O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Nowe sposoby, by uniknąć zakażenia covid-19 i nie tylko

Dieta ma znaczenie w leczeniu ZZSK!

Nie daj szans menopauzie

Co jeść podczas walki z rakiem?

Myszka nie powoduje cieśni nadgarstka?

Odzyskaj spokojny sen

5 sposobów na rehabilitację po udarze

Jak sobie radzić z...
- zespołem suchego oka
- atopowym zapaleniem skóry

Numer 2 | luty 2022
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

epresa.pl 21c4ce9458

Woda z ujemnym potencjałem REDOX chroni serce

Niezdrowy wygląd, poszarzała skóra, kiepskie samopoczucie, skłonność do nawracających infekcji – to tylko niektóre objawy zakwaszenia organizmu. Przyczyniamy się do niego niehigienicznym stylem życia, a przede wszystkim dietą, która obfituje w pierwiastki kwasotwórcze, takie jak siarka, fosfor i chlor. Jeśli na Twoim talerzu najczęściej gości mięso i jego przetwory (np. wędliny czy konserwy), podpuszczkowe sery, jajka, pieczywo, makaron i inne produkty zbożowe, a do tego pijesz dużo kawy, mocnej czarnej herbaty i nie stronisz od alkoholu – subtelna równowaga kwasowo-zasadowa organizmu może zostać zaburzona, a zmiany w organizmie – podążą w niekorzystnym kierunku.

Gdy dodatkowo nie dbasz o właściwy poziom cholesterolu i lubisz łakocie (oraz słodzone napoje), narażasz się na ryzyko schorzeń układu sercowo-naczyniowego – taki rodzaj odżywiania doprowadza bowiem do hiperlipidemii, a następnie do miażdżycy tętnic. Zanim jednak dojdzie do np. zawału serca, postępuje proces stopniowego odkładania się blaszek miażdżycowych na ścianach naczyń krwionośnych, a utleniona frakcja cholesterolu LDL sprzyja dodatkowej akumulacji tych zatorów. Powstają wówczas większe konstrukcje zapychające światło tętnic, które tworzą skrzepliny, aż w końcu naczynie krwionośne nie jest w stanie transportować krwi w wydajny sposób. Może dojść do choroby niedokrwiennej serca, zawału, a nawet do udaru mózgu[1].

Wahania równowagi – delikatne, a groźne

Kwasotwórcza dieta, jak potwierdzają badania, może wywołać kwasicę metaboliczną niskiego stopnia – spadki pH krwi (które powinno wynosić 7,35-7,45) oraz wodorowęglanów w osoczu będą wówczas niewielkie. Jeśli jednak będzie to trwać przewlekle – również to niewielkie wahanie może okazać się znaczące. Taki przewlekły stan delikatnych wahań zakwaszenia związany jest również z wiekiem – im jesteśmy starsi, tym gorzej funkcjonują nerki i ich zdolność usuwania nadmiaru kwasów z organizmu jest coraz słabsza[2].

Paradoksalnie, aby wrócić do kwasowo-zasadowej równowagi i uchronić się przed poważnymi schorzeniami serca należy wybierać produkty… kwaśne. Świeże owoce, takie jak cytrusy, truskawki, porzeczki czarne i czerwone, jabłka oraz pomidory, kapusta, cebula, ziemniaki czy seler – zawierają sole kwasów organicznych o działaniu alkalizującym, np. cytryniany i maleiniany. Jeśli dieta ma być korzystna pod względem pH, w jadłospisie powinno znajdować się 70% produktów o działaniu alkalizującym, najlepiej takich, które zawierają dużo potasu, wapnia i magnezu. Zdrowe tłuszcze nienasycone, takie jak oliwa z oliwek, polecane w diecie śródziemnomorskiej ze względu na właściwości ochronne dla układu sercowo-naczyniowego – mają neutralne pH, tak więc dobrze włączyć je do diety.

Woda i powrót do zasad

Wsparciem w dobrej zmianie nawyków żywieniowych, które ochronią serce i naczynia wieńcowe przed skutkami diety, stanu zapalnego i zakwaszenia organizmu, jest woda o ujemnym potencjale REDOX. Badania dowodzą, że osoby, które spożywają wodę alkaliczną wykazują mniejszą częstość występowania choroby wieńcowej, sercowo-naczyniowej, ale również mają niższy całkowity wskaźnik śmiertelności[2].

Gdy wartość REDOX wody, czyli jej zdolności do wchodzenia w reakcję utleniania/redukcji jest ujemna – mamy do czynienia z antyoksydantem, czyli substancją, która w organizmie ma zdolność do wychwytywania wolnych rodników tlenowych. Woda alkaliczna wykazuje takie właściwości, jest więc znakomitym sprzymierzeńcem zdrowia serca – ma bowiem wpływ na hamowanie procesów zapalnych, które toczą się w tętnicach w trakcie trwania miażdżycy. Ponadto, badania potwierdzają jej przeciwmiażdżycowe działanie polegające na obniżaniu trójglicerydów, cholesterolu całkowitego oraz frakcji LDL[2,3].

BIBLIOGRAFIA

1. Nowiny Lekarskie 2012; 81(2):170; Polski Przeglad Neurologiczny 2016; 12(4): 217-2234
2. Altern Ther Health Med. 2016 Apr;22 Suppl 1: 24-33
3. Journal ofFood and Drug Analysis 2012; 20(1): 394-397

eprasa.pl 21c4ce9493

Odkryto substancję, która zwiększa libido, usztywnia przyrodzenie i wydłuża erekcję nawet **do 60 minut!**

Ultra WZMACNIACZ EREKCJI dostępny już w Polsce!

W 100% naturalne rozwiązanie problemów z potencją, również dla mężczyzn z chorobami krążenia i przerostem prostaty.

Już 30 tys. Polaków po 40 r.ż. skorzystało z tego skutecznego i bezpiecznego rozwiązania, pozwalającego uzyskać długotrwałe i silne wzwody. Zastosowanie metody zaledwie kwadrans przed stosunkiem wystarczy, by penis stał się sztywny i sprawny nie tylko na kolejne półtorej godziny – **regularna aplikacja przywraca seksualną moc na stałe!** Piotr Adamiec, właściciel sieci Sex Shopów, który sprzedał w USA już 1 500 000 naturalnych żeli na potencję, został milionerem. Właśnie wprowadza swoje rozwiązanie do Polski – jego środek na problemy z erekcją już staje się hitem. Dlaczego formuła jest aż tak popularna?

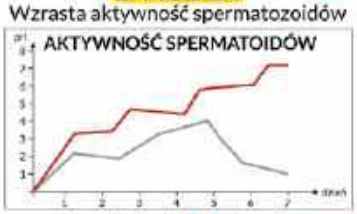
1. TYDZIEŃ

Zwiększa się produkcja testosteronu

Trwanie stosunku płciowego +10-15 MIN.

