnych. Inhibitory programowanej śmierci komórkowej 1 (program death, PD-1) oraz blokad cytotoksycznego antygenu limfocytów T4 (CTLA-4) nie niszczą bezpośrednio komórek nowotworowych, lecz odkrywają ich istnienie przed uśpionym dotychczas układem immunologicznym chorego. Środki te zrywają zasłonę, która maskowała rozwój guza, co daje układowi odpornościowemu impuls do działania[7].

Wyrok odroczony...

Z kolei terapia celowana posługująca się lekami ukierunkowanymi molekularnie doprowadziła do zmiany postrzegania raka płuca. Dzięki nim od kilku lat można mówić o tym nowotworze – w odniesieniu do całkiem dużej populacji – jako o chorobie przewlekłej. Wynika to z faktu, że średni czas przeżycia chorych, nawet tych z odległymi przerzutami, wynoszą znacznie więcej niż 6-7 miesięcy. W ostatnim czasie ukazały się wyniki badania skuteczności immunoterapii w raku płuca, z której wynika, że odsetek chorych przeżywających 5 lat i więcej wynosi 32%.

...nie dla wszystkich

Obecnie refundowana immunoterapia pierwszego rzutu zastosowana w populacji chorych, u których odsetek komórek nowotworowych zawierających czynnik odpowiedzi na leczenie (komórki z ekspresją białka PD-L1) na poziomie 50% i więcej, realizowana jest w formie monoterapii pembrolizumabem, czyli bez stosowania wspomagająco chemioterapii. Leczenie to wydłuża średni czas przeżycia chorych ponad dwukrotnie – dla klasycznej chemioterapii czas ten wynosi 14 miesięcy, natomiast po immunoterapii to ponad 30 miesięcy.

Niestety, z tego sposobu leczenia może skorzystać tylko ok. 30% chorych na niedrobnokomórkowego raka płuca. Pozostali z braku refundowanego programu lekowego mogą liczyć jedynie na podanie klasycznej chemioterapii.

Tymczasem osoby, u których odsetek komórek zawierających czynnik odpowiedzi na leczenie przeciwnowotworowe jest mniejszy niż 50%, a które wedle najnowszej wiedzy medycznej są idealnymi kandydatami do leczenia skojarzonego (czyli połączonej immunoterapii z nowoczesną chemioterapia), nie mogą liczyć na takie leczenie.

Zgodnie z wynikami kilku badań, w których podawano pembrolizumab i atezolizumab, tego typu postępowanie medyczne naprawdę przynosi efekty. Przykładowo – w jednym z nich porównano skuteczność terapii skojarzonej z zastosowaniem samej klasycznej chemioterapii. Różnica pomiędzy medianami przeżyć dla wymienionych strategii leczenia wynosiła aż 12 miesięcy.

Wykazano też, że inhibitory punktów kontrolnych odporności w połączeniu z chemioterapią poprawiają przeżycie u pacjentów zarówno z płaskonabłonkowym, jak i niepłaskonabłonkowym niedrobnokomórkowym raku płuca, niezależnie od ekspresji PD-L1[8].

Wdrożenie tych terapii w Polsce leży obecnie w gestii Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia. Miejmy nadzieję, że zrobią one krok w kierunku przedłużenia życia wszystkich pacjentów i dzięki temu również w Polsce będziemy mogli traktować raka płuc jak kolejną przewlekłą chorobę.

BIBLIOGRAFIA

1. Mayo Clin Proc. 2008 May;83(5):584-94
2. J Clin Oncol. 2015;33(Suppl):abstr8034
3. Transl Lung Cancer Res. 2016 Jun; 5(3):288-300
4. Mayo Clin Proc. 2008 Mar; 83(3):355-67
5. Lancet. 2005 Oct 15-21; 366(9494):1385-96
6. Gen Thorac Cardiovasc Surg. 2009 Sep; 57(9):449-57
7. Immune Netw. 2017 Dec; 17(6): 378-391
8. Clin Cancer Res. 2019 Aug 1;25(15):4592-4602

eprasa.pl 21c13ab96c

Pasożyty prosto z plaży

Z urlopu nad morzem lub jeziorem możemy przywieźć niechcianych lokatorów. Badania piasku, gleb oraz trawników nie pozostawiają złudzeń – jaja parazytów można spotkać na każdym kroku! W dużej mierze zawdzięczamy to naszym czworonogom...

Właściwie wszędzie tam, gdzie odpoczywamy, zabieramy ze sobą zwierzęta. Psy i koty towarzyszą nam na spacerach po parkach, plażach, skwerach. Jeżdżą z nami na biwaki, wycieczki itd. Zwierzęta te stanowią główne źródło i rezerwuar glist z rodzaju *Toxocara* i włosogłówki. Również dzikie zwierzęta, np. dziki i lisy przenoszą pasożyty jelitowe, a że coraz częściej nawiedzają obszary miejskie, mogą skazić glebę ich jajami.

Gdy parazytolodzy pobrali próbki gleby z terenów rekreacyjnych (w tym również z piaskownic na wydzielonych placach zabaw), złapali się za głowy. Zależnie od regionu nawet 40% próbek było skażonych jajami pasożytów, takich jak glista ludzka (*Ascaris spp.*), włosogłówka (*Trichuris spp.*) i tęgoryjec (*Ancylostoma*).

W jednym z eksperymentów materiał do badań pobrano z plaż na terenach rekreacyjnych położonych wokół Jeziora Białego koło Włodawy, zbiorników wodnych w Krasnobrodzie i Janowie

eprasa.pl 21c13ab96c

> U sporej liczby dzieci choroba lokomocyjna spowodowana jest inwazją glisty ludzkiej, której jady są wagotropowe i zaburzają przewodnictwo nerwu błędnego, co może powodować nudności

Lubelskim. Najbardziej zanieczyszczone były plaże nad Jeziorem Białym[1].

Z kolei naukowcy z Katedry Zoologii Bezkręgowców Uniwersytetu Gdańskiego postanowili określić stopień skażenia podłoża jajami helmintów (czyli wszystkich grupy robaków pasożytniczych: przywr, tasiemców, obleńców, kolcogłowych) w piaskownicach i ich otoczeniu oraz w odchodach zwierząt domowych w różnych punktach Lęborka i różnych porach roku. Jaja stwierdzono w 14% próbek piasku oraz w 42% próbek kału. W próbach wyraźnie dominowały jaja *Toxocara spp.* – 28%. Jaja innych gatunków spotykano rzadziej – w 10-13% prób pozytywnych. Również w próbach kału najczęściej występowały jaja *Toxocara spp.* (32%); tęgoryjca (24%), włosogłówki (12%) oraz po 8% tasiemca psiego (*Dipylidium caninum*) i glisty ludzkiej (*Ascaris lumbricoides*). Jak pokazały testy, najwięcej jaj helmintów badacze wykryli w okresie od maja do sierpnia[2].

Inne badania przeprowadzane w różnych rejonach Polski zależnie od zastosowanych metod wykazywały zanieczyszczenia gleby 12-58%[3].

Jednak problem skażenia środowiska przez geohelminty nie dotyczy jedynie naszego kraju. Podobne testy prowadzi się na całym świecie i uczeni są zgodni, że jest to globalny problem zdrowia publicznego.

Co więcej, zaczęto również zwracać uwagę na skażenie nadmorskich plaż. I tak na wybrzeżu gminy Santos spośród 2 520 przeanalizowanych próbek 18,2% (458) było skażonych, z czego 32,3% (148) znajdowało się na placach zabaw. Brazylijscy badacze potwierdzili w nich obecność kilku pasożytów odzwierzęcych: larw tęgoryjca (82,5%), jaj *Toxocara spp.* (59,4%), nicieni (37,1%), oocyst kokcydowych (13,5%), glisty ludzkiej (11,6%), cyst pełzaka czerwonki (10,0%), węgorka jelitowego (4,8%) oraz wolnych nicieni i niezidentyfikowanych struktur pasożytniczych (3,3%)[4].

Na plażach w południowym stanie Pernambuco królował tęgoryjec. W Porto de Galinhas 42% próbek było skażonych jego larwami, a w Muro Alto 30%. W Porto de Galinhas 13% badanego materiału zawierało jaja włosogłówki, natomiast w Muro Alto zanieczyszczony był w 13% jajami glisty ludzkiej[5]. Podobne wyniki uzyskano na plażach Tajlandii[6]. Warto przy tym dodać, że przejście boso przez taką plażę niesie spore ryzyko zakażenia tęgoryjcem dwunastnicy (patrz ramka pt. „Nieoczekiwany suwenir z wakacji").

Ludzkie żerowisko

Choć wspomnieliśmy o zaledwie kilku parazytach, to jednak warto zdać sobie sprawę, że w ludzkim ciele może żyć ich ok. 300 różnych gatunków. Mogą, tak jak tęgoryjec, wnikać do naszego organizmu przez skórę, mogą też bytować w niedogotowanym mięsie, surowych rybach na nieumytych owocach i warzywach, a także w wodzie. Czasem wystarczy, że brudną ręką przetarło się usta. Czynnikiem, który dodatkowo zwiększa ryzyko zarażenia, jest obecność kota lub psa.

Jednak niech to Cię nie uspokaja. Badania wykazują, że aż 80% z nas ma chociaż jednego pasożyta (owsika albo włosogłówkę), co 7. Polak ma glistę, a co 12. tasiemca. 70% społeczeństwa

Długa lista symptomów

Czasami zarażenie pasożytami może być bezobjawowe. Organizm jednak na różne sposoby stara się zasygnalizować kłopoty. Często mogą to być cuchnące gazy, uczucie pełności i skurcze brzucha. Jednak, jak pokazuje praktyka, objawy zakażenia są wyjątkowo różnorodne:

- alergie na różne potrawy;
- anemia;
- często występująca biegunka lub na odwrót zatwardzenie;
- objawy grypopodobne – kaszel, kłopoty z oddychaniem/charczenie i gorączka;
- cuchnący stolec, który pogarsza się po południu i wieczorem;
- wzdęcia;
- gazy i skurcze;
- swędzenie w okolicach odbytu, głównie w nocy;
- nudności;
- wymioty;
- utrata masy ciała i wilczy głód;
- bóle stawów i mięśni;
- zaburzenia snu;
- chroniczne zmęczenie;
- zespół jelita drażliwego (IBS);
- uogólniony świąd;
- wypadanie włosów i łamliwość paznokci;
- gorzki posmak w ustach;
- pokrzywki, egzemy;
- bóle głowy i stawów;
- dysfunkcja układu odpornościowego.

eprasa.pl 21c13ab96c

Nieoczekiwany suwenir z wakacji

Chwila nieuwagi i pasożyt wije sobie gniazdko w naszym organizmie, podkradając nam cenne składniki odżywcze, a niejednokrotnie powodując kłopoty zdrowotne.

Spacer po plaży

Tęgoryjec dwunastnicy z ciał kotów i psów łatwo dostaje się na piasek. Jego larwy potrafią przenikać do ciała człowieka lub zwierzęcia przez uszkodzoną skórę. Pasożyt ten najczęściej występuje w ciepłym i wilgotnym klimacie (np. w Azji Wschodniej i Południowo-Wschodniej, Oceanii, Ameryce Południowej i Środkowej, Afryce Subsaharyjskiej). Warto o tym pamiętać, wybierając się na przechadzkę po tropikalnej plaży. Niestety nie wiedzieli tego Katie Stephens i Eddie Zytner – para Kanadyjczyków, poszła boso na romantyczny spacer po piasku. Jak sami wspominają, pierwszym objawem było swędzenie stóp. Po kilku dniach od powrotu z wycieczki, kiedy na ich stopach zaczęły się pojawiać potężne bąble i opuchlizna, trafili do szpitala. Dopiero trzeci lekarz zdiagnozował ich poprawnie, gdyż niedawno zetknął się z podobnym przypadkiem – badany przez niego turysta przywiózł tęgoryjca z Tajlandii.

Zabawa ze szczeniaczkiem

Toxocara, czyli glista, potrafi szybko dostać się do naszego organizmu, wystarczy, że podczas zabawy na piasku trochę go połkniemy. Jeśli wcześniej ziemia została zanieczyszczona odchodami zwierzęcia z jajami pasożyta, staniemy się jego nowym domem.

Pasożyt ten wywołuje toksoplazmozę, którą można się zarazić przez kontakt z odchodami kota i toksokarozę, którą powoduje glista psia, znajdująca się w psich odchodach.

Co ciekawe, glista psia znacznie chętniej gnieździ się w ciałach szczeniaków niż dorosłych psów. Od naszych czworonożnych przyjaciół możemy zarazić się również leptospirozą, bąblowicą, dipylidozą, leiszmaniozą oraz giardiozą[1].

Kłująca woda

Do naszych organizmów mogą też próbować się wedrzeć larwy przywr, czyli pasożytniczych płazińców, roznoszonych przez ptactwo wodne. Kąpiel w akwenie, w którym są obecne ślimaki z rodzaj *Lymnaea*, będące pośrednimi żywicielami pasożytów *Schistosoma* i *Trichobilharzia* grozi cerkariowym zapaleniem skóry. Jego objawem jest początkowo bolesna, a następnie intensywnie swędząca wysypka, która znika po tygodniu. Do tzw. świądu pływaka dochodzi, gdy cerkarie wnikają do organizmu człowieka[3]. Warto przy tym wspomnieć, że nie jest to choroba egzotyczna. Jej przypadki odnotowano w 2016 r. w Dolinie Wodnej stworzonej na rzece Dzierżęcinka w Koszalinie.

BIBLIOGRAFIA
1. Am J Trop Med Hyg. 2011 Apr 5; 84(4): 594-598
2. J Comp Pathol. 2016 Jul;155(1 Suppl 1):S54-74
3. Iranian Journal of Public Health, 43 (2), 2014, 162-167; Parasitology Research, 117 (12), 2018, 3881-3895; Parasitol Res 115, 3049-3056 (2016)

,ma lamblie. Szczerze mówiąc, jeżeli nigdy w życiu się nie odrobaczałeś prawdopodobieństwo, że nie masz jakiegoś parazyta, jest bardzo niewielkie.

Oczywiście możesz czuć się wyśmienicie i na pierwszy, a nawet drugi, rzut oka, być okazem zdrowia. W wielu wypadkach bytujące w naszych organizmach robaki nie dają żadnych objawów. Przecież nie po to znalazły sobie wyśmienite żerowisko, aby je stracić. Każdy pasożyt, który osiadł w ludzkim ciele, jest zainteresowany przede wszystkim tym, żeby w nim żyć jak najdłużej i wydać na świat jak największą liczbę potomstwa. I zazwyczaj im się to udaje. Żywią się naszym jedzeniem, pochłaniając większość substancji odżywczych, a następnie wydalają nierzadko toksyczne odchody, powoli nas zatruwając. Długoletnie okupowanie organizmu przez parazyty może z czasem prowadzić do bardzo poważnych chorób, takich jak artretyzm, reumatyzm, cukrzyca, zespół jelita drażliwego, a nawet utrata wzroku i problemy neurologiczne.

Usuń robaki, przestaniesz chorować?

Uczeni z University of Manchester twierdzą, że pasożyty są nam potrzebne. Ich zdaniem nasz dobrostan opiera się na 3 filarach: układzie odpornościowym, bakteriach jelitowych oraz parazytach właśnie. Jeżeli jednej z nich brakuje, nasze zdrowie zaczyna szwankować[7]. Jednak większość ekspertów nie zgadza się z Brytyjczykami, a pediatryczna praktyka dowodzi, że czasem z pasożytami trzeba walczyć.

Dr Irena Wartołowska podczas pracy w sanatorium dla dzieci w Rabce zauważyła, że po wprowadzeniu rutynowego odrobaczenia każdego dziecka chorego na astmę, ustępowały objawy duszności niezależnie od tego, czy chorowało ono 2 czy 10 lat. Po objęciu leczeniem całej rodziny astma znikała również u rodziców i dziadków.

Lekarka obserwowała też ustępowanie takich objawów jak: szerokie źrenice, ślinotok, potliwość, ogryzanie paznokci, zgrzytanie zębami, mowa przez sen, lęki nocne. Jej zdaniem u sporej liczby dzieci choroba lokomocyjna spowodowana jest inwazją glisty ludzkiej, której jady są wagotropowe i zaburzają przewodnictwo nerwu błędnego, co może powodować zaburzenia połykania i nudności[8].

Potwierdza to dr Wojciech Ozimek, lekarz pediatra, specjalizujący się w leczeniu chorób pasożytniczych. Jego zdaniem u bardzo wielu dzieci, u których stwierdzono tzw. astmę, atopowe lub łojotokowe zapalenie skóry, niedokrwistość i mnóstwo innych dolegliwości, w momencie, kiedy poda im się leki przeciwrobacze, wszystko mija bezpowrotnie.

Namierzanie dzikich lokatorów

Zakażenie pasożytami daje czasami objawy, wskazujące na zupełnie inne choroby. Począwszy od uporczywych bólów głowy, stawów, kręgosłupa, przez pokrzywki, egzemy, trądzik, problemy z oddychaniem, ciągłe uczucie zmęczenia, podkrążone oczy, wzdęty brzuch, uporczywy kaszel nocny na depresji, rozdrażnieniu i bezsenności kończąc. Współczesna medycyna nakierowana jest głównie na leczenie objawowe. Tymczasem bywa, że za tymi objawami stoją parazyty. Jak je wytropić? Czasami nie jest to wcale łatwe. Najpopularniejsza metoda polegająca na badaniu kału ma wykrywalność na poziomie 7-25%.

Eksperci podpowiadają, jakie taktyki stosować, by zwiększyć szansę na wykrycie helmintów. Można przed

BIBLIOGRAFIA
1. Ann Agric Environ Med. 2012;19(2):267-70
2. Wiadomości Parazytologiczne 2007, 53(1), 33-36
3. Acta Parasitologica 40: 211-213; Medycyna Weterynaryjna 52: 395-396; Wiadomości Parazytologiczne 46: 105-110; Wiadomości Parazytologiczne 49:307-309
4. Rev. Inst. Med. Trop. S. Paulo. Oct 2011; 53 (5),
5. Rev Inst Med Trop S. Paulo. Jul-Aug 2009;51(4):217-8
6. Journal of Coastal Life Medicine. 4 (5): 420-420
7. Science. 2010 Jun 11;328(5984):1391-4
8. Wartołowska I „Metabolity pasożytów, jako główny czynnik patogenny w powstawaniu astmy”

eprasa.pl 21c13ab96c

badaniem zjeść coś słodkiego albo poprosić lekarza o podanie leków obkurczających pęcherzyk żółciowy. Warto też wykonywać badania w okolicy pełni księżyca, bo właśnie wtedy większość pasożytów wydziela więcej jajeczek. Ponadto trzeba też wybrać laboratorium, które specjalizuje się w badaniach kału, np. Państwowego Zakładu Higieny. Można też wykonać badania krwi w kierunku pasożytów oraz poziomy przeciwciał przeciwko określonym parazytom.

Milusińscy nosiciele

Nasze psy i koty, a zwłaszcza młode szczeniaki, są bardzo ważnym ogniwem w łańcuchu epidemiologicznym lambliozy. Choć właściciele czworonogów regularnie je odrobaczają, trzeba sobie zdawać sprawę, że nawet dzień po kuracji zwierzęta mogą znowu się zarazić. Dlatego nie należy pozwalać pupilom na zbyt wiele. A to oznacza, że psy nie powinny spać z nami w łóżkach, koty nie powinny chodzić po stołach, na których stoi jedzenie. Nie należy całować zwierząt w pysk ani pozwalać im lub dzieciom na wymianę zabawek. Po spacerze czworonogom warto wytrzeć pysk i łapy.

Nawet jeżeli Twój kot jest zwierzęciem li i wyłącznie domowym ma szansę złapać robaki. Może się zarazić właśnie tym, co wnieśliśmy do mieszkania na podeszwach butów. Dlatego po wejściu do domu śladem Japończyków, zawsze zdejmuj obuwie. Jeżeli zdarzyło Ci się wdepnąć w odchody, zaraz po przyjściu umyj obuwie. Regularnie dezynfekuj urządzenia sanitarne.

Po przyjściu do domu zawsze myj ręce, rób to też przed posiłkami. Gdy jesz na zewnątrz, staraj się wcześniej przynajmniej je zdezynfekować lub przetrzeć chusteczkami odkażającymi. Zrezygnuj z jedzenia niemytych warzyw i owoców oraz słodyczy (pasożyty je kochają).

Unikaj chłodzenia się w fontannach, sadzawkach czy kąpieliskach, z których korzystają ludzie i zwierzęta.

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Vitalbon MEN
suplement diety
na męskie problemy

- Ekstrakty z owoców buzdyganka naziemnego oraz korzenia żeń-szenia **zwiększają libido** oraz **sprawność seksualną.**
- Ekstrakt z korzenia tarczycy bajkalskiej **wspomaga witalność** oraz wspiera organizm przy aktywności fizycznej.
- Cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowego **poziomu testosteronu** we krwi, wspomaga funkcje rozrodcze i płodność.
- Selen przyczynia się do prawidłowego wytwarzania **plemników.**

* 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 21c13ab96c

PSYCHE i SOMA

Jedzenie na pocieszenie

Najłatwiej dostępny i najtańszy „lek na zło"? Coś pysznego. Łagodzi stres, odwraca uwagę od trudności, pozwala zapomnieć o dyskomforcie, bo poprawia nastrój. Na chwilę. Na dłużej zostają zbędne kilogramy. Jak uniknąć żywieniowych kompulsji?

Podczas pierwszego lockdownu na Instagramie królowały ciasta czekoladowe i chlebki bananowe. Pokarmy sycące, słodkie, pocieszające, bo wyzwalające hormony przyjemności. Tak koiliśmy smutek izolacji i strach przed koronawirusem. Owszem, nie wszyscy, ale ci, którzy przejawiają tendencje do jedzenia emocjonalnego – tak. Ci, którzy wędrują w stronę lodówki bynajmniej nie po to, żeby ją jedynie minąć. Ci, którzy sięgają po coś pysznego, żeby zapełnić pustkę i czymś się zająć.

Łatwa przyjemność

Jedzeniowa uczta była na wyciągnięcie ręki, kiedy nie można było wyjść na spacer, spotkać się z przyjaciółmi, pójść do fitness klubu czy kosmetyczki. Przejście na dietę czy praca nad nawykami zdrowego odżywiania są zdecydowanie trudniejsze w emocjonalnie trudnym czasie. Kiedy się stresujemy, nie mamy w sobie energii, żeby narzucać sobie dyscyplinę, być konsekwentnym. Nie mamy ochoty ani samozaparcia, żeby rezygnować z łatwo dostępnych przyjemności. W takich okolicznościach jedzeniem staje się przyjacielem w chwilach samotności, wsparciem, kiedy się boimy, przynosi ulgę, gdy czujemy się bezsilni. Amerykański pisarz Ernest Hemingway tak opisał swoje jedzenie na pocieszenie: *„Zjadłem ostrygi o silnym smaku morza i lekkim smaku metalicznym,*

eprasa.pl 21c13ab96c

które zmywało białe wino, pozostawiając tylko ów smak morza i soczystość, i kiedy wypiłem z każdej muszli ich zimny płyn i spłukałem go jędrnym smakiem wina, straciłem uczucie pustki, zacząłem się cieszyć i robić plany." Czasem szukamy pocieszenia w pożywnej zdrowej zupie, ale częściej jest to czekolada, spaghetti, ciastka, pizza, kanapka z serem lub pierogi… Poprawiamy nastrój podjadaniem bo to łatwiejsze niż szukanie innego rozwiązania. Potrzebę dbania o siebie najzdrowiej zaspokajamy, żyjąc z pasją oraz przez kontakt z innymi. Jeśli życie nas nie satysfakcjonuje, a ludzie wokół nas nie zapewniają nam pozytywnego spektrum emocji, jedzenie to zastępuje[1].

Pyszne znieczulenie

Może to jednak doprowadzić do zespołu kompulsywnego objadania się (BED – ang. Binge Eating Disorder)[2]. Jemy więcej niż potrzebujemy, jeśli tracimy uważność. Wówczas sięgamy po jedzenie nie dlatego, że jesteśmy głodni, tylko chcemy uciec od niewygodnych emocji. Kiedy tak się dzieje, przyjmujemy więcej kalorii, niż potrzebuje organizm. Zamiast mieć więcej energii, jesteśmy ociężali, zmęczeni, znużeni. W mózgu zachodzą procesy, które odcinają od emocji – o to właśnie chodzi przy kompulsywnym objadaniu się. Nie czujemy. Przez chwilę zalewają nas hormony przyjemności, ale potem tracimy dostęp zarówno do negatywnych, jak i pozytywnych odczuć. Jesteśmy znieczuleni. Mechanizm ten można porównać do picia alkoholu, zażywania narkotyków, seksoholizmu czy uzależnienia od pracy lub sportu. Rezygnacja ze słodyczy, pieczywa, makaronów, ziemniaków, tłustych pokarmów – bo po nie najczęściej sięgamy, jedząc kompulsywnie, konfrontuje z tym wszystkim, czego obawiamy się czuć. A najczęściej są to: złość, bezradność, smutek, lęk, wstyd. Często zajadamy emocje, kiedy nie potrafimy zatrzymać się i odpowiedzieć sobie, jakie tak naprawdę są nasze potrzeby. Zwolnienie, znalezienie czasu, żeby po prostu być i doświadczać kolejnej chwili bez sięgania po burgera lub pralinki, może stać się przełomowym momentem w życiu, pisze dietetyczka Iwona Wierzbicka w książce „Jak wzmocnić odporność. Dieta, styl życia, umysł, suplementy"[3]. Zadajmy sobie pytanie: Jaki brak wypełniam jedzeniem? Od jakich uczuć uciekam? Co mogę zrobić, żeby zastąpić ten brak tym, czego pragnę?

> W mózgu zachodzą procesy, które odcinają od emocji – a to właśnie chodzi przy kompulsywnym objadaniu się

Winna jest grelina

Brak refleksji, dlaczego zajadamy emocje uruchomia w organizmie mechanizm kompulsywnego objadania się. Stoi za nim grelina, która wydziela się gdy jesteśmy głodni. Wstępna forma tego hormonu powstaje w wegetatywnym układzie nerwowym – w podwzgórzu i przysadce mózgowej – który odpowiada za napady głodu wymykające się spod kontroli. Grelina stymuluje produkcję neurohormonu zwanego neuropeptydem Y, którego specjalizacją jest „namawianie" nas, by jeść więcej. Tak naprawdę wcale nie jesteśmy głodni, chociaż odczuwamy głód. Mechanizmy te powstają na nieuświadomionym poziomie, można powiedzieć, że rządzą nami. Dopiero gdy właściwie zrozumiemy te sygnały, będziemy mogli lepiej nimi zarządzać, bo zareagujemy świadomym działaniem. Ale wcale nie oznacza to, że będziemy zmuszeni głód tłumić czy ignorować, tylko rozpoznać jego przyczyny. W efekcie przestaniemy ulegać pokusie nadmiernego jedzenia, czyli nie będziemy się już przejadać i tyć. Badania wskazują, że grelina, namawiając nas do zapełnienia żołądka, powoduje, że czujemy się dobrze, a wręcz szczęśliwie. Nawet mówi się, że jak mamy pełny brzuch, jesteśmy zadowoleni. Naukowcy udowodnili, że efekt wydzielania greliny to również oddziaływanie antydepresyjne i przeciwlękowe. Niebezpieczeństwo polega na tym, że im więcej czasu upływa od zjedzenia posiłku, poziom greliny obniża się, a my chcemy nadal czuć się szczęśliwie, więc nabieramy ochotę na kolejną pyszność. Wkręcamy się w zgubną spiralę, która przynosi dodatkowe kilogramy i nie pozwala schudnąć[4].

Zgubne węglowodany

Niebezpieczeństwo tego błędnego koła polega na tym, że w błogość najczęściej wprawiają nas węglowodany, czyli

Najczęstsze objawy zespół kompulsywnego objadania się (BED – ang. Binge Eating Disorder)

- tendencja do jedzenia dużych posiłków,
- poczucie, że nie masz kontroli nad jedzeniem, bo nie możesz przestać jeść,
- jedzenie w samotności,
- szybkie jedzenie,
- kontynuowanie jedzenia po odczuciu sytości,
- poczucie winy z powodów objadania się,
- powtarzające się epizody napadowego objadania się – co najmniej 1 na tydzień przez co najmniej 3 miesiące.

Stopnie nasilenia BED:
- łagodne: 1-3 epizodów tygodniowo,
- umiarkowane: 4-7 epizodów tygodniowo,
- ciężkie: 8-13 epizodów tygodniowo,
- ekstremalne: 14 lub więcej epizodów tygodniowo.

źródło:https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK338301/table/introduction.t/

eprasa.pl 21c13ab96c

7 rad, żeby się nie przejadać

Wskazówki żywieniowe Geneen Roth, kalifornijskiej autorki 10 książek o zaburzeniach odżywiania, dotyczą przede wszystkim uważności. Roth namawia, żeby być świadomym tego, co myślimy i czujemy, sięgając po jedzenie oraz podczas posiłku.

1. Jedz, żeby zaspokajać głód
Nie jedz dlatego, że nadeszła określona pora dnia, albo dlatego, że właśnie oglądasz film, przyszedł gość albo po porostu chcesz sobie umilić nastrój.

2. Jedz zawsze przy stole w spokojnej atmosferze
Nie jedz w samochodzie, na ulicy, w biegu, czytając książkę, oglądając telewizję. Jeśli jesz, bądź skoncentrowany wyłącznie na tym.

3. Nie bój się odmawiać poczęstunków
Nie czuj się zobowiązany do zjedzenia czegoś tylko dlatego, że ktoś Cię częstuje. Odmów uprzejmie i z uśmiechem, a jeśli Cię to stresuje, unikaj osób, które zmuszają do jedzenia lub sytuacji, w których wypada jeść.

4. Skończ jeść, gdy zaspokoisz głód
Błogie poczucie sytości, ale nie przejedzenia, powinno stać się momentem, w którym bez względu na wszystko przestajesz jeść. Nie bój się zostawiać jedzenia na talerzu. Przekonasz się, że z czasem będziesz serwować sobie mniejsze porcje.

5. Nie podjadaj w tajemnicy
Jeśli chcesz ukryć się gdzieś ze swoim jedzeniem, oznacza to, że tak naprawdę chowasz się sam przed sobą.

6. Niech jedzenia wzbudza w tobie radość
Jedzenie służy nam nie tylko do zaspokojenia żywieniowych potrzeb organizmu, ale swoim smakiem ma też sprawiać przyjemność. Nie odmawiaj sobie tego, ale jedz uważnie – niech zadowolenie, jakie płynie z jedzenia, nie będzie sposobem na odwrócenie uwagi od trudnych emocji.

7. Zastanów się, co możesz zrobić dla przyjemności bez jedzenia
To może być zabawa z psem, przejażdżka rowerowa, patrzenie się na chmury, medytacja przy zapachowej świecy, uważne wypicie ziołowej herbaty. Tu chodzi o wybór – chcesz nadal angażować się w kompulsywne jedzenie czy spróbować czegoś nowego?

cukry. Iwona Wierzbicka przestrzega, że mają one uzależniający wręcz urok i zgodnie współpracują z greliną. Kryją się nie tylko w słodyczach, ale zbożach, owocach i warzywach bulwiastych. Dlatego właśnie robimy sobie przyjemność kawałkiem sernika, pajdą białego chleba czy pocieszamy frytkami. Jeśli „zgrzeszymy" węglowodanowym jedzeniem od czasu do czasu, nie ma dramatu. Jednak kiedy cukry są podstawą codziennego menu, możemy narazić się na zaburzenia odżywiania.

Węglowodany podnoszą poziom glukozy we krwi. Jej nadmiar jest niebezpieczny, dlatego natura wyposażyła nas w hormon insulinę (jej poziom wzrasta zaraz po glukozie) i zdolność magazynowania nadmiaru energii w postaci tkanki tłuszczowej, czym zarządzają leptyna i grelina. Niestety, w wyniku naszego stylu życia ten mechanizm obronny często zwraca się przeciwko nam. Jemy coraz więcej węglowodanów, ponieważ szybko poprawiają nastrój i błyskawicznie sycą. Zanim zjemy donata ze słodką polewą lub zamówimy kebaba, warto zadać sobie pytanie: „Czy naprawdę jestem głodna, a może brakuje mi miłości?", „A może po prostu się nudzę?", „A może czuję się samotny?", „Może brakuje mi pasji?". Dobrze mieć świadomość, że jedzenie to nie pluszowy miś, podkreśla Iwona Wierzbicka. Ma nas żywić, a nie pocieszać[5].

> „Badania wskazują, że grelina, namawiając nas do zapełnienia żołądka, powoduje, że czujemy się dobrze, a wręcz szczęśliwie"

Zbilansowany talerz

Badania pokazują, że ludzie, którzy ciągle jedzą, mają niski poziom greliny. Wykazują się też większą skłonnością do lęków i depresji. Jedzeniem chcą uciec przed trudnymi emocjami, ale tak naprawdę je nasilają. Iwona Wierzbicka pisze, że przed ciągłym podjadaniem uchroni nas odpowiednie zbilansowanie zawartości talerza. Zjedzenie produktu białkowego w asyście tłuszczu i warzyw daje nam uczucie sytości przez 4-6 godzin. Chociaż tłuszcz jest najbardziej kalorycznym składnikiem pokarmowym (1 g tłuszczu dostarcza 9 kcal, a 1 g białka lub węglowodanów to ok. 4 kcal), nie musimy się go obawiać. Odrobina tłuszczu dodana do potrawy sprawi, że szybciej się nasycimy Nie należy jednak dużej jego ilości łączyć z węglowodanami, bo to smakuje nam najbardziej (przykładem są frytki czy panierka) i nietrudno jest wtedy o zjedzenie zdecydowanie za dużej porcji. Tłuszcz jest nośnikiem smaku, a węglowodany łatwo go wchłaniają i w połączeniu z nim oddziałują na nasze poczucie przyjemności. W naturze

eprasa.pl 21c13ab96c

trudno jest znaleźć produkt, który ma jednocześnie dużo węglowodanów, a zarazem dużo tłuszczów. Naturalnymi połączeniami są tłuszcze z białkiem (np. orzechy i nasiona) i węglowodany z białkiem (np. kasza gryczana, soczewica, fasola adzuki). Najlepsza dla nas jest żywność naturalna, która ma korzystne proporcje między węglowodanami, białkami i tłuszczami[6].

Azjatyccy pogromcy cukru

Żeby na nadmorskim deptaku nie kusiły nas gofry z bitą śmietaną czy ziemniaczane placki, możemy sięgnąć po suplementy pochodzące z Indii i Chin. Azjaci są bardziej niż Europejczycy powściągliwi w jedzeniu węglowodanów, i – trzeba przyznać – mogą pochwalić się szczuplejszymi sylwetkami. Może za sprawą roślin, które rosną w ich krajach. Gurmar *(Gymnema sylvestre)* to tropikalne pnącze rosnące w Azji. Zdolność tej rośliny do metabolizmu glukozy znana była już w starożytnych Indiach. Blokuje receptory słodkiego smaku na języku, co zmniejsza apetyt na słodycze. W Hindi gurmar oznacza „pogromcę cukru”[7]. Z kolei liście Jiaogulan (*Gynostema pentaphyllum)* pochodzą z chińskiej górzystej prowincji Giuzhou, której drobni mieszkańcy słyną z długowieczności. Zbadano, że Jiaogulan wspomaga utrzymywanie prawidłowego poziomu cukru we krwi, a do tego jest adaptogenem, który wspiera odporność na stres, regeneruje przy zmęczeniu i podnosi nastrój. Głównymi bioaktywnymi fitochemikaliami tej rośliny są saponiny triterpenowe zwane gypenozydami i to one właśnie chronią przed otyłością. Odgrywają bowiem istotną rolę w magazynowaniu tłuszczu, utlenianiu kwasów tłuszczowych, wydzielaniu insuliny, regulacji rytmu dobowego[8]. Również sarsaparilla indyjska *(Hemidesmus indicus)* to cenny surowiec w medycynie ajurwedyjskiej, który głęboko oczyszcza organizm, ułatwia zasypianie oraz ma pozytywny wpływ na metabolizm glukozy i cholesterolu[9].

Pożegnanie z cukrem

Badania dowodzą, że cukier jest śmiertelnym zagrożeniem. Światowa Organizacja Zdrowia rekomenduje dzienne spożycie najwyżej 25 g cukru dla kobiet i 35 g dla mężczyzn. Sporadyczne zjedzenie kawałka domowego ciasta czy dobrej jakości czekolady nie jest czymś szkodliwym dla organizmu, ale nadmierne spożywanie słodyczy przyczynia się do osłabienia flory jelitowej i prowadzi do wielu kłopotów zdrowotnych. To dlatego cukier jest produktem, którego nie powinniśmy jeść w większych ilościach, a na pewno nie codziennie. Udowodniono, że cukier ma działanie uzależniające, podobnie jak alkohol czy kokaina. Badania wskazują, że potrzeba ok. miesiąca, żeby odzwyczaić się od cukru. Oznacza to, że na 4 tygodnie należy go odstawić całkowicie. Trzeba się liczyć z tym, że przez kilka dni ochota na słodki smak się nasili, ale potem zacznie się zmniejszać. Po detoksie słodkości wydają się przesłodzone, a przez to niesmaczne. Kryzysowe chwile, kiedy wzrasta na nie apetyt, można przezwyciężyć na przykład filiżanką zielonej herbaty, która stabilizuje poziom cukru we krwi. Również zielone smoothie lub grejpfrut powinny pomóc, bo zielone warzywa i cytrusy hamują ochotę na słodki smak. W chwilach słabości można też umyć zęby lub wyjść na spacer – i takie sposoby pomagają zapomnieć o czekoladce. Podczas rezygnowania z białego cukru wiele osób zaczyna dogadzać sobie innymi źródłami słodkiego smaku, na przykład świeżymi bądź suszonymi owocami. Owszem, daktyle, suszone figi czy morele zawierają antyoksydanty i błonnik spowalniające rozkładanie i wchłanianie cukru, ale podsycają łaknienie na słodkie produkty. Lepiej nie przesadzać z ich ilością. Do zdrowych deserów dobrze jest używać przypraw o działaniu przeciwzapalnym, które obniżają poziom cukru we krwi, takich jak kardamon, kakao i cynamon.

źródło: „Food Pharmacy”, Lina Nertby Aurell, Mia Clase, Wydawnictwo Otwarte

Czym jest grelina?

Grelinę z komórek żołądka wyizolowali w 1999 r. Masayasu Kojima i Kenji Kangawa – japońscy naukowcy, zajmujący się genetyką molekularną. Od razu znaleźli oni zależności między tym hormonem a przyczyną otyłości.

To hormon, który bierze udział w regulacji zapasów energetycznych. Grelina nazywana jest hormonem głodu. Im więcej greliny, tym większa ochota na jedzenie. Jej wysokie stężenie odpowiada za tak zwany wilczy apetyt, który jest objawem kompulsywnego objadania się. To działanie greliny kryje się za tym, że zjadamy całą czekoladę, zamiast 2 kostek. Grelina działa przeciwstawnie do leptyny. Oddziałuje na receptory w podwzgórzu i wywołuje uczucie głodu oraz aktywuje specyficzne zachowania żywieniowe. Odpowiada zatem za nasze nastawienie do jedzenia. Grelina pozwala zapamiętać uczucie przyjemności towarzyszące posiłkom i w ten sposób zachęca do dalszego jedzenia. Powoduje, że jemy chociaż nie mamy już takiej potrzeby i przez to gromadzimy zbędne zapasy tłuszczu. Wzmaga ponadto wydzielanie kwasu żołądkowego, przyspiesza opróżnianie żołądka i stymuluje perystaltykę jelit – dlatego kiedy jesteśmy głodni, burczy nam w brzuchu. Na stężenie greliny bezpośredni wpływ ma poziom insuliny, aktywność przywspółczulnego układu nerwowego oraz aktywność fizyczna. Jej poziom spada, gdy jemy posiłki bogate w węglowodany i białka (wtedy wzrasta sprzężona z nią insulina) lub po ćwiczeniach. Podnosi się zaś podczas przewlekłego stresu oraz przy niedoborze snu. Dlatego stres i bezsenność sprzyjają otyłości.

źródło: J Neuroendokrynol. 2019 Jul; 31 (7):e12728

BIBLIOGRAFIA

1. Przerwy w jedzeniu. Naukowo udowodniony sposób na zdrowie i długowieczność, Claus Muss, Heike Bueb-Kovacs, Vital
2. Int J Eat Disord., 2009 Dec; 42 (8):754-64
3. Jak wzmocnić odporność. Dieta, styl życia, umysł,
5. suplementy, Iwona Wierzbicka, Wydawnictwo
6. Zwierciadło
4. World J Gastroenterol. 2019 Feb 07; 25 (5):539-551
7. Front Pharmacol. 2019 Oct, 29;10:1223. doi: 10.3389/fphar.2019.01223
8. Phytochemistry. 2010; 71 :1149–1157. doi: 10.1016
9. J Ethnopharmacol, 2020 May 23;254:112609. doi: 10.1016/j.jep.2020.112609

eprasa.pl 21c13ab96c

4 SPOSOBY NA

Grzybica stóp

Ta choroba zakaźna, która powoduje nieprzyjemne objawy, takie jak łuszczenie i świąd skóry pomiędzy palcami. Przyczyna? Grzyby zwane dermatofitami. Te pleśniopodobne organizmy rozwijają się w miejscach ciepłych i wilgotnych, chociażby w skarpetkach do biegania. Kiedy atakują wierzchnią warstwę skóry, powodują, że jej komórki nadmiernie się namnażają, co skutkuje jej pogrubieniem i łuszczeniem. Wraz z ich rozprzestrzenianiem się postępuje infekcja.

Konwencjonalna terapia grzybicy stóp obejmuje zwykle przeciwgrzybicze kremy, spreje lub tabletki, jednak wiele z nich powoduje nieprzyjemne skutki uboczne: podrażnienie skóry, problemy żołądkowo-jelitowe, a nawet uszkodzenie wątroby[1]. Na szczęście, w zwalczaniu chorobotwórczych grzybów naturalne środki mogą być równie – jeśli nie bardziej – skuteczne jak leki. Oto najlepsze z nich.

1. OLEJKI ETERYCZNE

Silnym naturalnym środkiem przeciwgrzybiczym jest olejek z drzewa herbacianego. To prosty i skuteczny lek na grzybicę stóp. W jednym z badań jego 50% roztwór wyleczył prawie 2/3 pacjentów w ciągu miesiąca, podczas gdy w grupie placebo było ich mniej niż 1/3[2]. Inne przeciwgrzybicze olejki eteryczne to: z oregano, tymianku, trawy cytrynowej, cynamonowy, goździkowy i lawendowy[3].

Postępowanie:

- Przed pierwszym użyciem jakiegokolwiek olejku należy wykonać test na niewielkim kawałku skóry.
- Dodaj kilka kropel wybranego olejku eterycznego do oleju nośnikowego, np. oliwy z oliwek lub nierafinowanego oleju kokosowego, i nakładaj na objętą zmianami skórę 2 razy dziennie.
- Zwilż tą mieszanką bawełnianą szmatkę i przyłóż do stóp, niech tak zostanie na całą noc.
- Kilka kropli różnych olejków eterycznych oraz odrobinę soli można dodać do gorącej kąpieli stóp. Mocz w niej stopy codziennie przez 20 min.
- Kurację olejkami należy kontynuować przez 2-3 miesiące, żeby infekcja nie wróciła.

eprasa.pl 21c13ab96c

Czy wiesz, że...?

Grzybica stóp może dotknąć każdego. Uważa się, że zmaga się z nią nawet 15% populacji, zwłaszcza mężczyźni i osoby starsze[7].