2. TYDZIEŃ

Wzrasta aktywność spermatozoidów



Trwanie stosunku płciowego +20-25 MIN.

3. TYDZIEŃ

Zwiększa się wrażliwość i energia podczas stosunku płciowego

Trwanie stosunku płciowego +30-35 MIN.

4. TYDZIEŃ

Pełna kontrola nad erekcją, poprawia się napięcie mięśniowe

Trwanie stosunku płciowego +40-60 MIN.

Szokujące odkrycie

Adamiec od kilku lat mieszka w Chicago, gdzie prowadzi sieć ekskluzywnych Sex Shopów, w 2017 roku wyjechał na wakacje do Gwatemali. Tam podczas wycieczki do tropikalnego lasu ukąsił go pająk – „czarna wdowa", o jadzie 15x silniejszym od jadu grzechotnika. Na szczęście ukąszenie nie prowadzi do śmierci lecz powoduje silne skurcze mięśni oraz stymulację zakończeń nerwowych. Los chciał, że Adamiec został ugryziony w pachwinę. Po 15 minutach z zaskoczeniem odkrył u siebie erekcję i silne powiększenie prącia. Początkowo przestraszył się, **bo przeszedł już dwa zawały i cierpiał na chorobę wieńcową.**

Gdy trafił do szpitala, miejscowi lekarze potakiwali miedzy sobą z uśmiechami na twarzy powtarzając po hiszpańsku: „erección fantástica negra".

Przedsiębiorczy Polak od razu dostrzegł szansę na biznes i po powrocie do Stanów zaangażował kilku badaczy. Wyodrębnili oni specjalną substancję w wysokim, ale bezpiecznym stężeniu (96%) zawartą w roślinie Aesculus hippocastanum L. której specjalna odmiana rośnie jedynie w Kalifornii (ta sama substancja występuje w jadzie Czarnej Wdowy). Wkrótce opatentował nową formułę, nazwał ją „Intima Pleasure Duo" i sprzedawał ją w swoich sklepach. Metoda **przywraca sprawność mięśni gładkich w narządach płciowych** (m.in. mięśnia opuszkowo-jamistego), a także opiera się na biostymulacji połączeń nerwowych odpowiedzialnych za doprowadzanie krwi do ciał jamistych penisa i **zwiększeniu produkcji testosteronu w jądrach.**

Jak to działa?

O opinię zapytaliśmy eksperta, seksuologa, dr Andrew Thomasa:

R.: Co może Pan powiedzieć na temat działania „Intima Pleasure Duo"?

A.T.: W Ameryce Środkowej znany jest od dawna. Lokalni seniorzy od pokoleń wykorzystywali Symphytum officinale L. do tworzenia domowych receptur, które pozwalały im w dowolnej chwili „móc stanąć na wysokości zadania". To substancja całkowicie bezpieczna, bo w 100% naturalna. W warunkach laboratoryjnych z rośliny Aesculus hippocastanum L. wyekstrahowano substancję odpowiedzialną za stymulację mięśni i zakończeń nerwowych. Pozwala mężczyźnie cieszyć się seksem nawet do 90. r. życia. Zaburzeń potencji nie można lekceważyć -powodują problemy psychiczne i fizyczne (z prostatą czy nadciśnieniem). Zaburzenia erekcji są niewłaściwą i nienaturalną reakcją, nawet w starszym wieku - trzeba z nimi walczyć. T24 silnie regeneruje włókna kolagenowe w mięśniach podbrzusza, przywracając im młodzieńczą sprawność i kurczliwość – stają się silne jak u 20-latka. Substancja mocno stymuluje impulsy nerwowe, które odpowiadają za zwiększenie krążenia w obrębie ciał jamistych penisa, rozszerzając ich światło i powodując napływ krwi do prącia z pełną mocą. Na tym etapie następuje wzwód i powiększenie grubości penisa średnio o 20-30%, bez względu na wiek i choroby prostaty.

R: Gdyby miał Pan porównać tę metodę do niebieskiej tabletki, która będzie skuteczniejsza?

A.T.: „Niebieska tabletka" to rozwiązanie skuteczne, ale niezwykle drogie i jednorazowe. Po kilku godzinach od jej zażycia efekt mija całkowicie. To czysta chemia, w dodatku niebezpieczna dla panów z chorobami krążenia. „Intima Pleasure Duo" jest substancją pochodzącą z natury, więc nadaje się również dla zawałowców czy mężczyzn z przerostem prostaty. Działa nie tylko bezpośrednio po zażyciu, ale stosowana regularnie przez ok. 2-3 miesiące, na stałe przywraca sprawność prącia, usprawnia krążenie, zapewnia zdrową pracę mięśni i znacznie zwiększa libido. To bardzo dobrze wpływa również na psychikę każdego faceta. Uważam, że lepiej wypróbować na sobie działanie „Intima Pleasure Duo". Nie od razu działa na wszystkich, jednak 9/10 osób jest w pełni zadowolonych z jej efektów, więc regularnie polecam ją swoim pacjentom.

Czy i na mnie zadziała?

Podczas testów klinicznych 9/10 badanych (spośród grupy 7 tys. mężczyzn) zaznaczyło swój poziom zadowolenia jako „przerosło moje oczekiwania". Osoby, na które nie zadziałała kuracja 30-dniowa, kontynuowały ją przez kolejne 2 miesiące, co w 90% przypadków przyniosło oczekiwane rezultaty. Formuła jest w 100% naturalna, więc jest odpowiednia dla wszystkich mężczyzn, bez względu na wiek i przebyte schorzenia, jak dla Pana Marka z Legnicy (patrz ramka).

Marek (53 l.), Legnica

Piję, palę i żyję jak dawniej, a znów STOJĘ NA WYSOKOŚCI ZADANIA w każdych warunkach!

Przyznam, że nie prowadzę zdrowego trybu życia. Jestem po zawale, a i tak nadal palę. Już zacząłem godzić się z tym, że jestem impotentem, kiedy kolega z pracy powiedział mi o tym wynalazku. Nagle odzyskałem sferę życia, z którą już dawno się pożegnałem. Czuję się jak Młody Bóg, seks jest długi, intensywny, mocny. Polecam każdemu facetowi.