2. CZOSNEK

Ajoen to zawarty w nim związek chemiczny, który ma właściwości przeciwgrzybicze. W leczeniu grzybicy stóp działa silniej niż popularny lek w postaci kremu z terbinafiną. 100% pacjentów stosujących 2 razy dziennie krem z 1% zawartością ajoenu było po 2 miesiącach zupełnie zdrowych w porównaniu z 94% w grupie terbinafiny[4]. Kremy z ajoenem nie są powszechnie dostępne, ale można spróbować wykorzystać zamiast nich rozgniecione ząbki czosnku.

Postępowanie:

- Ciepły i wilgotny okład z maścią z ajoenem przyłóż na dotknięty chorobą obszar. Ciepło przyciąga grzyby do powierzchni skóry, co poprawia skuteczność leczenia.
- Umieść rozgnieciony ząbek czosnku między 2 kawałkami gazy. Przyłóż do zmian grzybicznych, ewentualnie przytnij boki gazy i przyklej cały jej skrawek plastrem. Co 3-5 godz. wymieniaj czosnek. Kontynuuj kurację do czasu ustąpienia infekcji i jeszcze trochę dłużej, żeby nie powróciła.
- Codziennie przez 30 min namaczaj stopy w roztworze z gorącej wody i rozgniecionego czosnku lub nakładaj mielony czosnek w oliwie z oliwek na kawałku bawełnianej szmatki bezpośrednio na zmienione chorobowo kawałek skóry.

Profilaktyka grzybicy stóp – najlepsze rady dla biegaczy

- Dokładnie wycieraj stopy po umyciu, szczególnie pomiędzy palcami. Zawsze myj je i wycieraj po bieganiu.
- Do biegania noś odprowadzające wilgoć skarpety z przepuszczających powietrze tkanin i pierz je po każdym użyciu.
- Przed bieganiem i po nim posypuj wnętrza butów i skarpet naturalnym przeciwgrzybiczym proszkiem do stóp.
- Zainwestuj w dezodoranty do butów, zawierające olejki eteryczne, pochłaniający wilgoć bambus, węgiel drzewny, sodę oczyszczoną, zeolit.
- Upewnij się, że buty do biegania dobrze wyschły, zanim ponownie je włożysz. Najlepiej korzystaj z 2 par naprzemiennie.
- Nigdy nie pożyczaj innym swoich butów, skarpet ani ręczników. Podczas korzystania z publicznych pryszniców, basenów, centrów fitness oraz innych ogólnodostępnych przestrzeni noś własne japonki lub klapki.
- Natomiast kiedy jesteś w domu, jak najczęściej chodź boso.

3. ROŚLINNE KOMBO

W Meksyku w leczeniu infekcji grzybiczych skóry tradycyjnie stosuje się szereg ziół. Udowodnioną w badaniach klinicznych skuteczność mają *Solanum chrysotrichum*, czyli figa diabelska olbrzymia, oraz *Ageratina pichinchensis*, inaczej korzeń wężowy[5].

4. OZONOWANE OLEJE

W walce z grzybicą stóp pomocne mogą być wystawione na działanie ozonu oleje roślinne. W jednym z badań ozonowany olej słonecznikowy (Oleozon) był równie skuteczny jak miejscowo aplikowany przeciwgrzybiczy ketokonazol. Stosująca go grupa 6 miesięcy później nie miała już grzybicy[6]. Ozonowane oleje nakładaj na zmiany grzybiczne 2 razy dziennie.

BIBLIOGRAFIA

1. Br J Clin Pharmacol, 1999; 48: 847–52
2. Australas J Dermatol, 2002; 43: 175–8
3. Nihon Ishinkin Gakkai Zasshi, 2007; 48: 27–36
4. J Am Acad Dermatol, 2000; 43(5 Pt 1): 829–32
5. Planta Med, 2003; 69: 390–5; J Altern Complement Med, 2012; 18: 607–11
6. Mycoses, 2002; 45: 329–32
7. Institute for Quality and Efficiency in Health Care, Athlete's foot: Overview. 2006

eprasa.pl 21c13ab96c

Wyrwać się z zaklętego koła

O atopowym zapaleniu skóry, jego leczeniu oraz życiu z tą chorobą z prof. dr hab. n. med. Ireną Walecką rozmawia Marta Borek-Białecka

OCL: Co to jest atopowe zapalenie skóry?
Prof. Irena Walecka: Atopowe zapalenie skóry (AZS), inaczej wyprysk atopowy, to jedna z najczęściej występujących chorób skóry, dotycząca ok. 10-20% dzieci oraz 2-5% dorosłych. AZS ma przewlekły, nawrotowy przebieg, z towarzyszącym świądem, nadmierną suchością skóry oraz zmianami wypryskowymi z pogrubieniem naskórka i lichenizacją. W etiopatogenezie udział mają zarówno czynniki genetyczne, immunologiczne i środowiskowe, jak i uszkodzenie bariery naskórkowej. Nawet niewielka dawka alergenów indukuje nadmierne wytwarzanie przeciwciał IgE skierowanych przeciwko nim. Przeciwciała te wiążą alergeny i prezentują je limfocytom T pomocniczym. Prowadzi to do proliferacji (czyli namnażania) tych komórek i wytworzenia się przewagi komórek pomocniczych Th2, które wydzielają cytokiny prozapalne, m.in. interleukiny 4, 5 oraz 10, które pogarszają stan kliniczny skóry.

fot. Monika Szałek

OCL: Czy to, że choroba jest wywołana genetycznie uwarunkowaną nieprawidłową reakcją immunologiczną, znaczy, że osoby z AZS będą bardziej podatne na choroby z autoagresji?
Prof. Irena Walecka: Ależ skąd! Pamiętajmy, że układ odpornościowy ma różne ścieżki działania. Medycyna zna wiele różnych cytokin, czyli białek wpływających na proliferację i pobudzenie komórek biorących udział w odpowiedzi odpornościowej, można powiedzieć, że tworzą one skomplikowany i czuły system powiązań. Chorzy na AZS są bar-

Prof. dr hab. n. med. Irena Walecka, MBA jest absolwentką Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Warszawie, posiada specjalizację z zakresu dermatologii i wenerologii, specjalizację z zakresu balneologii i medycyny fizykalnej oraz zdrowia publicznego. Pełni funkcję Kierownika Kliniki Dermatologii Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Centralnym Szpitalu Klinicznym MSWiA w Warszawie, jest konsultantem wojewódzkim dla województwa mazowieckiego w dziedzinie dermatologii i wenerologii. Jestem członkiem Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego (PTD), European Academy of Dermatology and Venerelogy (EADV) oraz American Academy of Dermatology (AAD), a także Vice Prezesem Zarządu Polskiego Towarzystwa Lekarzy Medycyny Estetycznej (PTLME).

eprasa.pl 21c13ab96c

dziej niż pozostali, narażeni na inne schorzenia alergiczne, m.in. alergię pokarmową, katar sienny, atopową astmę oskrzelową, które różnią się obrazem klinicznym, ale mają wspólny mechanizm zależny od immunoglobuliny E.

OCL: Co może inicjować powstawanie zmian?
Prof. Irena Walecka: U młodszych pacjentów zmiany zależą głównie od alergii na czynniki pokarmowe, natomiast przyczyną atopii u dzieci starszych są z reguły czynniki środowiskowe, np. kurz, pleśnie, sierść zwierząt, pyłki roślin, także nadmierna sterylność.

OCL: Mówi się, że AZS to choroba dziecięca, czy to oznacza, że można z niej wyrosnąć?
Prof. Irena Walecka: Początek choroby z reguły ma miejsce w okresie wczesnego dzieciństwa i ustępuje u ok. 40-80% przed 5 r.ż., natomiast przed 15. r.ż. u ok. 60-90% dzieci. Choroba dotyczy zaledwie 2-5% osób w wieku dorosłym. Może też zdarzyć się tak, że atopowe zapalenie skóry po raz pierwszy pojawi się u osoby dorosłej, w takim przypadku zawsze należy wykonać dokładną diagnostykę w kierunku rozrostowych chorób skóry.

OCL: Jak rozpoznać atopowe zapalenie skóry u dziecka?
Prof. Irena Walecka: U niemowląt najczęściej objawy AZS występują od urodzenia, początkowo zmiany pojawiają się na karku i twarzy (mówi się, że maluch ma tzw. lakierowane policzki), skórze owłosionej głowy, następnie rumień i wysięk pojawia się w zgięciach łokciowych i podkolanowych oraz na wyprostnych częściach kończyn dolnych.

W przebiegu przewlekłym charakterystyczne są suchość rzadko zliszajcowacenie. Zatem jeżeli obserwujemy u dziecka lakierowane policzki albo nawracające zmiany i swędzenie, to powinniśmy bezwzględnie udać się do dermatologa.

Warto zwrócić uwagę, że lokalizacja wyprysku zależy od wieku chorego – w postaci dziecięcej obserwujemy uogólnioną suchość skóry ze złuszczaniem i szorstkością oraz zliszajowaceniem wywołanym drapaniem i pocieraniem, pogrubienie naskórka w fałdach skóry i na czole, a także rumień i złuszczanie wokół oczu oraz zmiany pęcherzykowo-grudkowe i wysiękowe w okolicach zgięciowych stawów łokciowych i kolanowych oraz szpary pośladkowej. Nierzadko zapalenie czerwieni wargowej, wyprysk okołoustny i zapalenie kątów ust, przeczosy i strupy oraz objawy wtórnego zakażenia (zliszajowacenia). U ok. 70% dzieci występuje wyprysk rąk z hiperkeratozą (czyli nadmiernym rogowaceniem naskórka) i pęknięciami opuszek palców, u starszych dzieci będzie on ulokowany w dołach łokciowych i kolanowych. Natomiast u dorosłych na stopach oraz na powierzchni grzbietowej rąk.

OCL: Jak radzić sobie ze swędzeniem? Przecież niemowlęciu nie wytłumaczy się, żeby się nie drapało, ba, nawet dorosły w czasie snu może podrażnić zmiany.
Prof. Irena Walecka: U maluszków sprawdzi się ubranko typu body bez otworów na palce – tak by dzieci nie miały ich odsłoniętych, oczywiście należy krótko obcinać paznokcie. Pomocne mogą być wet wrapy, czyli mokre opatrunki, często nazywa-

REKLAMA

GRANEX spray®

SKUTECZNIE ELIMINUJE TRĄDZIK
zaskórniki, pryszcze, krosty, skazy i przebarwienia

93% SKUTECZNOŚCI POTWIERDZONEJ BADANIAMI KLINICZNYMI

GRANEX spray posiada silne właściwości keratolityczne, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, antywirusowe, antyoksydacyjne i regeneracyjne.

- Ogranicza wydzielanie sebum
- Niszczy obumarłe komórki celem ich eliminacji
- Rozpuszcza złogi tłuszczowe, które blokują pory
- Zapobiega powstawaniu stanów zapalnych i reguluje pH w trzech warstwach skóry – naskórek, skóra właściwa i warstwa podskórna
- Eliminuje efekt błyszczącej skóry

GRANEX SPRAY jest najbardziej wydajnym rozwiązaniem dla skóry z zaskórnikami, pryszczami i przebarwieniami. Dzięki procesowi aktywacji molekularnej zawarte w preparacie naturalne substancje czynne działają wyjątkowo efektywnie i skutecznie, przynosząc szybkie i trwałe efekty stosowania, nie powodując skutków ubocznych.

Produkt dermokosmetyczny
Sugerowana cena detaliczna 89 zł

PRODUKT DOSTĘPNY W APTEKACH

Zobacz zaskakujące wyniki badań klinicznych na www.granexskin.pl

Producent: CATALYSIS, S.L. MADRIT, SPAIN
Wyłączny Dystrybutor w Polsce:
ASPEN DISTRIBUTION Sp. z o.o.
Biuro handlowe: ul. IX Poprzeczna 3, 04-637 Warszawa
Kontakt: aspen@aspendistribution.pl,
tel. 22 812 54 80, aspendistribution.pl
Zamówienia przez telefon
pn.–pt. w godz. 8–16 tel. + 48 516 048 497
Zamówienia przez sklep i więcej informacji
na www.granexskin.pl

eprasa.pl 21c13ab96c

ne mokrymi ubrankami dla alergików. Jak pokazuje praktyka, uczucie świądu u chorej osoby znacząco zmniejsza się, gdy skóra zostaje wystawiona na działanie środowiska o 100% wilgotności, które następnie wskutek częściowego odparowania wody ma ok. 60% wilgotności. Redukcja swędzenia daje szansę na spokojny sen. Taki opatrunek zmniejsza także rumień oraz hamuje odpowiedź zapalną, a ponadto pozostawia lekarstwa w bezpośrednim kontakcie ze skórą i poprawia ich absorpcję.

OCL: Co jeszcze możemy zrobić, by uczynić życie atopika znośniejszym?
Prof. Irena Walecka: W każdym wieku niezależnie od nasilenia atopowego zapalenia skóry superważna jest pielęgnacja. Emolienty, czyli specjalistyczne dermokosmetyki, które nie zawierają sztucznych składników (barwników, środków pieniących, zapachowych czy konserwujących) działają przeciwzapalnie i łagodzą świąd. Najlepiej, aby zawierały ceramidy i wolne kwasy tłuszczowe, które pozwolą zatrzymać wodę wewnątrz skóry, uzupełnić warstwę lipidową naskórka i odbudować uszkodzoną warstwę ochronną, czyli tzw. płaszcz hydrolipidowy. Stosowanie emolientów przez atopików w każdym wieku to bezwzględna konieczność. Poza tym należy unikać nadmiernego pocenia i przegrzania, bo to nasila świąd. Nosić miękkie naturalne tkaniny – bawełnę i jedwab. Absolutnie zakazana jest wełna, która działa drażniąco na skórę chorych. Do prania należy stosować łagodne detergenty, nie używać płynów zmiękczających ani wybielaczy, które mogą działać drażniąco.

Ponadto osoby cierpiące na AZS powinny wystrzegać się dymu papierosowego. Badania potwierdzają, że palenie zarówno czynne, jak i bierne nasila zmiany skórne. Podobnie rzecz ma się ze stresem – on też zaostrza przebieg choroby. Wiem, wiem łatwiej powiedzieć, niż się nie stresować…

Poza tym warto też zaopatrzyć się w nawilżacz powietrza, gdy jest ono za suche, świąd się nasila. To właśnie dlatego rozpoczęcie sezonu grzewczego zbiega się z nawrotami wyprysku atopowego u wielu chorych.

Bakterie w aerozolu

W ubiegłym roku na łamach pisma *Science Translational Medicine* opublikowano wyniki amerykańskich badań dotyczące eksperymentalnej modyfikacji mikrobiomu skóry.

Wszystko zaczęło się w 2016 r., gdy naukowcy z Narodowego Instytutu Alergii i Chorób Infekcyjnych (NIAID) donieśli, że szczepy *Roseomonas mucosa* wyizolowane ze zdrowej ludzkiej skóry dały korzystne rezultaty zarówno w przypadku hodowli komórkowych, jak i mysich modeli atopowego zapalenia skóry.

Badanie przeprowadzono na 20-osobowej grupie dzieci w wieku 3-16 lat z AZS o różnym nasileniu. 2 razy w tygodniu przez 3 miesiące i codziennie przez dodatkowy miesiąc dzieci lub ich opiekunowie spryskiwali zmienione chorobowo miejsca roztworem zawierającym żywe *R. mucosa*. W przypadku 15 dzieci dawka żywych bakterii rosła stopniowo z miesiąca na miesiąc. U pozostałej piątki przez cały 4-miesięczny okres terapii pozostawała taka sama.

U 17 dzieci odnotowano ponad 50% poprawę w zakresie nasilenia AZS we wszystkich leczonych rejonach skóry, w tym po wewnętrznej stronie łokci i kolan, na dłoniach, tułowiu oraz szyi. Naukowcy zaobserwowali poprawę funkcjonowania bariery skórnej. Dodatkowo większość dzieci potrzebowała mniejszych ilości kortykosteroidów, odczuwała mniejszy świąd i wspominała o lepszej jakości życia. Te korzystne zjawiska utrzymywały się po zakończeniu eksperymentu, a terapeutyczne szczepy *R. mucosa* występowały na skórze nawet do 8 miesięcy.

Wskutek leczenia na skórze pacjentów odnotowano podwyższoną różnorodność mikroorganizmów oraz niższy poziom gronkowca złocistego (*Staphylococcus aureus*) nasilającego symptomy atopowego zapalenia skóry.

Amerykanie odkryli, że specyficzny zestaw lipidów wytwarzanych przez szczepy *R. mucosa* wyizolowane ze zdrowej skóry może m.in. indukować procesy naprawy skóry. To ważna informacja, bowiem w AZS charakterystyczne są niedobory pewnych lipidów.

Kolejna dobra wiadomość – bez względu na strategię dawkowania, z terapią nie powiązano żadnych poważnych skutków ubocznych[1].

Jak podkreślają autorzy badania, pozostaje jeszcze pytanie, dlaczego bakterie nie pomogły wszystkim badanym dzieciom?

BIBLIOGRAFIA
1. Sci Transl Med. 2020 Sep 9;12(560):eaaz8631

OCL: Mówi się, że skóra atopowa lepiej czuje się latem. Jednak słyszałam też o atopikach, u których właśnie wtedy dochodzi do zaostrzenia objawów. Dlaczego tak się dzieje?
Prof. Irena Walecka: Stan skóry większości chorych na AZS poprawia się latem – ma to związek z większą wilgotnością powietrza, noszeniem przewiewnych strojów, częstszym wietrzeniem pomieszczeń oraz przeciwzapalnym działaniem słońca. Z pewnością poprawia się stan skóry osób spędzających wakacje nad morzem – tamtejszy klimat kojąco wpływa na suchą i skłonną do podrażnień skórę. Faktycznie ok. 5% pacjentów z AZS źle znosi słońce i manifestuje zmiany o charakterze fotodermatoz.

OCL: A skoro już przy wakacjach jesteśmy, to chciałam zapytać, czy chory na AZS może wskoczyć do basenu dla ochłody?
Prof. Irena Walecka: Owszem, o ile wybierze taki z ozonowaną wodą. Kąpiel w basenie odkażanym chlorem może nasilić objawy AZS.

OCL: Wspomniała Pani o czynnikach środowiskowych, czy prawdą jest, że roztocza kurzu domowego mogą zaostrzać chorobę?
Prof. Irena Walecka: Alergia na roztocza to coraz częściej spotykana nadwrażliwość o charakterze wziewnym towarzysząca innym chorobom atopowym. Choć mówimy o nich w kontekście kurzu, to warto zdać sobie sprawę, że jest ich 10 razy więcej w łóżku niż w kurzu na podłodze! Główne siedliska roztoczy to przede wszystkim materace i pościele, w dalszej kolejności znajdziemy je na dywanach i pluszakach, którymi tak chętnie bawią się dzieci. Odchody roztoczy są silnym alergenem dla większości chorób z kręgu atopii, dlatego też z domu, w którym mieszka osoba z AZS, należy usunąć wszystkie „kurzołapy", takie jak dywany, kapy, firany i zasłony. Trzeba też często wietrzyć pomieszczenia – o każdej porze roku! – by wyeliminować skupiska alergenów. Pomogą w tym oczyszczacze powietrza, które usuną pyły PM2,5, kurz, oraz takie alergeny jak pyłki roślin i pleśnie. ➔

eprasa.pl 21c13ab96c

Aktywacja molekularna tajemnicą skuteczności

blue cap®

Zespół badawczo-rozwojowy, pod kierunkiem dr. Antonio Martina Gonzaleza z Centrum Badań Naukowych (CSIC,) opracował unikalny proces aktywacji molekularnej. Wykorzystywany jest wyłącznie przez hiszpańską firmę Catalysis, który wzmacnia działanie substancji czynnych nawet 40-krotnie!

W procesie aktywacji molekularnej starannie wyselekcjonowane i właściwie dobrane substancje czynne poddawane są technologii, która znacznie poprawia biologiczną aktywność i reaktywność biochemiczną wszystkich cząsteczek przeciwutleniaczy. Jest to proces biokatalityczny, któremu można poddać wiele molekuł, bez zmiany ich podstawowej chemicznej struktury. Podczas aktywacji składniki umieszczane są przez miesiąc w silnym polu elektromagnetycznym, gdzie następuje przebudowa struktury atomu. Dzięki temu substancje stają się wyjątkowo stabilne i bioprzyswajalne, i zdecydowanie skuteczniej działają na organizm ludzki.

W przypadku preparatów dermokosmetycznych substancje poddane aktywacji molekularnej penetrują głębiej w struktury skóry i pozostają tam dłużej. Nieaktywowane natomiast ulegają szybszej dysocjacji w powierzchownych warstwach naskórka. Technologię tę wykorzystuje Firma Catalysis, implementując najlepsze rozwiązania do wytwarzania naturalnych preparatów.

Istnieje wiele substancji naturalnych w postaci ekstraktów roślinnych, mineralnych, ziół i olejków, które mają udowodnione działanie i są wykorzystywane w przypadku chorób skóry i kosmetyce. Często stosowane składniki pochodzenia roślinnego i mineralnego to korzeń lukrecji, pirytonian cynku, cyprys, dziurawiec, jemioła, nagietek, rozmaryn, szałwia, wierzba biała, oczar wirgilijski, jak również pochodzenia odzwierzęcego, np. kwas hialuronowy czy kolagen. Surowce te posiadają właściwości wielokierunkowe. Działają przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie, wykazując działanie ściągające, tonizujące i zmiękczające. Wpływają na aktywność gruczołów łojowych. Wykazują udowodniony wpływ na różne schorzenia i dolegliwości skórne oraz przeciwdziałają procesom starzenia skóry.

Spośród szerokiej gamy produktów Catalysis jedną z czołowych pozycji zajmuje linia Blue Cap®. To preparaty przeznaczone do wspomagania procesów leczenia stanów zapalnych skóry w przypadku występowania atopowego zapalenia skóry, łuszczycy, łojotokowego zapalenia skóry, egzemy oraz grzybicy skóry.

Blue Cap Cream uzyskał rekomendację Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych. Nie zawierają kortykosteroidów ani cytostatyków! Ekspertyza została przeprowadzona przez Narodowy Instytut Leków w Warszawie.

Skuteczność i bezpieczeństwo preparatów Blue Cap została potwierdzona w drodze badań klinicznych. W wieloośrodkowych badaniach klinicznych preparatów Blue Cap udział wzięło 61 ośrodków dermatologicznych zlokalizowanych między innymi na terenie Egiptu, Chin, USA, Brazylii i Argentyny. Celem badań była ocena skuteczności klinicznej, profilu działań niepożądanych, a także możliwość stosowania preparatów w codziennej praktyce klinicznej. Badania zostały zdefiniowane jako „wieloośrodkowe, prospektywne, randomizowane i kontrolowane badanie kliniczne" mające na celu wykazanie skuteczności i tolerancji preparatów zawierających Pirytionian cynku. W bieżącym roku grupa 100 osób dotkniętych AZS przeprowadziła test preparatu Blue Cap Cream. W wyniku testu preparat otrzymał Rekomendację Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych za 90% skuteczności.

Linia zawiera także kosmetyki do pielęgnacji skóry – Blue Cap Szampon oraz Blue Cap Żel do mycia ciała – które mają silne właściwości przeciwbakteryjne na szereg mikroorganizmów patogennych, przeciwgrzybicze, keratolityczne, antyutleniające i biologiczne. Efektywnie zwalczają złuszczanie się naskórka, świąd, pieczenie oraz podrażnienia skóry w przebiegu procesów zapalnych.

Przeznaczone są do stosowania u dzieci i dorosłych, bez skutków ubocznych.

Więcej na www.bluecap.pl

REKLAMA

eprasa.pl 21c13ab96c

OCL: Pachnie mi to permanentnym sprzątaniem…
Prof. Irena Walecka: Jak to zwykle bywa, trzeba znaleźć złoty środek. Sprzątanie owszem jest potrzebne, ale bez przesady. Dowiedziono, bowiem że nadmierna sterylność może również przyczyniać się do nasilenia objawów choroby. Istnieją badania, że mieszkańcy wsi 2-krotnie rzadziej chorują na AZS niż mieszkańcy miast, którzy nadmiernie stosują detergenty!

OCL: Jak leczy się tę chorobę?
Prof. Irena Walecka: W zależności od wielkości zajętej powierzchni skóry i nasilenia takich objawów jak rumień, suchość, obrzęk, wysięk, nadżerki i lichenifikacja, rozróżniamy AZS o nasileniu łagodnym, umiarkowanym i ciężkim. Ten podział również determinuje sposób leczenia. Zgodnie z najnowszymi rekomendacjami europejskimi emolienty stanowią terapię podstawową. Właściwie dobrane do skóry, warunków atmosferycznych, codziennej aktywności fizycznej łagodzą świąd i stan zapalny. Terapia emolientowa – jako najlepsza metoda zapobiegająca nawrotom choroby – istotnie zmniejsza epizody zaostrzeń w wyprysku atopowym, a co się z tym wiąże – potrzebę stosowania miejscowych preparatów glikokortykosteroidowych (GKS). Dzięki właściwościom przeciwzapalnym, immunosupresyjnym oraz antyproliferacyjnym glikokortysteroidy w skojarzeniu z emolientami stanowią podstawową metodę leczenia. W leczeniu AZS znajdują zastosowanie także miejscowe preparaty zawierające inhibitory kalcyneuryny (mIK), które hamują aktywację limfocytów T i uwalnianie cytokin zapalnych. Jeżeli terapia miejscowa nie przynosi poprawy, zaleca się dołączenie fototerapii lub leczenia systemowego. Najczęściej, oczywiście w zależności od wieku, lokalizacji zmian oraz chorób towarzyszących, stosuje się leki przeciwhistaminowe, fototerapię UVB 311, PUVA, doustne glikokortykosteroidy, leki immunosupresyjne (cyklosporynę A, metotreksat, azatioprynę, mykofenolan mofetilu) oraz leczenie biologiczne. Obecnie trwają liczne badania nad innymi cząsteczkami leków biologicznych, a także nowych leków do terapii AZS, w tym antagonistów fosfodiesterazy 4 (PDE4) oraz inhibitorów kinaz białkowych JAK.

OCL: A terapia biologiczna?
Prof. Irena Walecka: O, chcielibyśmy po nią sięgać, tak jak to robią nasi koledzy w większości krajów Unii Europejskiej, gdzie terapia z użyciem dupilumabu stosowana jest od kilku lat. Jednak u nas dotychczas nie została objęta refundacją. To ogromna strata, bowiem terapia daje doskonałe wyniki i ma bardzo dużą skuteczność. Jest bezpieczna i nie powoduje wielu działań niepożądanych. Jednym z powikłań może być, np. zapalenie spojówek.

OCL: Czym tak dokładnie jest leczenie biologiczne i jak działa?
Prof. Irena Walecka: Obecnie najlepszą opcją terapeutyczną dla pacjentów z ciężkim AZS jest leczenie biologiczne, które daje szybkie efekty, jest bezpieczne i dobrze tolerowane przez chorych. Jedynym zarejestrowanym lekiem biologicznym w terapii AZS jest dupilumab – rekombinowane ludzkie przeciwciało monoklonalne klasy IgG4, które hamuje sygnalizację białek za pośrednictwem interleukiny 4 i interleukiny 13, czyli kluczowych cytokin w odpowiedzi immunologicznej typu 2 (w tym aktywności limfocytów Th2), odgrywających główną rolę w patogenezie AZS. Jest to także jedyny zarejestrowany na świecie lek ogólny w terapii AZS w grupie pacjentów między 6. a 18. r.ż. Terapia biologiczna to leczenie przeciwzapalne ukierunkowane na wybrany element reakcji immunologicznej. Długotrwale stosowana immunosupresja może doprowadzić do rozwoju nowotworu, natomiast tu mamy do czynienia z lekiem „inteligentnym", który ma wybrany cel i nie blokuje pozostałych szlaków ważnych dla układu odpornościowego.

W USA dupilumab dopuszczony jest do stosowania już od 6. r.ż. W ciężkim AZS jest lekiem pierwszego wyboru na całym świecie. W sierpniu zeszłego roku otrzymał pozytywną rekomendację prezesa Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji. Mam nadzieję, że zostanie objęty refundacją w tym roku we wrześniu. Wtedy będziemy mogli leczyć dorosłych z ciężką postacią AZS, liczymy także na objęcie refundacją również dzieci w wieku 12-18. r.ż. – jeśli wtedy opanuje się chorobę, dolegliwości najpewniej nie wrócą.

OCL: Jak długo powinna trwać terapia?
Prof. Irena Walecka: Trudno powiedzieć. To jest bardzo indywidualne. Jednak w ulotce pojawia się informacja o konieczności długotrwałego stosowania. To zaś oznacza leczenie przez co najmniej rok. Przerwanie podawania leku zbyt wcześnie może skutkować nawrotem choroby i koniecznością jego ponownego włączenia, to zaś może doprowadzić do pojawienia się przeciwciał przeciwlekowych.

OCL: Niemieccy badacze uważają, że AZS może powodować emocjonalne traumy u cierpiących na nie osób. Czy rzeczywiście wysypka może mieć tak druzgocący wpływ na psychikę?
Prof. Irena Walecka: Wszystkie choroby dermatologiczne są widoczne gołym okiem. Przez to cierpiący na nie pacjenci czują się stygmatyzowani. Atopowa skóra swędzi w zasadzie non stop. Chorzy drapią się na jawie i we śnie, często z powodu dokuczliwego świądu nie mogą spać, w efekcie są rozdrażnieni i poirytowani, dzieci w wieku szkolnym są bardziej rozkojarzone i osiągają gorsze wyniki w szkole. Dowiedziono też, że w wieku 10 lat częściej niż zdrowi rówieśnicy cierpią na zaburzenia emocjonalne. Przewlekłe obniżenie nastroju i jakości życia prowadzi do depresji, która dotyka nawet 30% polskich pacjentów, a 14% z nich ma myśli samobójcze, część usiłuje targnąć się na swoje życie!

Atopowe zapalenie skóry determinuje nawet wybór zawodu. Chorzy nie zostaną np. mechanikami samochodowymi, fryzjerkami czy kosmetyczkami. Ze względu na przewlekły charakter schorzenia, nawet po okresie, gdy dokuczliwe objawy AZS się cofną, regularny kontakt z chemikaliami może je ponownie wywołać i – co gorsza – zaostrzyć.

Ciągły świąd i związane z nim drapanie, nieestetyczny wygląd suchej i z przebarwieniami skóry nie sprzyjają nawiązywaniu relacji międzyludzkich – ani przyjacielskich, ani tym bardziej intymnych. Chorzy często się izolują, popadają w nałogi.

Gorsze samopoczucie powoduje nasilenie zmian skórnych. To zaś wpływa na gorszy nastrój. I znów błędne koło się zamyka…
OCL: Bardzo dziękuję za rozmowę.

eprasa.pl 21c13ab96c

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.

Infekcje intymne

Pytanie: Po tym, jak kilka razy byłam na basenie publicznym, gdzie korzystałam z jacuzzi, znowu mam upławy, którym towarzyszy pieczenie i swędzenie. Chyba, niestety, mam tendencję do nawrotów infekcji. Najczęściej są one bakteryjne, ale miałam też o podłożu grzybicznym. Dodam też, że jestem po menopauzie, co pewnie nasila problem. Mam wrażenie, że leki, które dostaję od ginekologa, zarówno dopochwowe, jak i doustne, owszem, leczą, ale pomagają tylko na jakiś czas. W większości są to antybiotyki. Chciałabym dowiedzieć się, jak dbać o siebie naturalnymi metodami. Czy mam zmienić dietę? Jakie zioła mi pomogą zarówno profilaktycznie, jak i w sytuacji, kiedy muszę poczekać na wizytę u ginekologa, a infekcja już mi dokucza.

Odpowiedź: Badania nad florą bakteryjną pochwy sięgają końca XIX wieku. Wówczas to niemiecki lekarz ginekolog Albert Döderlein opisał znaczenie pałeczek kwasu mlekowego, czyli bakterii gram dodatnich, którym przypisano podstawowe znaczenie w utrzymaniu prawidłowej wydzieliny pochwy. Kolejne badania dowiodły, że w pochwie obecne są także inne bakterie tlenowe i beztlenowe, które składają się na tzw. mikrobiom. Fizjologiczna flora bakteryjna pochwy tworzy zatem złożony ekosystem, który może zmieniać się w zależności od wieku kobiety, poziomu jej hormonów, szczególnie estrogenów, aktywności seksualnej, stosowanych zabiegów dopochwowych oraz leków[1].

Infekcje intymne to dość częste schorzenia kobiecych dróg rodnych, których przyczyną są bakterie i grzyby. Ich pojawienie się prowadzi do zmian we florze bakteryjnej pochwy. W prawidłowej wydzielinie dorosłej kobiety można wyróżnić ponad 100 rodzajów mikroorganizmów. Są wśród nich także te wywołujące choroby. Dopóki w mikrobiocie dominują pałeczki kwasu mlekowego i ma ona odczyn kwaśny, nie powodów do niepokoju. Nie jest to sprzyjające środowisko dla rozwoju patogennych drobnoustrojów. Czasem jednak produkujące kwas mlekowy pożyteczne szczepy *Lactobacillus* zaczynają ginąć albo tracić swoją aktywność. Wówczas do gry wkraczają bakterie beztlenowe, doprowadzając do nieprzyjemnej infekcji intymnej.

Określa się ją jako *Bacterial Vaginosis* (BV). Schorzenie to spowodowane jest redukcją stężenia produkujących nadtlenek wodoru bakterii *Lactobacillus* i wzroście stężenia innych drobnoustrojów, głównie rozwijających się w środowisku beztlenowym bakterii gram ujemnych, m.in: *Gardnerella vulgaris, Prevotella sp., Atopobium vaginae, Porphiromonas spp., Mobiluncus spp., Bacteroides spp.* Wzrost kolonii *Gardnerella* prowadzi do wykształcenia na powierzchni komórek nabłonkowych biofilmu bogatego w enzymy proteolityczne, co powoduje złuszczanie nabłonka, tworząc miejsca kolonizacji dla innych beztlenowców. Zmiany ekosystemu pochwy w BV predysponują także do nadkażeń *Trichomonas vaginalis, Neisseria gonorrhoeae i Chlamydia trachomatis*[2].

Przewlekłe i nawracające infekcje intymne wiążą się z wyższym rozpoznaniem nieprawidłowych komórek w badaniu cytologicznym, a tym samym w pewnych sprzyjających warunkach, wyższym ryzykiem rozwoju dysplazji szyjki macicy. Nieleczone BV sprzyja też endometrium i częstszym infekcjom jajowodów[3].

Naturalną barierę obronną pochwy stanowi jej fizjologiczna mikroflora, nieuszkodzony nabłonek oraz estrogeny (niedobór sprzyja rozwojowi infekcji). Drogi rodne kobiety funkcjonują prawidłowo wówczas, gdy zachowana jest prawidłowa równowaga bytujących w nich mikroorganizmów

eprasa.pl 21c13ab96c

oraz utrzymane jest kwaśne środowisko. Każde zachwianie tej równowagi sprzyja wystąpieniu infekcji, a pH zmienia się na zasadowe. Czynnikami, które naruszają tę równowagę, są: niedostateczna lub nadmierna higiena okolic intymnych (szczególnie częste irygacje, które pozbawiają pochwę fizjologicznej mikroflory), antybiotykoterapia, życie seksualne wiążące się z ryzykiem powstania mikrourazów, niestosowanie prezerwatyw, które są mechaniczną formą obrony przed wnikaniem patogenów, korzystanie z toalet publicznych, basenów i sauny, dieta bogata w węglowodany, ogólne osłabienie, spadek odporności, zmęczenie i stres, brak równowagi hormonalnej (wyższe ryzyko infekcji intymnych u kobiet w ciąży oraz w trakcie i po menopauzie), cukrzyca, suchość pochwy[4].

Zaburzenie składu flory bakteryjnej prowadzą do zmiany pH pochwy, co jest przyczyną różnego rodzaju dolegliwości, które towarzyszą infekcjom intymnym. Typowe objawy to: pieczenie, zaczerwienie, świąd, suchość w pochwie, obrzęk okolic intymnych, ból podczas stosunku (dyspareunia) i w trakcie oddawaniu moczu, uczucie parcia na pęcherz, upławy. Dolegliwości te często nasilają się przed miesiączką. Od źródła infekcji zależy wygląd upławów. Przy infekcji grzybiczej mają konsystencję i kolor twarogu, w infekcjach bakteryjnych są rzadkie, jednorodne, o białej barwie i intensywnym rybim zapachu, a przy infekcjach pierwotniakowych – obfite i pieniste, o zielonoszarawej barwie i nieprzyjemnym zapachu. Fizjologiczna wydzielina powinna być bezwonna, śliska w dotyku i przejrzysta lub biała (zależnie od fazy cyklu). Czasami infekcje mogą być skąpo lub bezobjawowe. W tych sytuacjach diagnozuje się je pomiarem pH pochwy[5].

Ze względu na przyczynę infekcje pochwy można podzielić na bakteryjne i niebakteryjne. Najczęściej rozpoznaje się zakażenia bakteryjne (nawet powyżej 60%), następnie zakażenia grzybami typu *Candida* (17-39%) i infekcje wywołane *Trichomonas* (4-30%). Ocenia się, że prawie każda kobieta co najmniej raz w życiu przebyła infekcję bakteryjną lub grzybiczą pochwy. Do nagłego wzrostu drożdżaków przyczyniają się: cukrzyca, antybiotykoterapia oraz immunosupresja. Zakażenia pochwy może mieć też etiologię mieszaną: bakteryjno-grzybiczą[6].

Należy też zwrócić uwagę, że u kobiet po menopauzie, w wyniku spadku poziomu estrogenów, dochodzi do wielu zmian w obrębie narządów płciowych, które stanowią pierwotną przyczynę rozwinięcia stanu zapalnego pochwy. Menopauzalny niedobór hormonów płciowych jest przyczyną wzrostu pH pochwy i towarzyszącego mu zaniku fizjologicznej flory bakteryjnej, co w konsekwencji zwiększa podatność na infekcje, spowodowane głównie bakteriami migrującymi ze skóry sromu i okolicy odbytu *(Streptococcus sp., Enterococcus sp., E. coli)*. Wymazy pochwowe kobiet w czasie okołomenopauzalnym charakteryzuje większa częstość występowania nasilonych odczynów leukocytarnych o słabo nasilone złuszczanie komórek nabłonka. Zanikowi fizjologicznej flory pochwy towarzyszy pojawienie się licznych patogenów. U kobiet po menopauzie ziarniaki gram dodatnie występują 2,5 razy częściej niż przed menopauzą. W hodowlach kultur bakteryjnych izoluje się szczepy *Staphylococcus aureus* (5 razy częściej niż przed menopauzą), *Corynebacterium sp.* (3 razy częściej), *Streptococcus agalactiae* i *Enterococcus faecalis* (2 razy częściej), *E. coli* (2 razy częściej), a ponadto *K. pneumoniae, P. mirabilis, C. freundii*, niespotykane przed menopauzą. Z powodu braku glikogenu i wzrostu pH w drogach rodnych, rzadziej niż w grupie kobiet przed menopauzalnych, występują szczepy *Candida albicans*.

1/3 zapaleń pochwy u kobiet po menopauzie ma podłoże bakteryjne, grzybicze lub rzęsistkowe. Na pozostałe 2/3 składają się atrofia pochwy, czynniki alergiczne, przyczyny dermatologiczne i choroby ogólne. Standardem postępowania w tej grupie kobiet jest zlikwidowanie w pierwszej kolejności stanu zapalnego a w drugim etapie zwiększenie odbudowy nabłonka pochwy przez miejscowe zastosowanie estrogenów[7].

Dotychczasowe rekomendacje Centrów Kontroli i Zapobieganie Chorobom (CDC) w leczeniu BV obejmuje leczenie antybiotykami i lub chemioterapeutykami (klindamycyna, metronidazol, tinidazol), stosowanymi doustnie lub dopochwowo. Powyższe metody leczenia są związane z dość dobrym rokowaniem krótkoterminowym, niestety w dłuższej perspektywie w połowie przypadków nie zapobiegają nawrotom BV. Rosnąca oporność na antybiotyki, stosowane często nadmiernie w różnych formach zapaleń pochwy, coraz bardziej utrudnia skuteczność powyższej terapii. Skłania to do ograniczania stosowania antybiotyków na rzecz środków antyseptycznych.

W jednej z prac oceniających wpływ powyższego leczenia na 30 szczepach bakteryjnych wyhodowanych w BV wykazano, iż wszystkie badane szczepy były oporne na metronidazol i tinidazol, a 67% okazało się opornych również na klindamycynę[8]. Podobnie jest w stanach zapalnych spowodowanych grzybami. Z uwagi na rozwój oporności *Candida* na flukonazol, niezbędne stają się nowe opcje terapeutyczne[9]. Ponadto nowe informacje na temat struktury i funkcji kolonizacji pochw, pomagają wyjaśnić, dlaczego leczenie antybiotykami ma jedynie ograniczone zastosowanie w zakażeniach pochwy. Niska skuteczność antybiotyków w zapobieganiu nawrotom spowodowana jest brakiem zdolności do całkowitego wyeliminowania bakterii związanych z waginalnym biofilmem, który jest tylko tymczasowo tłumiony, a po zaprzestaniu leczenia szybko odzyskuje swoją aktywność. Poza tym, w przypadku bakteryjnego zapalenia

eprasa.pl 21c13ab96c

pochwy (BV), leczenie antybiotykami jest często ograniczone stanem ogólnym pacjentki i mogą wystąpić działania niepożądane związane z ich podawaniem ogólnoustrojowym[10].

Środki antyseptyczne zamiast antybiotyków

Dlatego Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników rekomenduje stosowanie dopochwowych środków antyseptycznych, które znane były jeszcze przed antybiotykami, ale teraz ulepszone są dzięki nowej technologii[11]. Nowoczesne środki antyseptyczne stanowią alternatywę dla leczenia antybiotykami pod warunkiem, że łączą szerokie spektrum przeciwdrobnoustrojowe z niską toksycznością i wysoką biozgodnością tkankową. Dodatkową ich zaletą jest to, że stosowane są miejscowo (w postaci przepisywanych przez lekarza globulek dopochwowych) i można je aplikować jeszcze przed uzyskaniem wyników posiewów[12].

Dostępny jest szeroki arsenał środków dopochwowych, który przebadano pod kątem skuteczności i bezpieczeństwa stosowania w leczeniu stanów zapalnych pochwy typu: BV, kandydozy czy też infekcji wirusowych. Należą do nich: poliheksametylen biguanidu, chlorek dekwaliny, powidon jodu, jony srebra, kwas borny, chlorheksydyna, bakterie kwasu mlekowego z lub bez estriolu[13].

Mechanizm antyseptyczny np. **jonów srebra** polega na hamowaniu podziału komórek, uszkadzaniu błony komórkowej bakterii, zaburzeniu transportu jonów w komórce, co doprowadza do jej śmierci. Srebro, jako miejscowy antyseptyk, ma odmienny mechanizm działania od antybiotyków i wielokierunkowe działanie na komórkę bakterii, co sprawia, że prawdopodobieństwo wytworzenia oporności na srebro jest bardzo niskie. Stworzenie srebra TIAB, czyli cząsteczki dwutlenku tytanu, na której osadzono aktywne nanocząsteczki jonów srebra Ag+ w połączeniu z chlorkiem benzalkoniowym, pozwoliło na uzyskanie zwiększenia działania przeciwdrobnoustrojowego. Srebro w cząsteczce TIAB jest skuteczne wobec takich drobnoustrojów jak: *Staphylococcus aureus, Escherichia coli, Pseudomonas aeruginosa, Acinetobacter baumannii, Klebsiella pneumoniae, Neisseria gonorrhoeae, Enterococcus faecalis, Listeria monocytogenes, Gardnerella vaginalis, Staphylococcus epidermidis, Streptococcus agalactae (β-hemolizujący z grupy B,) Chlamydia trachomatis*. Preparaty zawierające kompleks srebra TIAB mogą być również zalecane u pacjentek z nieprawidłowym wynikiem badania cytologicznego małego stopnia. Wykazano, że preparat jest skuteczny

REKLAMA

eprasa.pl 21c13ab96c

Zioła można stosować zewnętrznie – do nasiadówek, jako dodatek do kąpieli czy płynów do podmywania, a także w gotowych preparatach w postaci globulek

w leczeniu stanów zapalnych i nieprawidłowych rozmazów cytologicznych. Związek ten charakteryzuje się wysoką aktywnością również w stosunku do grzybów drożdżopodobnych: *Candida albicans, Candida glabrata i pleśniowych Aspergillus niger*[14].