Wyniki badań przeprowadzonych wśród mężczyzn w wieku 30-90 l. potwierdziły, że „Intima Pleasure Duo" działa na potencję na 5 polach:

1. Wzmacnia mięśnie gładkie w wewnętrznych narządach płciowych – **3x krotnie zwiększa** sztywność i siłę erekcji.
2. **Biostymuluje połączenia nerwowe** – powoduje rytmiczne skurcze ciał jamistych, zwiększając ich częstotliwość do 1/3 sekundy, co zwiększa przyjemne odczucia partnerki.
3. Zwiększa dopływ krwi do ciał jamistych – **pogrubia prącie o 20-30% oraz wydłuża erekcje** nawet do 60 min.
4. **Potęguje produkcję testosteronu w jądrach** – zapewnia apetyt na seks jak u 20-latka i przywraca pełną sprawność nawet po latach impotencji.
5. Zwiększa wytwarzanie serotoniny w mózgu – **pobudzenie stref erogennych nawet o 70%** zwiększa przyjemność z seksu i polepsza ogólny nastrój.

Zamów teraz - w 100% dyskretna przesyłka

Najlepsze apteki w Stanach biły się o prawa do sprzedaży tej innowacyjnej metody, jednak Adamiec doskonale wie, że największe zyski przynosi sprzedaż na wyłączność. Ostatnio stał się jedynym dystrybutorem „Intima Pleasure Duo" do Chin, a teraz wprowadza swój produkt również w ojczyźnie. Mężczyzna doskonale wie, że w Polsce seks ciągle pozostaje tematem tabu. Dlatego, by ułatwić dostęp do produktu osobom, które nie chcą odwiedzać Sex Shopów zdecydował się na anonimową sprzedaż wysyłkową, w dyskretnym opakowaniu. Dzięki temu możesz nabyć „Intima Pleasure Duo" szybko i dyskretnie, bez wścibskich spojrzeń i krępujących wizyt w SEX Szopach czy aptekach – za pośrednictwem wysyłkowego Klubu „SFERIS – intymność dla Par". Dostarczymy ją bezpośrednio kurierem do Twojego domu. Płatność jest anonimowa - zapłacisz gotówką dopiero podczas odbioru.

POTĘŻNA EREKCJA I POTĘŻNY RABAT!

Pierwszym **150 mężczyznom**, którzy zdecydują się wypróbować **„Intima Pleasure Duo"** przysługuje **zniżka - 73%.** Aby skorzystać z promocji wystarczy, że zadzwonisz na poniższy numer telefonu, a wkrótce kurier dostarczy dyskretną przesyłkę do Twoich drzwi.

Oferta ważna do **08.03.2022 r.**

Zadzwoń: 91 300 35 40

Od poniedziałku do niedzieli w godz. 8:00-20:00
(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

eprasa.pl 21 [illegible]

W światowej medycynie zawrotną karierę robi... angielskie słowo *healthspan*, czyli życie w zdrowiu. Nic dziwnego, wszyscy chcemy tryskać energią, mieć sprawny umysł i jak najdłużej cieszyć się pełnią sił. W każdym numerze HOLISTIC HEALTH dzielimy się z Czytelnikami wiedzą, jak to osiągnąć!

HOLISTIC HEALTH to źródło popartej naukowymi dowodami wiedzy o zdrowym stylu życia, zapobieganiu chorobom i możliwościach ich leczenia. Przedstawiamy skuteczne terapie i porady ekspertów, łączące medycynę konwencjonalną z naturalną i żywieniową. **Naszą misją** jest pomóc Ci w kompleksowym dbaniu o swoje zdrowie, zgodnie z przesłaniem, że ciało, umysł i dusza to jedno. **Holistycznie oznacza całościowo!**

Szukaj w salonach prasowych lub przejrzyj i zamów na www.ulubionykiosk.pl (przesyłka gratis)

eprasa.pl 21c4ce9493

Po co nam menopauza?

Jednym z warunków koniecznych ewolucji, być może najważniejszym, jest zdolność gatunku do rozmnażania się. U większości zwierząt poza ludźmi (dzięki współczesnej medycynie) większość osobników nie dożyje momentu wydania własnego potomstwa. Jedynym sposobem na przetrwanie jest płodzenie wielu dzieci, dlatego wszyscy mamy ten wrodzony pęd do przekazania naszych genów dalej. Aby do tego doszło, należy zadbać, żeby choć część potomstwa przeżyła i wydała własne. Biorąc pod uwagę, że *Homo sapiens* zwyciężyli w konkurencji ze wszystkimi pozostałymi gatunkami naszej planety, może się wydawać, że opanowaliśmy tę sztukę do perfekcji. A jednak – jak zauważa Nathan H. Lents, profesor biologii w John Jay College w Nowym Jorku i specjalista od ewolucji – ludzie, w odróżnieniu od innych zwierząt, nie potrafią łatwo rozpoznać, kiedy kobieta owuluje, a co za tym idzie, kiedy nadchodzi właściwy moment na poczęcie dziecka.

W efekcie jesteśmy mało efektywnym gatunkiem (patrząc na średnią liczbę przychówku), ponieważ cały nasz proces reprodukcyjny obarczony jest licznymi błędami. Począwszy od faktu, że ludzkie plemniki nie potrafią skręcać w lewo, przez co mimo dużej prędkości poruszania się pokonanie odległości 17,5 cm (z pochwy do komórki jajowej) może im zająć nawet 3 dni; przez trudny poród, na przetrwaniu noworodków kończąc.

Czas trwania ciąży u ludzi jest porównywalny z tym u szympansów i goryli, mimo że nasze znacznie większe mózgi potrzebują więcej czasu, aby rozwinąć w pełni swój potencjał. Wielkość matczynej miednicy je ogranicza – jeśli głowa dziecka urośnie zbyt duża, nie będzie ono mogło opuścić łona matki, przez co oboje mogą umrzeć. Kompromisowym rozwiązaniem jest skrócenie czasu życia płodowego, w wyniku czego ludzkie dzieci rodzą się na długo wcześniej, nim są do tego gotowe. W efekcie właściwie wszyscy jesteśmy wcześniakami. Tymczasem noworodki innych ssaków – krów, orek czy narwali niemal od razu zaczynają brykać. Ludzkie dzieci potrzebują kilku lat, by zacząć się samodzielnie przemieszczać, i do tego czasu są narażone na liczne zagrożenia. I tu na scenę wkracza niezwykła strategia reprodukcyjna – menopauza.

Babcia gwarancją przetrwania

Tak! By miała ona sens w kategoriach ewolucyjnych, gatunek potrzebuje powodów, aby przestać się rozmnażać i żyć nadal. U orki przyczyną zaprzestania rozrodu jest fakt, że potomstwo obojga płci zostaje z matką na całe życie, dlatego w miarę upływu lat jej grupa składa się z coraz większej liczby dzieci i wnucząt. To zaś oznacza, że gdyby samica nadal miała młode, współzawodniczyłyby one z jej własnymi bezpośrednimi potomkami o pokarm. Zatem po co ma żyć? Ważne jest jej doświadczenie, jest pływającą encyklopedią, która wie, gdzie znaleźć dobry pokarm i jak sobie radzić w różnych sytuacjach. Co ciekawe, prócz nas i orek menopauzę przechodzą również samice białuch i narwali.