Kwas borny natomiast jest najbardziej skuteczny przy infekcjach grzybicznych. W naturze znajduje się w niektórych roślinach, w soli morskiej i w minerałach. Uważa się, że działanie bakteriobójcze i grzybostatyczne kwasu bornego polega na penetracji przez ścianę komórkową i uszkodzenie błony komórkowej grzybów. Udowodniona jest skuteczność kwasu bornego w leczeniu zakażeń pochwy wywołanych przez *Candida albicans*. Produkty z nim są również przydatne w leczeniu ostrego i nawrotowego, grzybiczego zapalenia pochwy i sromu wywołanego przez inne gatunki grzybów. Kwas borny w postaci globulek dopochwowych skutecznie sprawdza się zwłaszcza w leczeniu zapaleń pochwy powstałych w wyniku zakażeniem grzybami z gatunku *C.glabrata oraz C.krusei.* Działa też profilaktycznie w przypadku bakteryjnych infekcji intymnych oraz zaleca się go podczas antybiotykoterapii[15].

Jako terapię podtrzymująca leczenie zakażeń pochwy rekomenduje się **bakterie kwasu mlekowego z estriolem**. Ich zadaniem, z którego się wywiązują, jest regeneracja pochwy szczególnie w jej atroficznym zapaleniu w okresie okołomenopauzalnym oraz w leczeniu wspomagającym w hormonalnej terapii menopauzalnej (HTZ). Wzmacniają bowiem ekosystem pochwy po leczeniu przeciwinfekcyjnym, zapobiegając nawrotom choroby[16].

Ziołoterapia: kąpiele, podmywanie, nasiadówki

Leczenie infekcji intymnych powinno być określone przez lekarza i opierać się na farmakoterapii. Możesz też wspomóc się domowymi metodami, m.in. z użyciem ziół i preparatów ziołowych. Łagodzą one pierwsze dolegliwości, wspomagają leczenie ginekologiczne i są skuteczne w profilaktyce. Zioła stosowane przy infekcjach intymnych należą do jednych z najstarszych metod domowego leczenia zakażenia narządów płciowych. Działają w sposób delikatny i są bezpieczne dla zdrowia. Mogą zapobiegać rozwojowi zakażeń narządów intymnych u kobiet oraz wspomagać leczenie infekcji, jako uzupełnienie farmakoterapii.

Dodatkowo należy przestrzegać zaleceń higienicznych. Najlepszym sposobem zapobiegania zakażeniom jest codzienna pielęgnacja przy pomocy kosmetyków do higieny intymnej (delikatny żel do mycia o pH zbliżonym do 5.0). Do mycia nie zaleca się stosowania gąbek ani myjek. W wilgotnych i ciepłych przestrzeniach łazienki panują idealne warunki do rozwoju bakterii i grzybów, które lubią kolonizować się na gąbkach. Do osuszania miejsc intymnych objętych zakażeniem należy stosować jednorazowe papierowe ręczniki, ewentualnie suchy ręcznik bawełniany (na mokrych powierzchniach szybciej rozwijają się czynniki chorobotwórcze).

Zioła można stosować zewnętrznie – do nasiadówek, jako dodatek do kąpieli czy płynów do podmywania, a także w gotowych preparatach w postaci globulek. Jakie zioła pomogą na infekcje intymne?

Kora dębu (*Quercus cortex*) W europejskiej medycynie ludowej stosowana jest od średniowiecza, ponieważ skutecznie pomaga w leczeniu różnego rodzaju stanów zapalnych – jamy ustnej, gardła, skóry. Naukowcy na podstawie swoich badań podkreślają jej właściwości przeciwdrobnoustrojowe, w tym przeciwbakteryjne. Podczas eksperymentów badawczych z korą dębu okazało się, że jej ekstrakt pozostaje aktywny i skuteczny po całkowitym wysuszeniu i ponownym nawodnieniu, co ma znaczenie przy robieniu odwarów do kąpieli, okładów czy nasiadówek[17].

Kora dębu szypułkowego *(Quercus robur)* i bezszypułkowego *(Quercus sessilis)* jest bogata w garbniki, które wykazują właściwości ściągające, antywirusowe, antybakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwzapalne, a także niewielkie działanie znieczulające. Nasiadówki oraz kąpiele sprawdzają się w leczeniu łagodnych stanów zapalnych narządów płciowych oraz

eprasa.pl 21c13ab96c

okolic odbytu. Kory dębu nie należy stosować przy uszkodzeniach i nadciśnieniu o dużym nasileniu[18].

Żeby przygotować odwar z kory dębu zalej 2-3 łyżki rozdrobnionej kory dębu litrem wody. Gotuj przez 5 min i następnie odcedź. Dolej do wanny z wodą, stosuj codziennie przez tydzień. Żeby zintensyfikować działanie kory dębu, rób z odwaru nasiadówki (wtedy dodaj mniejszą ilość wody do miski, w której możesz swobodnie usiąść). W ten sposób postępuj ze wszystkimi ziołami o działaniu antyspetycznym, które polecane są do zewnętrznego stosowania przy infekcjach intymnych. Uwaga – nasiadówek nie stosujemy podczas miesiączki.

Szałwia lekarska (*Salvia officinalis*) Pochodzi z Bliskiego Wschodu, ale znana jest na całym świecie. U nas naparem z szałwii często płuczemy bolące gardło, łagodząc stan zapalny. Liście tej rośliny są popularnym składnikiem specyfików stosowanych od wieków w fitoterapii. Popularność szałwii jest wynikiem jej ugruntowanej opinii o skuteczności, a nie chwilowej mody. Wchodzące w jej skład związki fenolowe (np. kumaryny, flawonoidy, garbniki) o działaniu ściągającym i przeciwzapalnym oraz olejki, które rozprawiają się z bakteriami, sprawiają, że sprawdza się w przypadku infekcji intymnych. W badaniach sprawdzono, że olejek eteryczny i ekstrakt etanolowy z szałwii wykazują silne działanie bakteriobójcze i bakteriostatyczne na bakterie gram dodatnie i gram ujemne. Wśród patogenów, które przegrywają z tą rośliną znajdują się: *Bacillus cereus, Bacillus megaterium, Bacillus subtilis, Enterococcus faecalis, Listeria monocytogenes i Staphylococcus epidermidis*[19]. Naukowcy donoszą, że poza działaniem przeciwbakteryjnym szałwia wykazuje się też właściwościami przeciwgrzybicznymi, ponieważ ulegają jej różne rodzaje *Candida*[20]. Warto więc stosować nasiadówki i przemywać się odwarem z szałwii w przypadku infekcji o podłożu grzybicznym.

Krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*) Badania fitochemiczne gatunków *Achillea* wykazały, że wiele składników tego rodzaju jest wysoce bioaktywnych. Wiedzieli o tym starożytni Persowie, którzy jako jedni z pierwszych stosowali kwiaty krwawnika w medycynie jako środki tonizujące, przeciwzapalne, przeciwskurczowe, napotne, moczopędne, przy krwotokach, zapaleniu płuc, bólu reumatycznym i gojeniu ran[21]. Sprawdzona jest skuteczność stosowania krwawnika przy infekcjach intymnych. Wynika to z aktywności tej rośliny wobec różnych bakterii i grzybów, co wiąże się z obecnością w jej składzie szerokiego wachlarza metabolitów, takich jak flawonoidy, kwasy fenolowe, kumaryny, terpenoidy i sterole[22]. Badania są dowodem, że terapia krwawnikiem, poza nielicznymi alergiami kontaktowymi, nie wykazuje skutków ubocznych. W odwarach do nasiadówek i kąpieli możesz łączyć krwawnik z naparem z rumianku, żeby uzyskać bardziej kojące działanie.

Jasnota biała (*Lamium album*) To roślina, zwana także białą pokrzywą, jest przyjazna zwłaszcza kobietom, ponieważ jej kwiat wykorzystywany jest przez zielarzy i naturoterapeutów przy nadmiernych krwawieniach miesięcznych, niewielkich krwawieniach macicznych oraz w upławach, zapaleniu pochwy i szyjki macicy. Ze względu na jej na właściwości powlekające stosuje się ją zewnętrznie przy infekcjach intymnych. Poza tym zawiera związki silnie hamujące procesy zapalne (flawonoidy, irydoidy, sekoirydoidy)[23]. Podmywanie się rozcieńczonym naparem z jasnoty białej zalecane jest, kiedy wyniki cytologii wskazują na stan zapalny a także bakteryjne zakażenie. Naukowcy zwracają uwagę na fakt, że jasnota jest skuteczna w chorobach, u przyczyn których leży przewlekły stan zapalny[24].

Oczar wirginijski (*Hamamelis virginiana*) To krzew liściasty pochodzący z północnych Stanów Zjednoczonych i Kanady. Przy stanach zapalnych narządów rodnych stosuje się wyciągi z jego liści i kory. Ekstrakty z oczaru mają działanie przeciwzapalne dzięki swojemu głównemu składnikowi – hamamelitaninie, ale także różnym związkom fenolowym. Za jego przeciwbakteryjne działanie natomiast odpowiadają gallokatechiny i epigallokatechiny. Stosowanie odwaru z oczaru przy różnego rodzaju upławach łagodzi uczucie swędzenia i wzmacnia naczynia krwionośne pochwy[25].

Nagietek lekarski (*Calendula officinalis*) Pomarańczowe kwiaty znane są zarówno z naszych ogrodów, jak i chociażby medycyny ajurwedyjskiej. Sława *Calendula officinalis* obejmuje cały świat a to ze względu na to, że skutecznie łagodzi stany zapalne skóry, pomagając w gojeniu ran, wysypek, skaleczeń czy oparzeń. Ma działanie wysoce antyseptyczne, a także przeciwgrzybiczne. Właśnie przy upławach wywołanych obecnością grzybów zaleca się napar z koszyczków lub kwiatów nagietka jako składnik płynu do przemywania. W aptece możesz też kupić globulki dopochwowe z *Calendula*[26].

Czosnek to naturalny antybiotyk, który sprawdza się w infekcjach intymnych w użyciu doustnym (wzbogać dietę o potrawy doprawione surowym czosnkiem – dipy czy sałatki), ale także w postaci „wody czosnkowej" do podmywania (kilka ząbków czosnku zalej letnią wodą na kilka godzin i używaj jej do mycia okolic intymnych). Uwaga – nie zaleca się wkładania ząbków czosnku do pochwy, ponieważ może to podrażnić błony śluzowe pochwy i wywołać reakcje alergiczne[27].

Olej z czarnuszki siewnej (*Nigella sativa*) Roślina zwana także czarnym kminkiem, jest ulubienicą Egipcjan od czasów starożytnych. Pozyskiwany z niej olej jest przez nich

eprasa.pl 21c13ab96c

tratowany jako lek uniwersalny. Jako że wykazuje silne właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybiczne, sprawdza się w infekcjach wywołanych przez bakterie oporne oraz grzyby. Czarnuszka działa też przeciwzapalnie i detoksykująco na cały organizm, dlatego warto spożywać ją albo w postaci oleju, albo w formie sproszkowanej w kapsułkach[28].

Kąpiel z sodą

W trakcie trwania infekcji intymnej stosuj kąpiele z dodatkiem sody oczyszczonej. Do wanny dodaj małą łyżeczkę sody, która ma delikatne działanie bakteriostatyczne i łagodzi objawy swędzenia.

Naturalna kuracja

Stosuj do kąpieli lub nasiadówek.
Odwar: 3-4 łyżki kory dębu zalej ok. 2 l wody i gotuj pod przykryciem przez 5-10 min. Następnie odstaw na ok. 15 min.
Napar: Do jego sporządzenia użyj 4 łyżek wymieszanych ziół: nagietka, rumianku, pokrzywy zwyczajnej. Zalej 2-3 l wrzątku i zaparz pod przykryciem przez ok. 15 min.

NIE dla cukru i nabiału

Przy nawracających infekcjach intymnych warto przyjrzeć się swojej diecie. Ginekolodzy i dietetycy są zgodni, że sposób odżywiania ma bezpośredni wpływ na częstość występowania stanów zapalnych dróg rodnych, szczególnie grzybicy pochwy[29]. Najlepszą pożywką dla wszelkich chorobotwórczych drobnoustrojów jest cukier. Badania wskazują, że w dietach kobiet cierpiących na nawracające infekcje intymne królują produkty o wysokim indeksie glikemicznym i mają one w związku z tym podwyższony poziom cukru we krwi[30]. A zatem słodycze, słodkie jogurty. płatki śniadaniowe czy soki oraz wszystkie produkty spożywcze zawierające cukier wyklucz z jadłospisu albo ogranicz (na coś słodkiego pozwalaj sobie na przykład tylko w sobotę lub w niedzielę). Skład żywności przetworzonej – gotowych krokietów, sałatek, parówek, past kanapkowych czy klasycznych fast foodów pozostawia wiele do życzenia. Konserwanty, sztuczne dodatki, dużo soli i cukru nie pomagają w walce z bakteriami i grzybami, dlatego najlepiej o nich zapomnij.

Wprawdzie w jogurtach i kefirach znajdują się dobroczynne bakterie kwasu mlekowego (te same, które w pochwie i okolicach intymnych zapewniają kwaśne środowisko, co chroni przed rozwojem bakterii i grzybów), jednak osoby skarżące się na nawracające zakażenie grzybiczne, wykazują nadmierny apetyt na produkty mleczne i słodkie. W związku z tym warto zwróć uwagę, czy objawy zakażeń pochwy nie nasilają się po spożyciu serów, twarogu czy jogurtów. Staraj się wybierać nabiał dobrej jakości, jedz niepasteryzowane jogurty i pij takie mleko. Sprawdzaj, czy produkty nabiałowe nie zawierają mleka w proszku, które świadczy o jego kiepskim składzie.

„Dieta intymna" ma wiele wspólnego z ogólnymi zasadami zdrowego żywienia. Stawiaj na pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa, chude mięso, ryby, jaja i owoce o umiarkowanej ilości cukru (jagodowe). Przy infekcjach intymnych nie żałuj sobie kiszonek i to nie tylko ogórków, ale też innych warzyw, na przykład buraków[31]. Możesz też przygotować sobie szybkie kimchi. Oto przepis na duży słoik.

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

Poszatkuj kapustę bez głąba, przełóż do durszlaka i dokładnie wetrzyj w kawałki sól. Odstaw na 15 min i wyciśnij nadmiar wody. Marchewki wyszoruj i ze skórką zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Wszystkie składniki umieść w dużej misce i dokładnie mieszaj aż warzywa puszczą soki. Mieszankę ułóż ciasno w słoiku i zalej sokiem, który wydzielił się z warzyw. Dobrze dociśnij. Jako ciężarka użyj foliowego woreczka wypełnionego wodą. Połóż na wierzchu warzyw i niedokręconym słoiku odstaw na dobę w temperaturze pokojowej. Następnie zakręć słoik i przechowuj kiszonkę w lodówce. Zwróć uwagę, żeby sok przykrywał warzywa.

Witaminy C i A

Zadbaj o to, żeby w Twojej diecie znalazły się pokarmy bogate w witaminy C i A, ponieważ odgrywają znaczącą rolę w ochronie organizmu przed drobnoustrojami. Osłabiony układ odpornościowy to zielone światło dla wszelkich infekcji, również intymnych.
Produkty z wysokim przelicznikiem witaminy A: chińska kapusta bok choy, kapusta, czerwona papryka, marchew, mangold (czerwony burak podobny do botwiny), zielona papryka, szparagi, kapusta włoska liściasta, brokuły, groszek, dynia.

Wchłanianie witaminy A wspomagają: witamina E, cynk, witamina C, obecność tłuszczu.
Produkty z wysokim przelicznikiem witaminy C: truskawki, maliny, porzeczka (zwłaszcza czarna), aronia, cytryny, pomarańcze, grejpfruty, kiwi, żurawina, natka pietruszki, pomidory, papryka (szczególnie czerwona), brokuły, dzika róża.

Wchłanianie witaminy C wspomagają: bioflawonidy, oraz witaminy E i z grupy B..

Minerały

Odporność wspierają też cynk, magnez, żelazo czy selen. Znajdziesz je nie tylko w suplementach, ale też orzechach, pestkach dyni, słonecznika oraz zielonych warzywach, np. w szpinaku, brokułach czy w kapuście.

Przyprawy

Istnieje wiele ciekawych smakowo dodatków do potraw, które wykazują działanie antybakteryjne i przeciwgrzybicze. Są to np. cynamon, goździki, oregano, kurkuma czy szałwia, które można

eprasa.pl 21c13ab96c

kreatywnie wkomponowywać w posiłki. Szałwia sprawdza się jako marynata do mięs, cynamon można dodawać do porannej owsianki, oregano do sałatek, a kurkumę do warzywnego curry.

Stosując metodę małych kroków, eliminując słodkie i przetworzone produkty, a wprowadzając dania ze świeżych i nieprzetworzonych składników, na pewno odczujesz różnicę i zmniejszysz częstość występowania problemów intymnych.

Zespół niedoboru testosteronu

Pytanie: Ostatnio zacząłem mieć kłopoty ze wzwodem. Początkowo myślałem, że to efekt przeciążenia, mam własną firmę budowlaną i w okresie pandemii byliśmy dosłownie rozrywani. Człowiek nie wiedział, w co ręce włożyć. Pracowałem po 16 godzin na dobę. Dlatego, gdy zdarzyło się to za pierwszym razem, machnęliśmy z żoną ręką. Jednak sytuacja zaczęła się powtarzać, a doszły jeszcze kłopoty ze snem i… osteoporoza. Lekarz zlecił mi badania, z których wynika, że mam niedobór testosteronu. Jak to możliwe? Przecież mam dopiero 52 lata, nie piję. Czy mogę coś zrobić, aby podnieść libido i wrócić do formy?

Odpowiedź: Zespół niedoboru testosteronu (TDS; Testosterone Deficiency Syndrom) to określenie, którego używają lekarze w sytuacji, gdy spadkowi stężenia tego hormonu we krwi towarzyszą objawy kliniczne. TDS może powodować znaczne pogorszenie jakości życia oraz ujemnie wpływać na czynność wielu narządów i układów. Jest konsekwencją naturalnego procesu starzenia się, który u mężczyzny rozpoczyna się tuż po 40. r.ż. Najbardziej charakterystycznymi jego symptomami są obniżenie libido oraz zaburzenia wzwodu. Panowie cierpiący na TDS często mają skąpe owłosienie w okolicach typowo męskich, ich zarost rośnie powoli i jest rzadki, w związku z czym zwykle golą się raz na kilka dni. Niekiedy występuje u nich zmniejszenie objętości jąder oraz ginekomastia, czyli powiększenie się piersi w wyniku rozrostu tkanki gruczołowej, czemu może towarzyszyć ból lub tkliwość[1].

Poza tym zespół niedoboru testosteronu objawia się stałym zmęczeniem, pogorszeniem samopoczucia i jakości snu, nerwowością, uderzeniami gorąca. Często również towarzyszą mu choroby, takie jak osteoporoza, cukrzyca i zespół metaboliczny.

Szacuje się, że TDS występuje u ok. 6-12% mężczyzn po 45. r.ż., a po 6. dekadzie życia ok. 20% mężczyzn ma zaburzenia hormonalne, polegające na spadku we krwi stężenia androgenów (głównie testosteronu). Od tego czasu o ok. 1% rocznie

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Lipobon complex
suplement diety

Na cholesterol

- **Monakolina K** ze sfermentowanego czerwonego ryżu oraz ekstrakt z liści karczocha pomagają w utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi.
- **Kwas foliowy** oraz witaminy B_6 i B_{12} sprzyjają utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny.
- **Ekstrakt z liści karczocha i witamina B_2** pomagają w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
- **Ekstrakt z korzenia berberysu** bogaty w berberynę wspomaga funkcjonowanie układu trawiennego.*

* 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 21c13ab96c

spada ich zdolność rozrodcza. Jednak European Male Aging Study (EMAS), duże międzynarodowe badanie wykazało spadek poziomu wolnego testosteronu aż o 1,3% rocznie u mężczyzn w wieku 40-79 lat, który wzrósł do 5,1% na rok[2].

Choć TDS jest uwarunkowanym zmianami zachodzącymi w wyniku procesu starzenia się, to istotny wpływ w jego patogenezie mają czynniki genetyczne, tryb życia oraz picie alkoholu, palenie papierosów lub marihuany. Poza tym do spadku stężenia tego hormonu mogą prowadzić otyłość, ale też zbyt intensywne odchudzanie się, przewlekły stres, niedobór snu oraz przyjmowanie niektórych leków. Zbyt niski poziom testosteronu może też być pokłosiem chorób i urazów jąder, schorzeń przewlekłych (np. wątroby czy nerek), zaburzeń hormonalnych, takich jak choroby podwzgórza lub przysadki mózgowej, która produkuje m.in. hormon pobudzający jądra do produkcji testosteronu.

Zasadniczo TDS rozpoznajemy wtedy, gdy współwystępują niskie stężenia hormonu męskości oraz objawy kliniczne hipogonadyzmu. Najnowsze badania wskazują jednak, że opierając się na stwierdzeniu przynajmniej 3 z 8 objawów hipogonadyzmu, takich jak zaburzenia wzwodu i zmniejszenie libido, pogorszenie jakości życia, zaburzenia snu, rozdrażnienie lub stany depresyjne, uczucie przewlekłego zmęczenia, otyłość brzuszna, zmniejszenie masy i siły mięśniowej, zmniejszenie gęstości mineralnej kości oraz wykładnikach biochemicznych, tj. stężeniu całkowitego testosteronu <3,5 ng/mL, częstość TDS wynosi między 6% a 12% mężczyzn po 45. r.ż[3].

Normalny zakres całkowitego testosteronu w surowicy (wolnego i związanego) wynosi 8-12 nanomol/l. Badania wykazały wzrost częstości występowania objawów TDS wraz ze spadkiem poziomu testosteronu w surowicy. EMAS ocenił prawdopodobieństwo wystąpienia objawów w zespół niedoboru testosteronu i podaje próg TT na poziomie 8,5 nanomoli/L dla zaburzeń erekcji i 11 nanomol/L dla zmniejszonej porannej erekcji[4]. Nie określono progu dla objawów fizycznych ani psychicznych[5]. Gdy wyniki są na granicy i zbliżają się do 12 nanomol/L, należy również sprawdzić stężenie wolnego testosteronu.

Aby potwierdzić diagnozę, można też oznaczyć białko wiążącego hormony płciowe SHBG. Badanie należy wykonać w godzinach rannych, pobierając krew żylną. Ważne, aby pacjent wyspał się przed wizytą w laboratorium, gdyż brak snu może istotnie obniżyć stężenie testosteronu. Przy okazji warto oznaczyć estradiol – ten typowo żeński hormon, jest również produkowany przez mężczyzn. Zdarza się, że panowie z zaburzeniami erekcji mogą mieć zbyt wysoki testosteron. Wtedy najczęstszą przyczyną kłopotów jest zachwiana proporcja między testosteronem a estradiolem, który jest również nieadekwatnie wysoki. Pomocne może także okazać się oznaczenie gonadotropin wydzielanych przez przysadkę, czyli hormonu luteinizującego (LH) i hormonu folikulotropowego (FSH) oraz prolaktyny.

Powszechnie wiadomo, że zaburzenia erekcji i hipogonadyzm mogą być oznaką choroby sercowo-naczyniowej dlatego w ramach wstępnej oceny pacjent powinien zostać poddany ocenie pod kątem czynników ryzyka sercowo-naczyniowego oraz skierowany na badania glikemii i lipidów na czczo.

W trakcie terapii TDS powtarza się testy krwi, aby dobrać odpowiednią dawkę hormonu. Zwykle ustala się je tak, by pozwalały utrzymać stężenie testosteronu w zakresie obowiązujących norm. Niestety, po odstawieniu leczenia wszystkie przykre objawy niedoboru testosteronu wracają.

Mężczyźni, którzy przyjmują hormon, powinni co pół roku zgłaszać się na wizyty kontrolne u urologa i systematycznie odwiedzać endokrynologa lub androloga.

Czym jest testosteron?

To steroidowy hormon maskulinizujący zaliczany do kategorii androgenów. To dzięki niemu chłopcy stają się mężczyznami, ich głos staje się niższy, powiększają się jądra i penis, pojawia się owłosienie łonowe oraz zarost na twarzy. Poza tym za sprawą testosteronu kości stają się mocniejsze i odporniejsze na złamania.

Testosteron jest produkowany głównie w jądrach przez komórki Leydiga; jednak ok. 5% jest wytwarzane przez nadnercza. Aby komórki Leydiga zaczęły działać, musi je aktywować hormon luteinizujący. Za odpowiednią ilość testosteronu w organizmie odpowiada natomiast gonadoliberyna (LHRH). Najwyższe stężenie tego hormonu odnotowuje się w wieku ok. 20 lat, a największy spadek ma miejsce po przekroczeniu 60. r.ż. Jak wskazują statystyki medyczne, ok. 20% osób w tym wieku cierpi na niedobór testosteronu.

A to wydatnie obniża jakość życia. W związku z tym warto wypróbować sprawdzone rozwiązania, które pozwalają na skuteczne, a zarazem naturalne i bezpieczne zwiększenie jego stężenia w organizmie. Oto kilka sposobów.

Odpowiednia dieta

To, co ląduje na Twoim talerzu, może wpłynąć również na poziom hormonu męskości. Wpływ jadłospisu na ilość testosteronu wynika m.in. z jej korelacji z gospodarką cholesterolową, która jest ściśle powiązana z procesem jego syntezy. Twoje menu powinno zawierać prawidłową ilość białka, węglowodanów i zdrowych tłuszczy, jednak równie istotna jest kaloryczność. Do obniżenia poziomu testosteronu może prowadzić stosowanie drakońskich diet – utrzymywanie przez dłuższy czas sporego deficytu kalorycznego. Bezpieczny pułap wynosi 10-20% deficytu w stosun-

eprasa.pl 21c13ab96c

ku do dziennego zapotrzebowania energetycznego.

Pokochaj dobre tłuszcze

Zbyt niska ich podaż w jadłospisie skutkuje obniżeniem poziomu testosteronu. Dbaj, by pochodziły one z wartościowych produktów i pokrywały ok. 30% dziennego zapotrzebowania energetycznego. Skup się na dobrych jakościowo tłuszczach (oleje tłoczone na zimno, orzechy, awokado, tłuste ryby, różnego rodzaju mięsa, jaja). Udowodniono, że diety wysokowęglowodanowe, a zarazem niskotłuszczowe wpływają ujemnie na poziom testosteronu!

Proteiny – sprzymierzeńcy mężczyzny

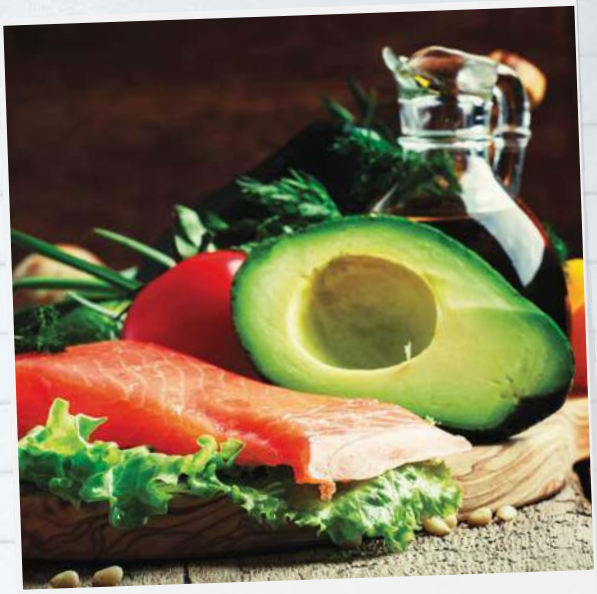
Proporcje białka w diecie powinny wynosić 0,70-1,30 g na 1 kg masy ciała w przypadku osób prowadzących siedzący tryb życia i 1,50-2,00 g na 1 kg masy ciała u osób aktywnych fizycznie. Ważne jest, aby duża część białka miała pochodzenie zwierzęce niezależnie od tego, czy preferuje się drób, wieprzowinę, wołowinę, czy ryby. Doskonałym źródłem protein są także jajka i nabiał.

Śpij spokojnie

I minimum przez 7 godz. Gdy śpimy, nasz organizm intensywnie się regeneruje, przy czym proces odnowy dotyczy nie tylko mięśni, ale również wielu innych tkanek, układów i narządów, w tym również tych odpowiedzialnych za wytwarzanie i kontrolę produkcji hormonów płciowych. Tymczasem większość dobowego uwalniania testosteronu u panów ma miejsce podczas nocnego odpoczynku[6]. Fragmentacja snu i obturacyjny bezdech senny są związane z obniżeniem poziomem tego hormonu[7]. Badania naukowe wskazują, że deficyt snu w sposób istotny zaburza wytwarzanie testosteronu, gdyż u niewyspanych układ podwzgórzowo-przysadkowy funkcjonuje nieprawidłowo. A skoro już przy wypoczynku jesteśmy, to naucz się technik relaksacyjnych. Dzięki nim będziesz lepiej spał, a przy okazji wyregulujesz swoją gospodarkę hormonalną. Długotrwały stres prowadzi do wyrzutów kortyzolu, który hamuje produkcję testosteronu[8].

Marsz na siłownię!

Nie ulega wątpliwości, że regularne uprawianie sportu pozwala na utrzymanie nie tylko dobrej kondycji, ale również prawidłowej gospodarki hormonalnej w organizmie. Uprawianie dyscyplin o charakterze kondycyjnym, jak np. biegów długodystansowych, tenisa czy piłki nożnej, przekłada się na podniesienie testosteronu w organizmie w niewielkim zakresie. Natomiast podczas wykonywania treningu siłowego uwalniane zostają hormony anaboliczne – testosteron oraz hormon wzrostu. Stosunkowo niewielka liczba powtórzeń i duży ciężar – takie połączenie ma świetny wpływ na męski układ hormonalny. Trzeba jednak zaznaczyć, że nie każde ćwiczenie siłowe jest równie dobre, gdy rozpatruje się je pod kątem wpływu na wydzielanie testosteronu. Naukowcy dowiedli, że im więc grup mięśniowych zaangażujesz do pracy w czasie ćwiczenia, tym większy będzie wyrzut testosteronu po treningu.



Skup się na dobrych jakościowo tłuszczach (oleje tłoczone na zimno, orzechy, awokado, tłuste ryby, różnego rodzaju mięsa, jaja). Udowodniono, że diety wysokowęglowodanowe, a zarazem niskotłuszczowe wpływają ujemnie na poziom testosteronu!

Najskuteczniejsze pod tym względem są aktywności złożone, czyli wielostawowe, które w jednym momencie angażują do intensywnej pracy całe ciało. Chodzi przede wszystkim o:

- przysiady,
- martwy ciąg,
- podciąganie na drążku,
- wyciskanie na ławce poziomej,
- wyciskanie żołnierskie,
- wiosłowanie hantlem lub sztangą,
- rwanie i podrzut oraz elementy dwuboju olimpijskiego.

Każde z powyższych ćwiczeń wykonywane regularnie na relatywnie dużych ciężarach powoduje wzrost produkcji testosteronu w organizmie. Efekt jest o wiele lepszy niż w przypadku ćwiczeń izolowanych, które polegają na trenowaniu wyłącznie jednej partii mięśniowej, np. bicepsa, klatki piersiowej czy łydek. Aktywność tlenowa, podobnie jak wysiłek aerobowy o charakterze kondycyjnym, nie ma tak dobrego przełożenia na produkcję testosteronu, jak ćwiczenia złożone, wielostawowe i beztlenowe, które w mniejszym

eprasa.pl 21c13ab96c

lub większym stopniu angażują wszystkie partie mięśniowe[9].

Pilnuj wagi

Nadwaga i otyłość zaburzają funkcjonowanie gospodarki hormonalnej. Nadmierna masa ciała powoduje, że w organizmie dochodzi do intensyfikacji procesu konwersji testosteronu w estradiol, czyli w praktyce męskich hormonów w żeńskie. Badania pokazują, że wśród osób otyłych i z nadwagą nawet 50% cierpi na niedobór testosteronu[10].

Warto przy tym wiedzieć, że nowe badania nad otyłymi mężczyznami sugerują, iż zwiększona aktywność fizyczna była nawet korzystniejsza niż dieta odchudzająca w celu zwiększenia poziomu testosteronu[11].

Kromka z miodem

Uczeni z Jordanu wskazują, że istnieją zbiorowe dowody, które opierają się głównie na badaniach systemowych *in vivo*, na to, że doustne podawanie miodu zwiększa poziom testosteronu w surowicy u mężczyzn. Ich zdaniem miód może zwiększać jego stężenie poprzez stymulację produkcji hormonu luteinizującego, przedłużanie żywotności komórek Leydiga, a także zmniejszenie uszkodzeń oksydacyjnych w nich i zwiększenie ekspresji genu StAR oraz zahamowanie aktywności aromatazy w jądrach. Tak więc, gdy masz ochotę na coś słodkiego, sięgnij po miód[12].

Łap słońce

Większość z nas ma niedobór witaminy D. Tymczasem może ona działać jako naturalny booster testosteronu. 12-miesięczne badanie wykazało, że suplementacja ok. 3 tys. j.m. witaminy D3 dziennie zwiększa poziom testosteronu o ok. 25%[13]. U osób starszych natomiast substancja ta do spółki z wapniem zoptymalizowała poziom testosteronu, co doprowadziło do zmniejszenia ryzyka upadku[14]. Z tego powodu staraj się regularnie wystawiać na działanie promieni słonecznych lub codziennie przyjmuj suplementy z witaminą D3.

Ashwagaunda

Hinduscy uczeni przetestowali wpływ tego zioła na niepłodnych mężczyzn i wykazali 17% wzrost poziomu testosteronu oraz aż 167% wzrost liczby plemników[15]! Natomiast u zdrowych panów ashwagandha zwiększyła stężenie hormonu o 15%. Inne badanie wykazało, że roślina obniżyła poziom kortyzolu o ok. 25%, co może również pomóc testosteronowi[16].

Imbir

Doniesienia naukowe sugerują, że ekstrakt z imbiru może również Ci pomóc. Większość badań nad tym kłączem przeprowadzono na zwierzętach. Jednak jedna próba na niepłodnych mężczyznach wykazała, że imbir może podnieść poziom testosteronu o 17% i zwiększyć stężenie innych kluczowych hormonów płciowych[17].

Suplementy diety

W pierwszej kolejności sięgnij po cynk. Jego niedobory u mężczyzn mogą sprzyjać spadkowi libido oraz spadku testosteronu. Już 10-15 mg cynku na dobę powinno wyrównać wszelkie ewentualne braki. W jednym z badań suplementy cynku i witaminy B zwiększyły jakość nasienia o 74%[18].

Inne eksperymenty sugerują również, że witaminy A, C i E mogą odgrywać rolę w poziomie hormonów płciowych oraz testosteronu[19].

Farmakoterapia

Celem leczenia jest przywrócenie fizjologicznych funkcji zależnych od androgenów oraz poprawa jakości życia pacjenta (m.in. funkcji seksualnych, siły mięśni i gęstości mineralnej kości).

Tabletki z testosteronem w formie suplementów dostępne są bez recepty. Nie zawierają samego hormonu, lecz składniki, które pobudzają jego naturalną produkcję w organizmie. Dzięki temu są z jednej strony skuteczne, a z drugiej całkowicie bezpieczne i w odróżnieniu od leków, nie powodują skutków ubocznych. Sterydy przepisuje się wyłącznie przy znacznych niedoborach tego hormonu.

BIBLIOGRAFIA

INFEKCJE INTYMNE

1. 6. Biotechnol Adv 2009; 27(1): 76-83
2. 3. Frontiers in Microbiology, 2016, Jan; Volume 6; article1528
4. Am J Obstet Gynecol. 2019 Apr; 220 (4):324-335
5. Adv Nurse Pract. 2010 styczeń; 18 (1):41-4, 53
7. Przegląd Menopauzalny 2007; 3: 155-161
8. J. Infect.Dis. 210,593–596
9. Okiem mikrobiologa. Forum Zakażeń 2016;7(3):167– 174
10. Cochrane Database Syst Rev 2007; 24:CD005486
11. https://www.ptgin.pl/
12. BMC Infectious Diseases 2012, 12:148
13. 15. Maturitas. 2017 Sep;103: 78-88. doi: 10.1016
14. Italian Journal of Gynaecology & Obstetrics March 2017 - Vol. 29 - N. 1
16. Phytother Res. 2015 Oct;29(10):1628-33. doi: 10.1002
17. Molecules. 2015 Sep; 20(9): 17093-17108
18. Int. Food Microbiol. 2004; 92:181-187
19. Int J Food Microbiol. 2008;125:242-251
20. J Pharm Technol Drug Res. 2012; 1:7
21. Fitoterapia. 2004; 75 :733
22. Fitoterapia. 2009; 80 :313-319
23. J. Pharm. Sci. 2006; 31 :43-53
24. J. Ethnobiol. Etnomed. 2008; 4:4
25. Curr. Opin. Biotechnol. 2012; 23 :174-181
26. Biochem Syst Ecol. 2010; 38: 865–74
27. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol 2013; 167(2): 132-136
28. Journal of HerbMed Pharmacology, 2018; 7 (1):1-7
29. J Nutr. 2011 Sep; 141 (9): 1698-1704
30. JAMA . 1997; 277:472-7
31. J Clin Gastroenterol. 2010; 44 Suppl 1: S16-8

Zespół niedoboru testosteronu

1. 4,8 J Sex Med 2017;14(12):1504-1523; Int J Clin Pract 2017;71(3-4);e12901
2. J Clin Endocrinol Metab 2008;93(7):2737-2745
3. Int J Clin Pract. 2010 May; 64(6): 682-696
4. Clinical Pharmacist, CP, July 2019, Vol 11, No 7;11(7)
5. Clin Endocrinol (Oxf) 2015;83(6):828-833
6. J Clin Endocrinol Metab. 2005 Aug; 90(8):4530-5
7. Sleep Med Rev. 2008 Oct; 12(5):365-79
8. Ann N Y Acad Sci. 1998 May 1;840:33-44
9. J Appl Physiol (1985). 1997 Jan;82(1):49-54; Eur J Appl Physiol Occup Physiol. 1998 Jun;78(1):69-76; J Endocrinol Invest. 2012 Dec;35(11):947-50
10. Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes. 2014 Oct; 21(5): 313-322
11. J Clin Biochem Nutr. 2016 Jan;58(1):84-9
12. Heliyon. 2019 Jul; 5(7): e02029
13. Horm Metab Res. 2011 Mar;43(3):223-5
14. Osteoporos Int. 2008 Sep;19(9):1307-14
15. Evid Based Complement Alternat Med. 2013;2013:571420
16. J Int Soc Sports Nutr. 2015 Nov 25;12:43
17. Asian J Androl. 2006 Sep;8(5):607-12
18. Fertil Steril. 2002 Mar;77(3): 491-8
19. Genet Epidemiol. 1988;5(1):43-59; J Med Food. Fall 2006;9(3):440-2; Endocrinol Jpn. 1982 Jun;29(3):287-92

eprasa.pl 21c13ab96c

Nerwy na wodzy

Xenico Pharma
XeniVIT Witamina B Complex Premium
Cena: ok. 36 zł (90 kaps.)
www.xenico.pl

To wysokiej jakości produkt zawierający kompozycję wszystkich witamin z grupy B. Witaminy B1, B2, B6, B12, niacyna, biotyna wspomagają układ nerwowy. Witaminy B6, B12, folian podnoszą odporność. Witaminy B6, B12, cholina, folian pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Witaminy B2, B6, B12 aktywują produkcję czerwonych krwinek. Witamina B1 wspiera serce. Biotyna pomaga zachować zdrową skórę i włosy. Składniki występują w wysoko przyswajalnych i aktywnych formach. Preparat został wzbogacony o inozytol, który reguluje układ hormonalny oraz PABA – prekursora syntezy kwasu foliowego w organizmie.

Opatentowana formuła: K2+D3 4000

Xenico Pharma
Menachinox K2+D3 4000
Cena: 24,50 zł (30 kaps.)
www.menachinox.pl

Menachinox® K2+D3 4000 to najwyższej jakości produkt, będący źródłem naturalnych witamin: K2 MK-7 (VitaMK7®) otrzymywanej z tradycyjnego japońskiego sfermentowanego produktu soi (natto) oraz D3 pozyskiwanej z lanoliny w opatentowanej formule Quali-D®. Zostały one rozpuszczone w naturalnych tłuszczach, dzięki czemu są najlepiej przyswajalne dla organizmu.

Witamina K2 MK-7 pomaga w zachowaniu zdrowych kości, a D3 wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu wapnia we krwi, wchłanianie i wykorzystanie wapnia i fosforu oraz funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego.

Obniż poziom cholesterolu i cukru

Xenico Pharma
Berberyna HCL Xenico
Cena: ok. 35 zł (60 kaps.)
www.xenico.pl

Berberyna HCL Xenico to najwyższej jakości 100% naturalny produkt, który pozyskiwany jest z korzenia berberysu (*Berberis aristata*). Berberyna jest substancją bioaktywną, zaliczaną do grupy alkaloidów. Wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu, co przyczynia się do poprawy krążenia. Kontroluje również poziomu glukozy we krwi poprzez przyspieszenie jej metabolizmu, a także wspiera zdrowie wątroby oraz wygląd skóry. Produkt wyprodukowany bez użycia sztucznych substancji konserwujących, zapachowych i barwiących. Bezpieczny dla diabetyków. Kapsułka V-Caps® z celulozy roślinnej jest odpowiednia dla wegan i wegetarian. Produkt zawiera składniki przebadane naukowo.

Wróg cholesterolu i przyjaciel serca

Xenico Pharma
Monolipid K
Cena: 20 zł (30 kaps.)
www.monolipid.pl

Monolipid K zawiera w swoim składzie unikalną kombinację ekstraktu z czerwonych drożdży ryżu (standaryzowanego na zawartość monakoliny K – fitostatyny) oraz witamin B6, B12 i kwasu foliowego. Monakolina K to naturalna statyna, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) potwierdził jej korzystne działanie w przypadku spożywania 10 mg z produktów sfermentowanego czerwonego ryżu.

Witaminy B6, B12 oraz kwas foliowy dodatkowo wpływają na prawidłowy metabolizm homocysteiny w organizmie. Monolipid K został wzbogacony o naturalny koenzym Q10 oraz chrom. Produkt w 100% naturalny.

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 21c13ab96c

Ochrona przed infekcjami

Singularis
Selen Forte Organic 200 ug
Cena: 41,99 zł (60 kaps. wegańskich)
www.singularis.com.pl
kod rabatowy: OCLCNP-20%
ważny do 15 lipca

Selen Forte Organic to suplement diety w postaci kapsułek wegańskich dostarczający wysoko przyswajalną, opatentowaną i przebadaną organiczną formę selenu – śladowego pierwiastka pełniącego ważną funkcję w wielu procesach biologicznych zachodzących w organizmie. Selen pomaga w syntezie aminokwasów, ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym, prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i tarczycy oraz w zachowaniu zdrowych włosów i paznokci.