Nie wiadomo, czy opierając się na obserwacjach podwodnego życia tych ssaków, zespół uczonych z Newcastle University uznał, że kobiety przekwitają, by móc zostać dobrymi babciami, zwłaszcza dla dzieci swoich córek. Badacze rozważyli 2 hipotezy. Zgodnie z pierwszą z nich komplikacje okołoporodowe mogłyby zabić starszą kobietę z większym prawdopodobieństwem niż młodszą. Natomiast druga zakładała, że dzięki menopauzie może ona zająć się swoimi wnukami (które wszak mają jej geny).

Brytyjczycy przeanalizowali 5,5 tys. przypadków narodzin i zgonów w Gambii z lat 1950-1975. Dane dotyczyły okresu sprzed wprowadzenia na tym obszarze nowoczesnej opieki medycznej, co zdaniem naukowców dobrze odzwierciedla sytuację, która była udziałem kobiet podczas ewolucji naszego gatunku. Okazało się, że szanse dziecka na przeżycie zmniejszały się 10-krotnie, jeśli matka zmarła, zanim skończyło 2 lata. Maluchy w wieku 1-2 lat miały jednak dwukrotnie większą szansę na przetrwanie, jeśli babcia ze strony matki nadal żyła. Nie byłaby jednak w stanie zająć się wnukami, gdyby sama była obciążona swoją progeniturą... Biolodzy postanowili przeliczyć, co by się stało, gdyby menopauza przychodziła później. Kiedy ostatnia miesiączka przypadała na 50. r.ż., ok. 60% dzieci miało żyjącą babcię, która nie wychowywała już swoich pociech. Gdyby przypadała na 65. r.ż., odsetek ten spadłby do 10%. Zatem natura postanowiła nam pomóc… jak zwykle kosztem kobiet. ;)

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 21c4ce9493

SPIS TREŚCI

Luty 2022

Z OKŁADKI

Nowe sposoby, by uniknąć zakażenia covid-19 i nie tylko 24

Obok szczepionek potrzebne są długoterminowe rozwiązania. Jedno z nich jest szczególnie proste...

Nie daj szans menopauzie 28

To czas ogromnych zmian równowagi hormonalnej. Poznaj prawdy i mity na ich temat

Przegoń bezsenność 56

TEMAT NUMERU

Przedstawiamy proste i naturalne sposoby, które pomogą uporać się z problemami ze snem

Dieta ma znaczenie w leczeniu ZZSK! 86

Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa można powstrzymać. Wraz z dr Agnieszką Protasewicz podpowiadamy jak

Co jeść podczas walki z rakiem? 94

Leczeniu onkologicznemu towarzyszą dokuczliwe objawy. Jak sobie z nimi radzić z pomocą zdrowego odżywiania?

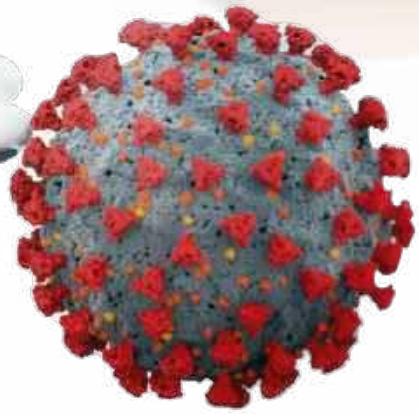
Myszka nie powoduje cieśni nadgarstka? 98

Zespół cieśni nadgarstka to bez wątpienia choroba zawodowa, ale jego powiązanie z pracą przy komputerze nie znajduje potwierdzenia

5 sposobów na rehabilitację po udarze 102

Istnieją terapie komplementarne, dzięki którym można ograniczyć szkody związane z urazami mózgu wywołanymi przez udar

42



72

56

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

eprasa.pl 21c4ce9493

54

MIKSTURA 10
WYMOWNE GRAFIKI
Złodzieje czasu 20
Niektóre produkty żywnościowe kradną nam cenny minuty zdrowego życia. Zobacz które

NEWS FOCUS
Covid: dlaczego obwinianie niezaszczepionych jest naukowym błędem 24

RAPORT SPECJALNY
Za wcześnie na menopauzę? 28
Dieta na czas zmiany 35
Dr Shawn A. Tassone podsuwa holistyczne rozwiązania na nieprzyjemne objawy przekwitania

ZDROWY STYL ŻYCIA
Dla zdrowotności – tulmy się na całego! 38
Dotyk jest nam potrzebny do życia. O zdrowotnych korzyściach przytulania rozmawiamy z psychoterapeutką Katarzyną Kucewicz
Trzymaj mikroby w szachu 42
Dezynfekcja i dystans to nie jedyne sposoby, by trzymać mikroby w szachu
Cytrusowe spa 54
Łupież, zaskórniki, szorstka skóra – możesz poradzić sobie z nimi korzystając z przyjemnych, owocowych kuracji

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ
Pij zieloną herbatę 50
Poznaj 7 powodów, dla których warto wybrać ten superpopularny napój

Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY
Ratunku! Potrzebuję energii! 52
Zimowe wyczerpanie – jak sobie z nim radzić naturalnie?

TEMATU NUMERU
Wyśpij się na zdrowie! 56
Nocne wibracje 60
Chrapanie to nie tylko dyskomfort dla domowników, ale przede wszystkim ryzyko dla naszego zdrowia

DETEKTYW MEDYCZNY
Zioła dobre dla serca 72
Miłorząb, konwalie, arbuz... – Matka Natura stworzyła dla nas mnóstwo roślin, które chronią przed zawałem

PROFILAKTYKA I LECZENIE
Jak pokonałem emocjonalną traumę 66
Aż trudno uwierzyć: Matthew Donnachie za pomocą własnego oddechu odzyskał spokój
Prawda o białku S 76
Jak poradzić sobie z wyniszczającymi skutkami działania toksycznego wirusowego kolca?
Uchroń się przed zesztywnieniem 86
Co jeść w chorobie nowotworowej? 94
Myszka jest niewinna?! 98
5 sposobów na udar mózgu 102

RUBRYKI STAŁE
Od Wydawcy 5
Listy Czytelników 8
Prenumerata 126
Dobry wybór dla zdrowia 120
Nasz zielnik: Imbir 129

JAK SOBIE RADZIĆ Z:
zespołem suchego oka 104
atopowym zapaleniem skóry 112

50

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

LICZBY i FAKTY

Co 3. napotkana osoba może mierzyć się z problemem **bezsenności**

W ciągu 30 min **lampa katalityczna** zmniejsza **ilość wirusa** w powietrzu **o 97%**

1 hot-dog **zabiera 36 min życia** w zdrowiu, a porcja orzechów **wydłuża je o 26 min**

Nieleczony przez 10 lat **bezdech senny** zwiększa **ryzyko śmierci** o **ok. 40-50%**

Ryzyko przedwczesnej **śmierci** seniorów wzrasta **o 14%** przez **izolację społeczną**

Co 37 sekund zespół wieńcowy, zawał serca, dusznica bolesna oraz udar **zabijają jedną osobę**

eprasa.pl 21c4ce9493

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

Pęknięcia w kącikach

Droga Redakcjo! Nie umiem sobie poradzić z zajadami. Gdy już wydaje mi się, że się zagoją, znowu skóra zaczyna pękać i tworzą się ranki. Nasilają się zwłaszcza zimą. Słyszałam, że mogą być związane ze spadkiem odporności. Jak mogę się pozbyć tego problemu naturalnymi sposobami?

Kasia

Red. To prawda – zajady mogą być objawem osłabienia układu odpornościowego, a jeśli nasilają się zimą, jest to całkiem prawdopodobna przyczyna. Do innych należą m.in. infekcje bakteryjne, grzybicze, przebyta antybiotykoterapia, otyłość, bulimia, anoreksja i uszkodzenia mechaniczne (np. po zabiegach dentystycznych lub na skutek noszenia aparatu ortodontycznego). Przydatne w leczeniu tego defektu, a zarazem poprawiania odporności organizmu, będą produkty z domowej spiżarki. Czosnek możesz od czasu do czasu stosować miejscowo, w postaci kompresu z rozdrobnionego na papkę ząbka, ale również warto włączyć go do diety – to naturalny antybiotyk. Miód, a zwłaszcza miód manuka, to również świetne domowe lekarstwo. Smaruj nim ranki, najlepiej na noc. Manuka działa silnie przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie – możesz go również jeść lub rozpuszczać w letniej wodzie i pić jako zdrowy napój. Bogatym źródłem witaminy B2, która pomaga w przypadku zajadów są drożdże – ze świeżych utrzyj papkę z dodatkiem wody i smaruj nią kąciki ust. Innym domowym środkiem zewnętrznym jest aloes, możesz używać bezpośrednio przeciętego liścia do smarowania zmian albo przygotować mikstur ę ze zmiksowanego liścia zalanego wrzątkiem. Gdy napar przestygnie, przecedź go i trzymaj w butelce lub słoiczku w ciemnym miejscu. W aptece lub sklepie ze zdrową żywnością możesz też poszukać naturalnych preparatów miejscowych w formie maści lub pomadki do ust na bazie cynku, witaminy B2, C, E, pantenolu czy też doustnych, na bazie drożdży. Zadbaj o to, co pojawia się na Twoim talerzu – warto by w diecie były owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste i oliwa z oliwek, unikaj zaś słodyczy i wysokoprzetworzonego jedzenia. Spróbuj również tranu z wątroby dorsza.

Meczaca przypadłość

Droga Redakcjo! Od pewnego czasu dokucza mi czkawka. Potrafi mnie męczyć kilka, a nawet kilkanaście godzin. Czasem aż robi mi się niedobrze i tracę apetyt. Czy powinienem się niepokoić? Czy nie jest to głupie iść do lekarza z czymś takim jak czkawka?

Zbigniew

Red. Dolegliwość ta związana jest z działaniem przepony, czyli mięśnia umiejscowionego pod płucami, który potrzebny nam jest do oddychania. Gdy następują jej mimowolne, szybkie skurcze, przestrzeń między strunami głosowymi gwałtownie się zamyka i wymusza napływ powietrza, wówczas wydajemy z siebie ten dziwny, krótki dźwięk. Czkawka zazwyczaj nie zwiastuje poważnych chorób, jest raczej często skutkiem pośpiesznego spożywania posiłków (z połykaniem dużej ilości powietrza), rozmów w trakcie jedzenia, picia gazowanych napojów, nagłej zmiany

eprasa.pl 21c4ce9493

temperatury (po wyjściu z ciepłego pomieszczenia na zewnątrz), częstego żucia gumy lub ssania cukierków. Może pojawiać się po zabiegach ze znieczuleniem, jako skutek choroby refluksowej przełyku, wskutek wola tarczycowego, ale też być objawem schorzeń neurologicznych, pulmonologicznych i gastrologicznych. Nie jest więc takim zupełnie prozaicznym problemem i lekarz rodzinny również nie powinien go zbagatelizować. Jeśli czkawka utrzymuje się długo, towarzyszy jej uczucie nudności, a dodatkowo pojawia się po posiłkach, dobrze byłoby udać się do lekarza, może ona bowiem oznaczać np. chorobę refluksową lub jakieś inne problemy gastrologiczne.