Wzmocnij układ immunologiczny

Singularis
Odporność Kompleks
Cena: ok. 71 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl
kod rabatowy: OCLCNP-20%
ważny do 15 lipca

Suplement diety Odporność Kompleks Singularis przeznaczony jest dla osób pragnących poprawić pracę układu immunologicznego swojego organizmu. Ma kompleksowy i rozbudowany skład. Zawiera selen (Selenium SeLECT®), który przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, ekstrakt z nasion czarnuszki (Nigellin®) oraz z kłączy kurkumy (Curcumin C3 Complex®), a także witaminy C i D oraz cynk.

Wyjątkowy cynk

Singularis
Cynk kompleks 15 mg
Cena: ok 31 zł
(60 kaps. wegańskich)
www.singularis.com.pl
kod rabatowy: OCLCNP-20%
ważny do 15 lipca

W jednej kapsułce zawarte są 3 formy cynku, każda w dawce 5 mg. Są to: cytrynian cynku, glukonian cynku oraz siarczan mono l-metioniny cynku. Monometionina cynkowa jest połączeniem mineralnego cynku i aminokwasu metioniny – to najłatwiej przyswajalny przez organizm ludzki aminokwas. Preparat zawiera zarówno formę chelatową, jak i organiczną cynku, co gwarantuje wysoką biodostępność oraz równy rozkład suplementu niezależnie od różnic osobniczych. Cynk kompleks zaleca się przy podnoszeniu odporności, dolegliwościach związanych ze wzrokiem oraz przy zaburzeniach metabolizmu.

Witamina C o zwiększonym wchłanianiu

Singularis
Witamina C 1000
+ Bioperine® Superior
Cena: ok. 33 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl
kod rabatowy: OCLCNP-20%
ważny do 15 lipca

Suplement diety Witamina C 1000 + Bioperine® Superior to odpowiednio wysoka dawka kwasu askorbinowego, uzupełniona standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego BioPerine®. Dzięki takiej kompozycji składników znacząco zwiększa się przyswajalność witaminy C w postaci kwasu L-askorbinowego, co wspomaga układ odpornościowy, pozytywnie wpływa na proces przyswajania żelaza, a także sprzyja produkcji kolagenu warunkującego prawidłowy wzrost i procesy naprawcze tkanek.

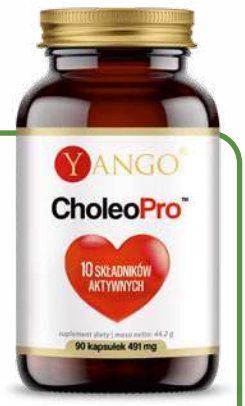
Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu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

eprasa.pl 21c13ab96c

Atrakcyjny biust

SSL
Better Boobs
Cena 79 zł (90 kaps.)
www. desirelabs.eu

Czy wiesz, że zamiast uciekać się do inwazyjnych metod chirurgicznych, możesz skorzystać z naturalnych i bezpiecznych sposobów na powiększenie piersi? Better Boobs™ to tylko naturalne składniki bez szkodliwych wypełniaczy. Kolagen typu I i III pomagają nawilżać skórę, pozostawiając ją jędrną i elastyczną. Kozieradka równoważy kobiecą gospodarkę hormonalną, będąc cennym źródłem fitoestrogenów, które przyczyniają się do powiększenia piersi. Szyszka chmielu nie tylko wpływa na ich rozmiar, ale także łagodzi objawy menopauzy i bolesnego miesiączkowania, podobnie jak czerwona koniczyna i koper włoski. Dzięgiel chiński dodatkowo normalizuje poziom estrogenów. Mniszek lekarski natomiast, dzięki swym właściwościom oczyszczającym receptorów estrogenowych, pobudza piersi do wzrostu.



Dla zdrowia naczyń krwionośnych

Yango
Choleo Pro
Cena: 79 zł (90 kaps.)
www.sklep.yango.pl

CholeoPro™ to profesjonalny produkt funkcyjny, który redukuje poziom „złego" cholesterolu LDL oraz reguluje stężenie „dobrego" HDL. Zapobiega miażdżycy i nadciśnieniu. Suplement zawiera aż 10 składników aktywnych. Monakolina K i piperyna sprawiają, że w tętnicach nie odkładają się blaszki miażdżycowe a poziom cholesterolu jest prawidłowy. Witaminy B1, B6, B9 i B12 usprawniają metabolizm węglowodanów, tłuszczów i aminokwasów. Witamina E pobudza wydzielanie substancji przeciwzakrzepowych. Dodatkowo pozytywny wpływ na wzmocnienie naczyń krwionośnych mają trans-resveratrol i koenzym Q10, który zaleca się podczas stosowania statyn, które wpływają na obniżenie jego stężenia w osoczu.

Witalność ma medal

Yango
Magnez, Cynk + B6
Cena 29 zł (90 kpas.)
www.sklep.yango.pl

To naturalny preparat mineralny, składający się z pikolinianu cynku, cytrynianu magnezu i witaminy B6. Cynk wspiera układ immunologiczny i mięśnie. Jest pierwiastkiem utrzymującym homeostazę całego organizmu – chroni komórki przed stresem oksydacyjnym i wzmacnia układ odpornościowy. Witamina B6 ułatwia jego transport do komórek, a także wzmacnia układ nerwowy i usprawnia metabolizm energetyczny. Magnez pobudza metabolizm, pomaga w zasypianiu, a także odgrywa ważną rolę przy aktywnym trybie życia. Podczas ćwiczeń lub obciążającej ciało pracy możesz potrzebować nawet 10-20% więcej magnezu. Regularna suplementacja preparatem Magnez, Cynk + B6 przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mięśni, w tym sercowego, uspokaja i podnosi witalność.

Pogromca cukru

Yango
Gurmar GS4
Cena 43 zł (60 kaps.)
www.sklep.yango.pl

Gurmar GS4 zapewnia kontrolę apetytu i prawidłowy poziom cukru. To indyjska roślina, która w ajurwedzie stosowana jest do kontroli masy ciała i poprawy metabolizmu. Gurmar działa hipoglikemizująco, dlatego jest nazywany „pogromcą cukru". Głównymi związkami odpowiedzialnymi za jego biologiczną aktywność są kwasy gymnemowe, które blokują receptory smakowe i hamują odczuwanie smaku słodkiego lub gorzkiego. Substancje te stymulują wydzielanie insuliny, regenerują komórki trzustki, pobudzają wchłanianie glukozy w mięśniach szkieletowych a hamują jej wchanianie w jelicie cienkim. Tym samym zmniejszają apetyt na produkty słodkie, a zwiększają aktywność enzymów odpowiedzialnych za zużycie glukozy. Regularna suplementacja ekstraktem z gurmaru pozytywnie wpływa na zachowanie szczupłej sylwetki.

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 21c13ab96c

Równowaga zamknięta w kropli wody

Wody Karpackie
Java naturalna woda mineralna niegazowana alkaliczna
Cena: 8 zł (1l)
www.javawoda.pl

Szybkie tempo życia sprzyja zakwaszeniu organizmu, które zaburza jego funkcjonowanie, a w konsekwencji może prowadzić do przedwczesnego starzenia i rozwoju chorób cywilizacyjnych, m.in. cukrzycy, nadciśnienia, dny moczanowej czy kamicy nerkowej. Zmiana stylu życia pomaga cieszyć się zdrowiem. Java to naturalna woda mineralna alkaliczna o wysokim wskaźniku pH (9,2), która wypływa ze źródła w jednym z najczystszych regionów Polski. Jest polecana dla ludzi aktywnych – udowodniono jej korzystny wpływ na organizm podczas wysiłku fizycznego i po nim. Ma naturalny ujemny potencjał redox (międzynarodowa nazwa reakcji utleniająco-regeneracyjnych dla płynów).

Opalanie i młoda skóra. Czy to możliwe?

Onkomed
Ozonella i Ozonella Len
Cena: 28 zł (100 ml), 44 zł (200 ml), 88 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl

Zawierają duże ilości witaminy E, nazywanej witaminą młodości, która genialnie i głęboko rewitalizuje skórę po opalaniu (czyli podrażnieniach termicznych, a nawet po radioterapii). W 100% naturalne (tylko oliwa i ozon), hipoalergiczne. Jednocześnie zawierają takie stężenie ozonu, które jest bezpieczne i daje najwyższą skuteczność. Głęboko nawilżając skórę, uwalniają aktywny ozon, który przenika do głębokich warstw skóry i działa przez długi czas. Dzięki temu regeneruje wysuszoną skórę po opalaniu. Wzmacnia płaszcz hydro-lipidowy i zachowuje kwaśne PH skóry.

Wymarzona sylwetka

Ginseng
Fatburner Forte
Cena: 29 zł (10 fiolek x 10 ml)
www.ginseng.com.pl

Fatburner Forte to suplement skierowany do osób z nadwagą, sportowców i wszystkich pragnących wspomóc organizm w budowaniu beztłuszczowej masy mięśniowej. Dzięki wysokiej zawartości kofeiny skutecznie pobudza i motywuje do ćwiczeń fizycznych. Witaminy B1, B2, B6 przyczyniają się do prawidłowego metabolizmu energetycznego, pomagając w przemianie węglowodanów i białek. Witamina C aktywuje produkcję kolagenu, normalizuje pracę układu nerwowego, podnosi odporność i zmniejsza zmęczenie. Uzyskanie szczupłej i wysportowanej sylwetki wspierają również standaryzowane ekstrakty roślinne: gorzka pomarańcza, czerwona herbata Pu-Erh, garcynia cambogia, zielona kawa, zielona herbata, guarana, sok z czarnej porzeczki.

Ratunek przy zapaleniu pęcherza

Klosterfrau
Femannose®N
Cena: ok. 34 zł (14 saszetek)
www.femannose.pl

To właśnie latem notuje się najwięcej przypadków zapalenia pęcherza. Wystarczy jedna wizyta na basenie w chłodniejszy dzień i za długo noszony mokry kostium, siedzenie na piasku na plaży czy na kamieniu – i już może dojść do przechłodzenia pęcherza. Ale nie tylko. Winien może być upał i niewłaściwa higiena. Prawdziwą ulgę w tej „kobiecej" infekcji przynosi wyrób medyczny Femannose®N. Zawiera on przebadaną klinicznie D-mannozę, która zapobiega przywieraniu bakterii do błon śluzowych dróg moczowych. Dzięki temu mogą one zostać łatwo wypłukane, i to podczas następnego oddawania moczu. 85% kobiet już po 2-3 dniach stosowania Femannose®N odczuwa ustąpienie objawów zapalenia pęcherza. A jako że D-mannoza to tzw. substancja endogenna, czyli naturalnie produkowana przez organizm, jest dobrze tolerowana i nie daje skutków ubocznych.

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 21c13ab96c

Siła czarnej kurkumy

Kenay
Czarny imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi.SIRTMAX® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Tokiwa Phytochemical Co. Ltd.

Liposomalne żelazo

Kenay
Żelazo liposomalne
Cena: 57 zł (30 kaps.)
www.kenay.com.pl

Żelazo m.in. pomaga w utrzymaniu funkcji poznawczych, produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny oraz transporcie tlenu w organizmie. Przyczynia się również do zachowania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Dzięki zastosowaniu liposomów, które zbudowane są z takich samych składników jak błony komórek naszego organizmu, jego cząsteczki bez problemu przenikają przez ściany naczyń krwionośnych i docierają do poszczególnych komórek ciała.

Spirulina z Hawajów

Kenay
Spirulina Hawaiian
Cena: 63 zł (100 tabl.)
www.kenay.com.pl

Wybrzeże Kona na Hawajach, gdzie zlokalizowana jest hodowla spiruliny, to idealne miejsce z uwagi na całoroczny dostęp do światła słonecznego, wysokie temperatury, małe zaludnienie tego rejonu i dostęp do słodkiej wody.

Spirulina wspiera system immunologiczny oraz pomaga kontrolować wagę. Zyskała ogromne zainteresowanie dzięki zawartości pełnowartościowego białka, jednak w składzie ma również wiele innych cennych składników odżywczych. Produkt dostępny także w opakowaniach po 200, 400 i 600 tabletek.

Bezpieczne źródło kwasów omega-3

Kenay
Omega-3 EPA/DHA EZmega MAX
Cena: 108 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Ten preparat to dawka aż 1000 mg oleju z ryb, który zawiera omega-3. Kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca (korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie), a DHA w tej ilości pomaga także zachować funkcje mózgu i dobre widzenie.

Miękkie kapsułki są neutralne w smaku, łatwe do przełknięcia, bez zapachu. Preparat nie zawiera metali ciężkich.

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 21c13ab96c

prenumerata

Zaprenumeruj O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą, a zawsze dostaniesz najnowszy numer wprost do Twojej skrzynki!

Do 6* wydań gratis

* Cena prenumeraty rocznej wynosi 152,90 zł. Przy zamówieniu prenumeraty dwuletniej w cenie 250,20 zł oszczędność wynosi równowartość sześciu wydań O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą.

Wszystkie opcje prenumeraty i e-prenumeraty znajdziesz na stronie

www.UlubionyKiosk.pl

22 257 84 22 | prenumerata@avt.pl
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
konto 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Prenumerujesz O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą? Dokup do niej równoległą prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health **za połowę ceny** – jedynie za 41,70 zł.

eprasa.pl 21c13ab96c

Dobre sklepy dla zdrowia

zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 10-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

www.zielarnia24.pl

DĘBSKI & SYN

Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50

MojaZielarnia

Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 10,
czynne: pn-pt: w godz 8:00-18:00, sob: 9:00-14:00

WYJĄTKOWA ZIELARNIA SPECJALNIE DLA CIEBIE

www.mojazielarnia.pl

❑ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Białobrzegi

❑ Sklep Zielarsko Medyczny, ul. 11 Listopada 24, tel. 48 613 38 92

Elbląg

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska, ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia

❑ W Zgodzie z Naturą Wojciech Dzikowski, ul. Morska 112A/85, tel. 58 714 42 14l

Gliwice

❑ Adwokatura Zdrowia, ul. Plebańska 12, tel. 536 868 626, www.pachnacaksiegarnia.pl

Głogów

❑ Sklep U Natury , ul. Balwierska 33, tel. 880 111 700, www.sklepunatury.pl

Grójec

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas, ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Iława

❑ KAMPAI Gabinet Zdrowia. Pracownia biorezonansu i bioterapii, ul. Sobieskiego 18B, tel. 533 932 299, www.kampai.pl

Jarosław

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1, www.zielarnia24.pl

Jelenia Góra

❑ „Naturalnie" Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz

❑ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne Suplementy Diety, www.kenay.com.pl, tel. 62 757 35 88

Lublin

❑ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4, tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Łowicz

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbalek, ul. Zduńska 2, tel. 46 837 46 13

Łysomice

❑ Zdrowo Zakręceni, Ostaszewo 3, tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn

❑ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock

❑ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41, tel. 24 367 40 22, www.zielarniasklep.pl

Piaseczno

❑ SEZAM sklep zielarsko-medyczny i zdrowa żywność, ul. Czajewicza 1, tel. 506 767 474

Poznań

❑ Republika Ziół, ul. Strzeszyńska 61, www.republika-ziol.pl

❑ Moja Zielarnia, ul. Dąbrowskiego 10, www.mojazielarnia.pl , tel. 61 222 68 89

Radom

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

Rzeszów

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Matejki 18, ul. Broniewskiego 34, ul. Rejtana 67, www.zielarnia24.pl

Sochaczew

❑ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia, ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983, www.zielarniazdrowia.pl

Stargard

❑ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898

❑ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny, ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301, www.sezamziola.pl

Toruń

❑ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8, www.med-life.pl

Warszawa

❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4

❑ EKOOI Zdrowie & Natura (C.H. Tesco), ul. Górczewska 218, tel. 22 468 13 38

Wrocław

❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14, tel. 71 372 45 50

❑ Sklep Vis Vitalis, ul. Trawowa 55, www.visvitalis.com.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma w ich punktach do kontaktu: Agnieszka Piekarzewska /współpraca B2B/, agnieszka.piekarzewska@avt.pl, tel. 22 257 84 14

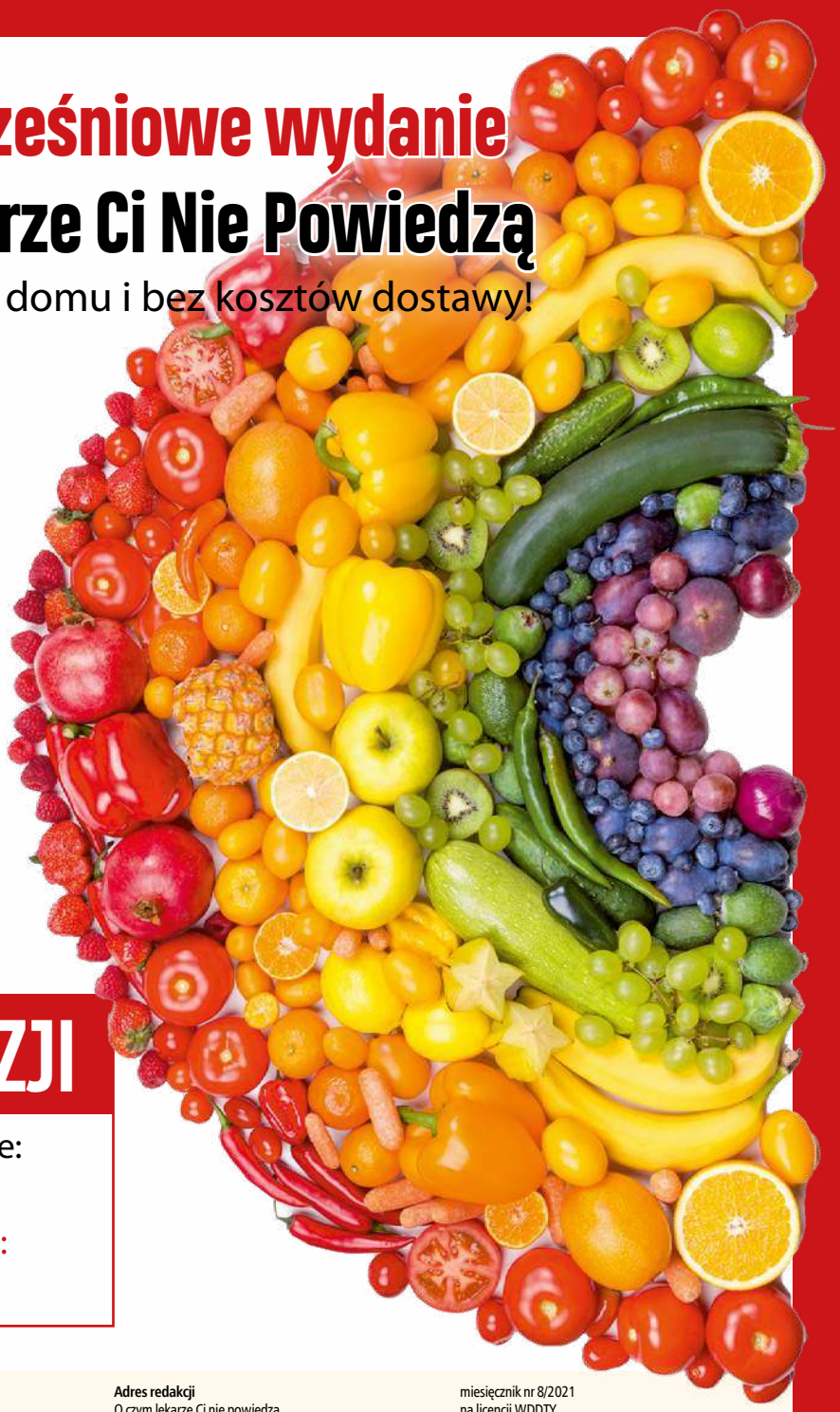
eprasa.pl 21c13ab96c

Zamów wrześniowe wydanie

O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- **Raport specjalny:** Jedz grzyby na zdrowie!
- **Temat numeru:** Odstrasz niszczycieli jelit i pozbądź się wielu chorób
- Wyleczmy raka, ale… jeszcze nie teraz
- Przywróć rozbuchane estrogeny do normy
- Quantum na uszkodzenia rdzenia kręgowego
- Jak sobie radzić z… podwyższoną homocysteiną nawilżaniem i nawodnieniem



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:

12,50 zł zamiast 13,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Aleksandra Nowakowska
aleksandra.nowakowska@oczymlekarze.pl

Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Włodkowska

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

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

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

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

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Katarzyna Sienkiewicz
katarzyna.sienkiewicz@avt.pl, 22 257 84 94

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

Prenumerata
prenumerata@avt.pl, tel. 22 257 84 22

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago @avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 8/2021
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 21c13ab96c

KOZIERADKA POSPOLITA (*TRIGONELLA FOENUM-GRAECUM*)

Już w starożytności opisywano przeciwcukrzycowe działanie jej nasion, a współczesne badania jedynie to potwierdziły

Działanie lecznicze nasion kozieradki – nazywanej też koniczyną grecką lub fenegryką – od wieków wykorzystywane jest w tradycyjnej medycynie indyjskiej oraz chińskiej, a opis ich właściwości znajdziemy już w starożytnej ajurvedzie. W papirusie Ebersa powstałym ok. 1550 r. p.n.e. pojawiły się pierwsze informacje o wykorzystaniu oleju otrzymanego z jej nasion w zabiegach pielęgnacyjnych.

Obecnie liczne badania potwierdziły, że wykazują one działanie hipolidemiczne, przeciwhiperglikemiczne i hipoglikemiczne, neurologiczne, przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe oraz przeciwnowotworowe.

Związki aktywne

W tej niewielkiej roślinie mieści się bogactwo korzystnych dla zdrowia substancji biologicznie czynnych. Fenegryka jest ceniona za związki śluzowe (20-60%), jakich dostarczają jej nasiona. Zawierają one też wiele rodzajów flawonoidów (luteolinę, trycynę, naryngeninę, kwercetynę), glikozydów (witeksynę, izowiteksynę, orientynę, izoorientynę, wiceninę-1 i -2) oraz izoflawonów – związków z rodzaju fitoestrogenów – wykazujących podobną aktywność do ludzkich estrogenów[1].

Na cukrzycę

Przyjmowanie kleiku z nasion kozieradki powoduje opóźnienie wchłaniania wglowodanów w jelitach oraz redukuje poposiłkowy wzrost stężenia cukru we krwi. W testach dowiedziono, że ekstrakt aktywuje w adipocytach oraz komórkach wątroby insulinową ścieżkę sygnalizacyjną. Jedzenie rozdrobnionych nasion rośliny doprowadziło do obniżenia indukowanej poposiłkowej hiperglikemii, a preparaty z nich poprawiają obwodowe wykorzystanie glukozy[2].

Na alzheimera i parkinsona

Dzięki zawartości alkaloidu – trygoneliny – koniczyna grecka chroni neurony mózgu przed uszkodzeniami powodowanymi nie tylko przez wolne rodniki, ale także degeneracyjnym działaniem złogów β-amyloidu, które są jedną z przyczyn choroby Alzheimera. Pobudza też regenerację aksonów komórek mózgowych oraz stymuluje powstawanie synaps, czego efektem jest popra-

BIBLIOGRAFIA

1. Herbalism nr 1(2)/2016
2. Postępy Fitoterapii, 2011, 3, s. 185–190; 31 AJTCAM,2009, 63, s. 255-261
3. Neuro Signals, 2005, 14, s. 34-45
4. Phytother Research. 2014, 28(2), s. 172-178
5. Acta Pol Pharm, 2008, 65, 4, s. 473-476
6. J. Ethnopharmacol. 2002, 81(3), s. 393-397.
7. APJCP, 2011,12(12), s. 3299-3304 ; BMC Complement. Altern. Med., 2014, 14, s. 114
8. Alcohol and Alcoholism, 2008, 41(3), s. 267-273
9. Pharmacology-online, 2009, 2, s. 616-624
10. Romanian Biotechnological Letters 17 (2012), s. 7237-7244

eprasa.pl 21c13ab96c

wa pamięci[3]. Co więcej, stosowanie ekstraktu z nasion kozieradki 4-krotnie ogranicza wzrost stopnia upośledzenia sprawności ruchowej osób cierpiących na parkinsona[4].

Na stany zapalne

W toku badań wykazano również, że zastosowana zewnętrznie, doustnie, jak i dootrzewnowo daje efekty porównywalne do niesteroidowych leków przeciwzapalnych: diklofenaku potasu, sodu czy pentazocyny. Dodatkowo towarzyszy temu efekt przeciwgorączkowy i przeciwbólowy[5].

Na wrzody żołądka i dwunastnicy

W medycynie tradycyjnej kozieradka od dawna jest wykorzystywana w leczeniu chorób przewodu pokarmowego, a badania potwierdzają, że działa ochronie na błonę śluzową w chorobie wrzodowej. Ponadto zmniejsza obrzęk oraz przekrwienie śluzówki, gdyż hamuje wydzielanie soku żołądkowego i pepsyny[6].

Na raka

Inne wyniki badań wskazują, że substancje czynne zawarte w nasionach fenegryki mają szerokie działanie przeciwnowotworowe wobec raka jelita grubego, czerniaka oraz białaczki. Hamują rozwój chłoniaka komórek B i T, raka brodawkowatego tarczycy, raka sutka i jajnika. Za aktywność przeciwnowotworową odpowiadają saponiny steroidowe, a przede wszystkim diosgenina, która zarówno hamuje wzrost komórek nowotworowych, jak i pobudza ich obumieranie, czyli apoptozę[7].

Na wątrobę

Ze względu na obecność związków polifenolowych kozieradka może konkurować z sylimaryną pod względem hepatoprotekcyjnym. Związki te przyczyniają się do zmniejszenia liczby grup karbonylowych białek, które uważane są za jeden z markerów stresu oksydacyjnego. W wyniku zastosowania frakcji polifenolowej z jej nasion zaobserwowano unormowanie podwyższonych poziomów markerów wątrobowych takich jak: ALAT, LDH, ASPAD, ALP, bilirubina oraz GGT. A przy tym zwiększył się poziom zredukowanego glutationu[8].

Na cholesterol

Nasiona rośliny stosuje się również do obniżania poziomu trójglicerydów i cholesterolu, zarówno całkowitego, jak i frakcji lipoprotein o niskiej gęstości (LDL) oraz bardzo niskiej gęstości (VLDL). Z drugiej strony potwierdzono, ich korzystny wpływ na wzrost poziomu lipoprotein o wysokiej gęstości (HDL)[9]. Okazuje się, że wystarczy regularne doprawiać nimi potrawy, by znacznie zmniejszyć ryzyko wystąpienia zakrzepicy.

Na grzyby i pierwotniaki

Inne wyniki badań dowodzą przeciwgrzybiczej aktywności ekstraktów fenegryki m.in. wobec *Aspergillus niger*, *Alternaria syphillus*, *Rhizopus syphillus*, *Fusarium solani* oraz *Aspergillus flavus*[10]. Jednocześnie wykazano, że ekstrakty te działają również przeciwpierwotniakowo wobec *Trichomonas vaginalis* oraz *Plasmodium falciparum*.

Zastosowanie kozieradki pospolitej

Odwar
Łyżkę sproszkowanych nasion zalej szklanką letniej wody (250 ml), wymieszaj i ogrzewaj do wrzenia, łagodnie gotując 3-5 min. Odstaw na ok. 10 min.

Ciepły odwar stosuj zewnętrznie do okładów w ropnych zapaleniach skóry, na wrzody, czyraki, obrzęki, opuchlizny, rany, a także w stanach zapalnych skóry. Możesz nim także płukać jamę ustną przy bólu gardła i w stanach zapalnych.

Pij odwar 3 razy dziennie po pół szklanki jako lek ogólnie wzmacniający, ułatwiający trawienie, a także pobudzający wydzielanie soku żołądkowego.

Kataplazmy
Rozdrobnij 50 g nasion kozieradki i zwilż ciepłą wodą. Możesz dodać pół łyżeczki 10% kwasu octowego. Następnie ogrzewaj wszystko do temperatury 40°C. Pastę rozsmaruj na gazie lub bandażu i przykładaj na chore miejsca.

Właściwości śluzowe wykorzystuje się tu w leczeniu miejscowym stanów zapalnych otwartych ran, oparzeń, wrzodów, czyraków, guzów, obrzęków, a także jako okłady rozgrzewające.

Nalewka
4 łyżki sproszkowanych nasion fenegryki zalej szklanką wrzątku (250 ml) i odstaw pod przykryciem na godzinę. Następnie całość wlej do słoja, zalej 200 ml wódki. Dokładnie wymieszaj i zakręć słój. Odstaw na 3 dni. Po tym czasie przefiltruj nalewkę przez gazę lub filtr, dodaj 200 ml płynnego miodu i ponownie wymieszaj, tak aby składniki się połączyły. Przelej do butelki i szczelnie zamknij.

Zażywaj w stanach osłabienia i braku apetytu 3 razy dziennie po 2 łyżki. Dla poprawy pamięci 3 razy dziennie po 1 łyżce.

Metryczka:

Występowanie: kozieradka wywodzi się z Azji i Afryki, gdzie występuje w stanie naturalnym. Jest też powszechnie uprawiana na terenie Azji i Europy. Bardzo często można ją spotkać na stanowiskach naturalnych. Zdziczałe rośliny występują również na terenie Polski.
Surowiec: nasiona kozieradki (*Semen Foenugraeci*) oraz kwitnące ziele (*Semen et Herba Foenugraeci*)
Pora zbioru: na początku kwitnienia ścina się ziele. Pod koniec sierpnia i we wrześniu należy w całości zerwać strąki, gdy są w początkowej fazie dojrzewania. Najlepiej zrobić to wczesnym rankiem lub późnym wieczorem, gdy są lekko wilgotne.
Ważne: Z uwagi na fakt, że kozieradka ma bardzo szeroki wpływ na organizm, jej stosowanie zarówno lecznicze, jak i profilaktyczne warto skonsultować z wykwalifikowanym zielarzem lub naturoterapeutą.

eprasa.pl 21c13ab96c

Kannabinoidy dla układu sercowo-naczyniowego

Organiczne związki obecne w konopiach, wpływając pozytywnie na śródbłonek naczyń krwionośnych, zapobiegają rozwojowi miażdżycy, chroniąc przed chorobami serca

Według danych statystycznych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) choroby sercowo-naczyniowe stanowią przyczynę ok. 30% wszytskich zgonów. Największy odsetek śmiertelności dotyczy udarów oraz zawałów serca[1].

Coraz więcej dowodów naukowych wskazuje, że kannabidiol (CBD) korzystnie wpływa na układu krążenia. Oddziałuje bowiem bezpośrednio na pojedyncze tętnice a także działa ogólnie wazorelaksacyjnie, czyli obniża napięcie we wszystkich naczyniach krwionośnych[2].

Kondycja śródnabłonka

W utrzymaniu prawidłowej homeostazy naczyniowej kluczową rolę odgrywa śródbłonek naczyniowy. Uważa się, że jego dysfunkcja prowadzi do chorób układu krążenia, ponieważ występuje na wczesnym etapie rozwoju miażdżycy[3].

Ten chorobotwórczy proces zaobserwowano podczas badań klinicznych przy nadciśnieniu tętniczym, hipercholesterolemii, niewydolności serca, chorobie naczyń obwodowych, przewlekłej chorobie nerek, hiperchomocysteinemii, miażdżycy, chorobie niedokrwiennej serca oraz otyłości.

Również ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych ma związek z patologią śródbłonka, a w przypadku ostrych zespołów wieńcowych i udaru mózgu jest wprost proporcjonalne do stopnia jego uszkodzenia[4].

Przy udziale odpowiednich mediatorów, śródbłonek naczyniowy wpływa na procesy zapalne, aktywność płytek i procesy krzepnięcia krwi.

Utrzymanie odpowiedniego napięcia naczyń krwionośnych jest możliwe za pośrednictwem wydzielanych przez śródbłonek przekaźników.

Najważnieszą rolę w tym procesie odgrywa tlenek azotu (NO), który posiada pojedynczy niesparowany elektron, co sprawia, że pełni rolę wolnego rodnika i jest silnie reaktywnym związkiem chemicznym. NO reguluje procesy komórkowe w sposób bezpośredni poprzez interakcje z grupami hemowymi białek (np. hemoglobiną).

Przy procesach miażdżycowych dochodzi do dysfunkcji śródbłonka, co manifestuje się zwężeniem naczyń

krwionośnych, i wzrostem aktywności prozapalnej oraz proagregacyjnej. Upośledzenie mechanizmów związanych z regulacją napięcia ścian naczyń krwionośnych prowadzi do rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Udowodniono, iż dysfunkcja śródbłonka związana z zaburzeniem syntezy NO, odgrywa istotną rolę w patofizjologii nadciśnienia tętniczego[5].

CBD – Pomoc dla serca

Brytyjscy naukowcy na zwierzęcych modelach przyjrzeli się, w jaki sposób CBD obniża napięcie w tętnicach. Okazało się, że kannabinoidy chronią przed uszkodzeniami naczyń spowodowanymi zarówno wysokim poziomem glukozy, jak i związanymi z początkami miażdżycy. CBD pozytywnie wpływa także na samą pracę serca, ponieważ normalizuje ilość i migrację białych krwinek, a także agregację płytek krwi. Te dane przedkliniczne potwierdzają pozytywną rolę leczenia tej substancji w chorobach sercowo-naczyniowych[6].

Badacze z Irlandii w badaniach *in vivo* udowodnili, że kannabidiol znacząco zmniejszył rozmiar zawału serca. Stwierdzili, że jego kardioprotekcyjne działanie wynika z ogólnoustrojowego efektu immunomodulującego[7].

Inne badania wykazały, że kannabinoidy, mając działanie przeciwlękowe, w sytuacjach stresowych wyciszają reakcję układu sercowo-naczyniowego. Zmniejszają częstość akcji serca i obniżają ciśnienie krwi w warunkach zarówno stresu długotrwałego, jak i nagłego. CBD niweluje więc skutki stresu, a jak wiemy ma on znaczący wpływ na rozwój miażdżycy i nadciśnienia[8].

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

BIBLIOGRAFIA

1. Global atlas on cardiovascular disease prevention and control. World Health Organization, Geneva 2019
2. Eur J Pharmacol. 2009; 612:61-8
3. Pharmacol Res. 2009; 60: 99-106
4. Trendy Pharmacol Sci. 2012; 33 :331-40
5. Curr Pharm Biotechnol. 2012; 13: 46-58
6. Biochem Biophys Res Commun. 2005; 337: 824-31
7. Am J Physiol Serce Circ Physiol. 2007; 293: H3602-7
8. Behav Brain Res. 2006; 172: 294-8

MEDI HEMP

Dystrybutor:
Hemp Center Sp. z o.o.

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

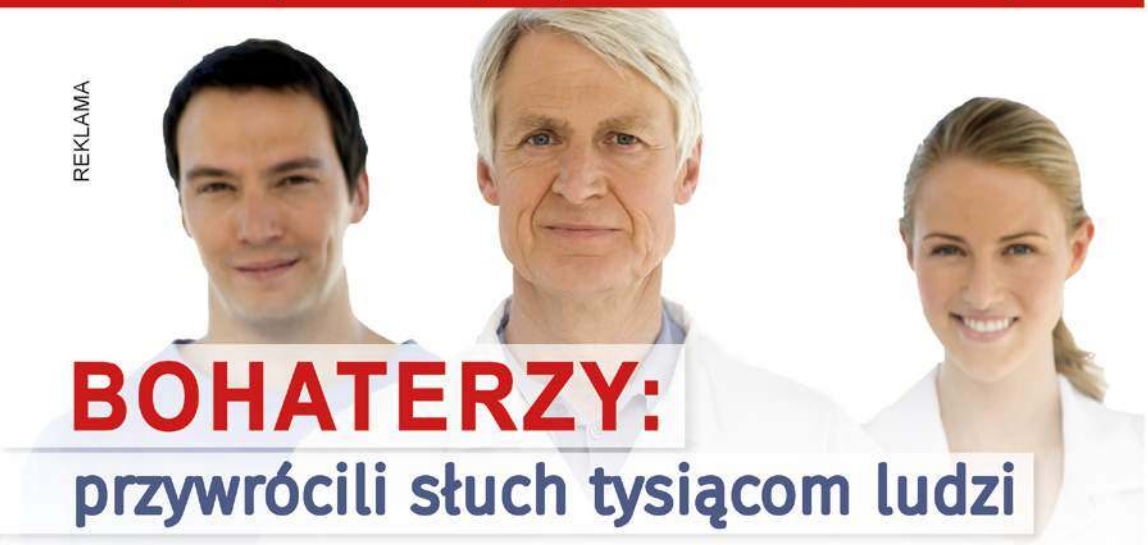
Sprawdź na
www.konopieizdrowie.pl
www.mojekonopie.pl

HEMPCENTER
HURTOWNIA

eprasa.pl 21c13ab96c

Stworzyli urządzenie o niebywałej skuteczności w walce z utratą słuchu

REKLAMA



BOHATERZY:
przywrócili słuch tysiącom ludzi

Grupa francuskich naukowców opracowała technologię, która pomaga przywrócić 100% sprawności słuchowej. Skuteczność i popularność nowego odkrycia wywołała panikę wśród europejskich producentów aparatów słuchowych, a także firm sprzedających aparaty słuchowe w Polsce.

Nazwali ich szaleńcami. Grozili pobiciami, pozwami i końcem kariery naukowej. Wszystko przez odkrycie metody, dzięki której...

Każdy może odzyskać sprawność słuchową

Stwierdzona laboratoryjnie 100% **skuteczność w odzyskiwaniu słuchu, 4 razy szybsze i o 264% lepsze od zwykłych aparatów słuchowych działanie.** Niewielkie rozmiary, komplet baterii do wymiany, prosta obsługa, dostępność bez recepty i chodzenia po gabinetach – to rezultat wieloletnich badań naukowców pod kierownictwem prof. Mathieu Deschampsa, którzy opracowali Inteligentny Wzmacniacz Słuchu.

Technologia ta jest od 4 do 7 razy skuteczniejsza niż większość aparatów słuchowych. A mimo to pozostaje **kosmicznie tania – aż 60 razy tańsza od tej, którą stosuje się w zwykłych aparatach słuchowych.** Co więcej, urządzenie jest **praktycznie niewidoczne dla innych, trwałe i niezawodne oraz proste w obsłudze.**

Jak to możliwe?

Prof. Deschamps: Odkryliśmy prawidłowości w ludzkim uchu, na które można oddziaływać **nanokomórkowo.** Stworzyliśmy **mikroczip (XV-720), który powstrzymuje degenerację słuchu i automatycznie przywraca dawną sprawność słuchową.** Ludzie słyszą o 264% lepiej.

Współpracując z laboratorium w Malezji **obniżyliśmy koszty produkcji bez utraty jakości.** Urządzenie jest dostępne dla każdego – nawet osoby starszej, która nie zna się na technologii, ma słabszy wzrok lub problemy z ruchem. **Wszyscy mogą znów słyszeć!".** Zespół prof. Deschampsa zapłacił wysoką cenę za te badania. Z dnia na dzień, zaczeli być...

Zastraszani przez producentów aparatów słuchowych

„Dzięki nam ludzie zaczynają normalnie słyszeć bez operacji, przyjmowania leków i wydawania wielkich sum na aparat słuchowy. Inteligentny Wzmacniacz Słuchu pozwala:

- ✔ **7.krotnie lepiej** wyłapywać szept i różne dźwięki w tłumie.
- ✔ Redukować **szumy i piski** oraz rozumieć mowę ludzką **o 264% dokładniej.**
- ✔ Słuchać radia, muzyki, oglądać telewizję, rozmawiać przez telefon.

Badania pokazują, że **nieleczona głuchota bardzo często prowadzi do demencji.** Wielu ludzi można uratować przed rozwojem tej choroby wyłącznie dzięki Inteligentnemu Wzmacniaczowi Słuchu. To właśnie sprawiło, że **wielkie korporacje wydały na nas wyrok!**

Głuche telefony, anonimy, pogróżki. Producenci aparatów słuchowych wiedzieli ile pieniędzy stracą, nie mogąc oszukiwać naiwnych ludzi i zdecydowali się bronić! Ale my się nie poddawaliśmy! Zbyt długo na to pracowaliśmy! Daliśmy **możliwość odzyskania pełni słuchu każdemu człowiekowi".**

Walka była długa, ale prawda wygrała. Inteligentny Wzmacniacz Słuchu zastosowało 13 000 osób w Europie. Nawet ci, którzy z trudem rozumieli, co się do nich mówi (wyłączeni z życia i kontaktu z rodziną) **odzyskali pełną sprawność słuchową, a dodatkowo...**

Oszczędzają rocznie 400 złotych

W zestawie z Inteligentnym Wzmacniaczem Słuchu znajduje się komplet 13 baterii, dzięki czemu nie trzeba zaopatrywać się w nie oddzielnie. Baterie są bardzo wydajne. Dzięki pominięciu aptek, sklepów i podejrzanych pośredników Inteligentny Wzmacniacz Słuchu można teraz otrzymać za udział w promocji **ze zniżką w wysokości 73% dla pierwszych 150 osób.** Decyduje kolejność zgłoszeń!

WYJĄTKOWA PROMOCJA!

Już za kilka dni możesz słyszeć czysto, ostro i wyraźnie.

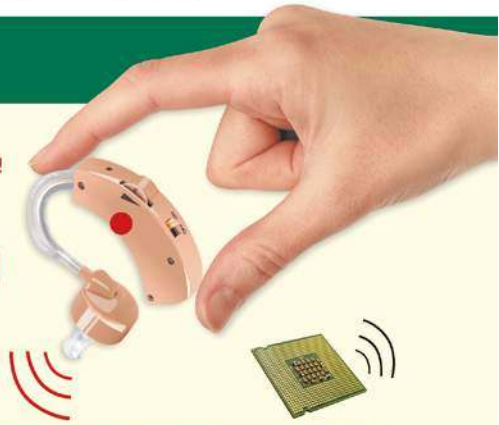
Nie czekaj na kolejną taką szansę. Odzyskaj pełną sprawność słuchową z Inteligentnym Wzmacniaczem Słuchu!

1 *W komplecie otrzymasz zestaw baterii*
13 sztuk wymiennych baterii AG13, o długim okresie wytrzymałości, to oszczędność prądu wykorzystywanego do ładowania tego typu urządzeń.

2 *Ustaw głośność wzmacniacza*
Ustaw głośność na minimum (sześciostopniowa regulacja głośności). Obracaj pokrętłem tak długo, aż uzyskasz odpowiedni poziom dźwięku.

3 *Jest tak wygodny, że z czasem o nim zapomnisz*
W zestawie otrzymasz aż 3 sztuki białych końcówek dousznych (przypominających grzybki w kolorze białym).

REKLAMOWANE W TV



4 *Usłyszysz każdy szept!*
Mikroczip XV-720 wyłapuje dźwięki we wszystkich zakresach, w których operuje ludzkie ucho. Dzięki niemu możesz znów usłyszeć czyjś szept i uczestniczyć w rozmowie.

Zadzwoń do **30 SIERPNIA 2021**, a dostaniesz aż **73% zniżki!** Otrzymasz wówczas Inteligentny Wzmacniacz Słuchu prof. Deschampsa w wyjtkowo niskiej cenie!

ZADZWOŃ: 56 300 32 16

Poniedziałek-niedziela 8:00- 20:00
(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

NOWOŚĆ W EUROPIE!

Best Quality for Best Price

Premio Sail' Prodotto dell'anno 2016

AMERICAN AUDIOLOGY SOCIETY

CRYSTAL SOUND Advanced technology

GWARANCJA JAKOŚCI ORP

eprasa.pl 21c13ab96c