Krępujący defekt

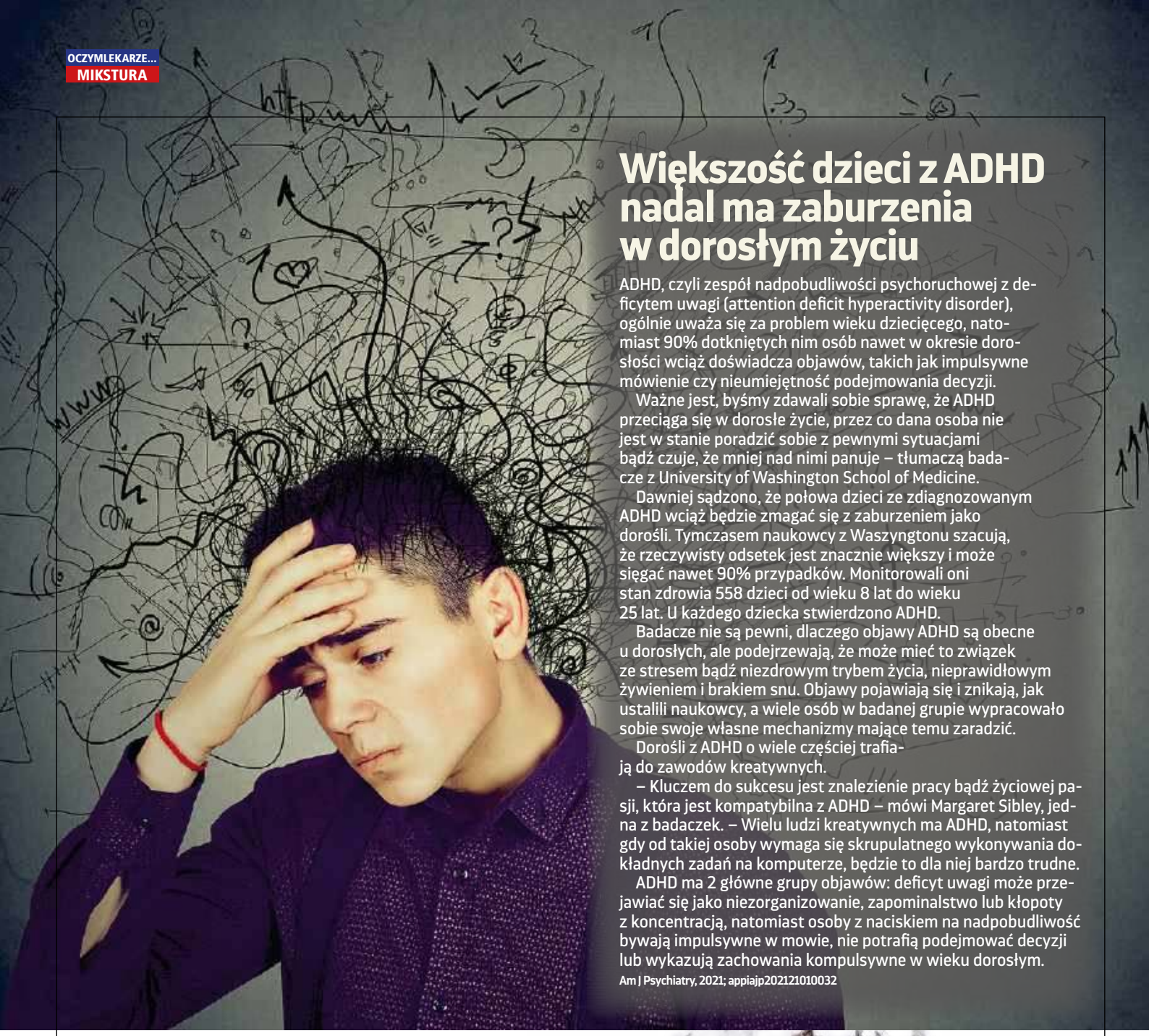
Szanowni Państwo, mam pewną krępującą przypadłość, mianowicie tuż przy odbycie znajdują się wypukłości, które są miękkie, niebolesne, można je odchylać palcem. Oprócz dyskomfortu związanego z higieną i w kontaktach intymnych (nie wygląda to estetycznie) nic się z nimi nie dzieje, ale w ciągu ostatniego roku powiększyły się. Mam też wrażenie, że powiększają się po jakichś problemach z wypróżnieniem, a potem maleją. Wydaje mi się, że nie mam hemoroidów, czy to mogą być właśnie one? Czy można się ich jakoś pozbyć?

Danuta

Red. Wśród zmian, które mogą się pojawiać w okolicy odbytu, są i takie, których przyczyna jest wirusowa (np. kłykciny kończyste, powstające pod wpływem wirusa HPV), hemoroidy i fałdy anodermalne. Kłykciny przypominają w dotyku brodawki, hemoroidy są guzkami i mogą być bolesne w dotyku, zwłaszcza po sprawiających trudność wypróżnieniach. Natomiast fałdy anodermalne, czyli przerośnięte fałdy skóry są miękkimi, niebolesnymi wybrzuszeniami, które mogą powstawać wskutek wysiłku fizycznego z dźwiganiem (np. podnoszenia ciężarów), parciem (np. po porodzie siłami natury, przy częstych zaparciach), po przebytej zakrzepicy okołoodbytniczej, ale też mogą towarzyszyć hemoroidom. Te ostatnie nie zawsze bowiem są widoczne na zewnątrz. Jeśli cierpi się na zatwardzenia, skóra wokół odbytu może się właśnie rozciągnąć i pozostawić takie obwisłe fragmenty. Zdarza się ich obtarcie, uszkodzenie, wówczas lekko krwawią, sprawiają problemy z utrzymaniem higieny i wprawiają w zakłopotanie w sytuacjach intymnych. Właściwe rozpoznanie i to, czy są powiązane z hemoroidami, może postawić lekarz proktolog. Tego typu zmiany usuwa się chirurgicznie, również za pomocą lasera. Zabieg trwa krótko, a gojenie – ok. 2 tygodni. Jednak przed podjęciem się zabiegu, lekarz powinien przeprowadzić dokładną diagnostyką i wywiad.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują kosmetyki marki AA Pure Derma – to linia kosmetyków oczyszczających przeznaczona dla skóry normalnej, mieszanej i wrażliwej. Płyn micelarny, żel do twarzy i tonik łączą w sobie skuteczność i bezpieczeństwo, potwierdzone badaniami na skórze ze skłonnością do alergii. Całościowy, hipoalergiczny program do demakijażu, oczyszczania i tonizacji AA Pure Derma nie zawiera mikroplastików, alkoholu etylowego ani kompozycji zapachowych. Więcej na www.kosmetykiaa.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl 21c4ce9493



Większość dzieci z ADHD nadal ma zaburzenia w dorosłym życiu

ADHD, czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (attention deficit hyperactivity disorder), ogólnie uważa się za problem wieku dziecięcego, natomiast 90% dotkniętych nim osób nawet w okresie dorosłości wciąż doświadcza objawów, takich jak impulsywne mówienie czy nieumiejętność podejmowania decyzji.

Ważne jest, byśmy zdawali sobie sprawę, że ADHD przeciąga się w dorosłe życie, przez co dana osoba nie jest w stanie poradzić sobie z pewnymi sytuacjami bądź czuje, że mniej nad nimi panuje – tłumaczą badacze z University of Washington School of Medicine.

Dawniej sądzono, że połowa dzieci ze zdiagnozowanym ADHD wciąż będzie zmagać się z zaburzeniem jako dorośli. Tymczasem naukowcy z Waszyngtonu szacują, że rzeczywisty odsetek jest znacznie większy i może sięgać nawet 90% przypadków. Monitorowali oni stan zdrowia 558 dzieci od wieku 8 lat do wieku 25 lat. U każdego dziecka stwierdzono ADHD.

Badacze nie są pewni, dlaczego objawy ADHD są obecne u dorosłych, ale podejrzewają, że może mieć to związek ze stresem bądź niezdrowym trybem życia, nieprawidłowym żywieniem i brakiem snu. Objawy pojawiają się i znikają, jak ustalili naukowcy, a wiele osób w badanej grupie wypracowało sobie swoje własne mechanizmy mające temu zaradzić.

Dorośli z ADHD o wiele częściej trafiają do zawodów kreatywnych.

– Kluczem do sukcesu jest znalezienie pracy bądź życiowej pasji, która jest kompatybilna z ADHD – mówi Margaret Sibley, jedna z badaczek. – Wielu ludzi kreatywnych ma ADHD, natomiast gdy od takiej osoby wymaga się skrupulatnego wykonywania dokładnych zadań na komputerze, będzie to dla niej bardzo trudne.

ADHD ma 2 główne grupy objawów: deficyt uwagi może przejawiać się jako niezorganizowanie, zapominalstwo lub kłopoty z koncentracją, natomiast osoby z naciskiem na nadpobudliwość bywają impulsywne w mowie, nie potrafią podejmować decyzji lub wykazują zachowania kompulsywne w wieku dorosłym.

Am J Psychiatry, 2021; appiajp202121010032

Alzheimer wywodzi się z niewłaściwego odżywiania

Przełomowe badania wykazały, że choroba Alzheimera rozpoczyna się, gdy bariera krew-mózg zostaje sforsowana i przedostają się przez nią toksyczne białka – a to ma swój początek w niewłaściwym odżywianiu.

Białko, które odkłada się w mózgu, to beta-amyloid. Jego nagromadzenie się jest symptomem alzheimera, jednak jak dotąd nie było wiadomo, skąd brało się ono w mózgu.

Badacze z Uniwersytetu Curtin w Australii odkryli, że jest ono przenoszone przez cząsteczki transportujące tłuszcz, zwane lipoproteinami.

Naukowcy ustalili, że w modelach mysich beta-amyloid pochodzący z wątroby może zapoczątkować tę reakcję łańcuchową, co sugeruje, ze proces prowadzący w końcu do choroby zaczyna się wraz z nieprawidłową dietą.

PLOS Biol, 2021; 19:e3001358

eprasa.pl 21c4ce9493

viridian

The leading brand of ethical vitamins

Najlepsze **wsparcie odporności** małego **bohatera**

Witamina D3
w kropelkach

Viridikid dla dzieci
(witaminy i minerały)

Synbiotyk dla dzieci
z witaminą C

Wszystkie produkty dostępne w naszym sklepie nie zawierają:
stearynianu magnezu (nawet tego roślinnego), tlenku tytanu, sztucznych kolorantów i wypełniaczy.

Sklep internetowy www.viridian-polska.pl

eprasa.pl 21c4ce9493

Jedno awokado dziennie redukuje tłuszcz na brzuchu

Jedna smaczliwka dziennie może pomóc kobietom pozbyć się tej trudnej do zrzucenia oponki, dzięki czemu będą wyglądać szczuplej.

Tłuszcz – czyli w tym przypadku trzewny tłuszcz brzuszny – otacza narządy wewnętrzne i zwiększa ryzyko cukrzycy.

Zdolność awokado do jego usuwania zaskoczyła zespół badaczy, którzy przyglądali się wpływowi, jaki owoc ten ma na magazynowanie sadła w ludzkim ciele. Naukowcy z Uniwersytetu Illinois w Urbana-Champaign zwerbowali 105 mężczyzn i kobiet otyłych lub z nadwagą i na 12 tygodni wprowadzili u nich dietę ograniczoną do 1 posiłku dziennie. Połowa grupy dostawała awokado jako część codziennego jadłospisu, podczas gdy druga połowa przyjmowała tę samą liczbę kalorii z podobnych składników, ale bez awokado.

Mężczyznom jedzenie awokado nie pomagało, natomiast u kobiet trzewna tkanka tłuszczowa uległa redukcji, a tłuszcz otaczający narządy – rozproszeniu.

J Nutr, 2021; 151: 2513-21

NIE PRZYBIERZESZ NA WADZE, JEDZĄC ZA DUŻO

17 światowej sławy naukowców świata zapewnia, że to jakość jedzenia, a nie jego ilość, decyduje o przybieraniu na wadze. Otyłość powodowana jest spożywaniem śmieciowego jedzenia, słodzonego takimi substancjami, jak syrop glukozowo-fruktozowy. Uczeni donoszą o istnieniu ogromnej liczby dowodów podważających ideę, że tyjemy przez przyjmowanie większej ilości energii, niż jesteśmy w stanie zużyć.

– W okresie gwałtownego wzrostu młodzież może jeść więcej aż o 1000 kalorii dziennie, ale czy to powoduje gwałtowne rośnięcie, czy też to okres wzrostu sprawia, że nastolatek jest wiecznie głodny i ciągle coś je? – zadaje pytanie dr David Ludwig, profesor na Harvard Medical School i główny autor badania.

Zamiast więc namawiać ludzi, by jedli mniej – co wciąż jest dominującą strategią odchudzania, która prędzej czy później musi nie zadziałać – powinniśmy raczej dowiedzieć się, co to takiego jest model węglowodanowo-insulinowy. Objaśnia on, że organizm uwalnia więcej insuliny, aby rozłożyć cukry w wysoce przetworzonych węglowodanach, a nadmiar ulega zmagazynowaniu w postaci tkanki tłuszczowej, zamiast dawać energię mięśniom i innym tkankom.

Jako że tkanki te nie dostają potrzebnych im składników odżywczych, mózg postrzega to jako niedobór energii i wysyła sygnał, by znów coś zjeść. Dlatego właśnie odczuwamy głód wkrótce po zjedzeniu sztucznie przetworzonego posiłku.

Dobre wieści są takie, że da się chudnąć, nie czując się cały czas głodnym – wystarczy zdrowo się odżywiać.

Am J Clin Nutr, 2021; nqab270

Dlaczego Christian Eriksen zemdlał podczas meczu na mistrzostwach Euro?

Świat był w szoku, gdy duński piłkarz upadł na murawę. Jak to możliwe, że serce zdrowego 29-latka nagle odmówiło posłuszeństwa?

Nagłe niedomaganie mięśnia sercowego wcale nie należy do rzadkości: takie sytuacje odpowiadają za 15% wszystkich zgonów na Zachodzie i mogą przydarzyć się ni stąd, ni zowąd nawet pozornie zdrowym ludziom, którzy nigdy nie mieli problemów z sercem.

Naukowcy z Uniwersytetu w Kopenhadze ustalili, że aby doszło do zaburzenia pracy serca, muszą nastąpić 2 rzeczy. Kanały sodowe, czyli białka występujące w błonie komórek sercowych, które odpowiadają za jego bicie, nagle przestają prawidłowo funkcjonować, a to zdarza się tylko u ludzi o pewnych mutacjach genu odpowiadającego za te kanały.

Jednak mutacja sama w sobie nie sprawi, ze serce przestanie bić. Aby do tego doszło, w tym samym czasie musi nastąpić też chemiczna modyfikacja zwana fosforylacją.

Mutacja genetyczna i modyfikacja chemiczna w połączeniu wystarczają, by mięsień sercowy nagle przestał pracować.

To przełomowe odkrycie. Jak tłumaczy badacz Stephan Pless, wcześniej nie było wiadomo, dlaczego kanał sodowy nagle przestawał prawidłowo funkcjonować, podczas gdy przez całe lata doskonale sobie radziło.

Fosforylacja może być wywołana stresem, chorobą bądź lekami na receptę, ostrzegają naukowcy.

Proc Natl Acad Sci USA,2021; 118(33): e2025320118

eprasa.pl 21c4ce9493

SKUTECZNA SYNERGIA GRZYBÓW LECZNICZYCH I ZIÓŁ

ENERGY

Mycoren

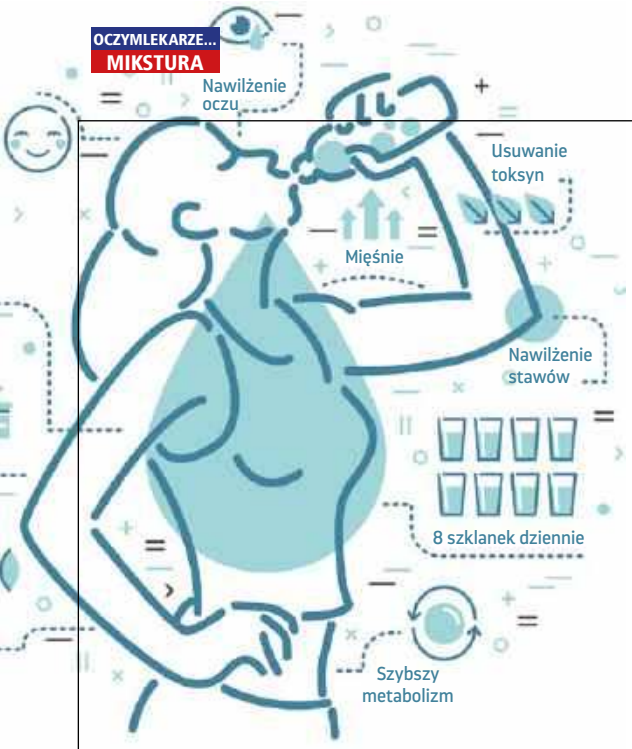
WSPIERA:
- NERKI
- PĘCHERZ MOCZOWY
- PROSTATĘ
- KOŚCI

PRODUKT NALEŻY DO ELEMENTU WODY

www.produkty.energy

Zamawiając telefonicznie (33 812 60 82) lub mailowo (energy.poland@energy.sk) na hasło O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ w **LUTYM** otrzymasz **25% rabatu** od ceny detalicznej **MYCOREN**

eprasa.pl 21c4ce9495



Pij nawet 3 litry wody dziennie dla zdrowia serca

Dbanie o prawidłowe nawodnienie organizmu służy mięśniowi sercowemu. Pijąc aż 3 l płynów każdego dnia, zmniejszamy ryzyko niewydolności serca i najprawdopodobniej wielu innych przypadłości.

Mało kto pije wystarczająco dużo w ciągu dnia, chociaż jest to konieczne dla prawidłowej mechaniki serca.

Idealna ilość przyswajanych płynów różni się w zależności od płci: kobiety powinny pić między 1,6 a 2,1 l dziennie, natomiast zakres dla mężczyzn wynosi od 2 do 3 l.

O tym, czy pijemy wystarczająco dużo, poinformuje nas zawartość sodu we krwi. Wysokie stężenie sodu w surowicy krwi sugeruje, że powinniśmy pić więcej, inaczej organizm będzie się starał oszczędzać wodę, co może doprowadzić do niewydolności serca.

Badacze z amerykańskich Narodowych Instytutów Zdrowia monitorowali poziom sodu u 15 792 dorosłych przez 25 lat. Wysokie poziomy sodu były niezawodnym wskaźnikiem niewydolności serca przez cały okres trwania badania, przy czym każdy wzrost poziomu sodu o 1 mmol/l podnosił ryzyko niewydolności serca o ok. 20%.

Woda to najbardziej oczywiste źródło płynów niezbędnych dla organizmu, ale do dziennego zapotrzebowania wliczają się też herbata i naturalne soki.

Kongres Europejskiego Stowarzyszenia Kardiologii, 24 sierpnia 2021 r.

Ależ oczywiście, że chodzi o fruktozę

Cóż takiego tkwi w przetworzonym jedzeniu i piciu, że są dla nas aż tak niezdrowe? Odpowiedź brzmi: fruktoza, ponieważ zmienia ona przewód pokarmowy w taki sposób, że przybieramy na wadze.

Chociaż fruktoza to cukier naturalnie występujący w owocach, znajduje się ona też w dużych ilościach w dodatkach słodzących, takich jak syrop glukozowo-fruktozowy, będący składnikiem wysokoprzetworzonych produktów.

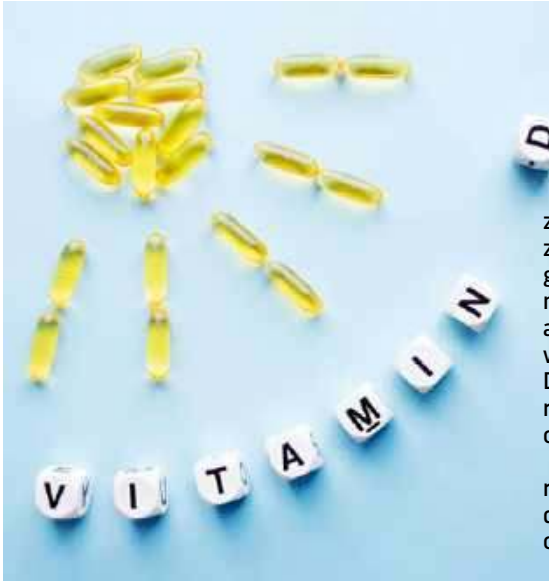
Największe znaczenie ma tu ilość, przekonują badacze z Weill Cornell Medical Center.

– Fruktoza sama w sobie nie jest szkodliwa – tłumaczy Marcus DaSilva Goncalves, jeden z naukowców. – Problem pojawia się wtedy, gdy spożywamy jej za dużo. Nasze organizmy nie są przystosowane do jedzenia jej w takich ilościach, jak mamy to w zwyczaju.

Ma to też sens z punktu widzenia ewolucji. Dawni ludzie zbierali i jedli owoce na jesieni, by przyswoić więcej składników odżywczych w oczekiwaniu na długą zimę.

Fruktoza różni się od innych cukrów, takich jak glukoza. Zmienia ona sposób, w jaki funkcjonują mikrokosmki jelitowe, czyli włosowate wypustki wyściełające światło jelita cienkiego. Mikrokosmki zwiększają powierzchnię jelita, by ułatwić wchłanianie składników odżywczych z pożywienia. Jednak zbyt duża ilość glukozy sprawia, że mikrokosmki wydłużają się nawet o 40%, przez co jelito nadmiernie się rozrasta i wchłania za dużo składników. Ostatecznie prowadzi to do nadwagi i otyłości.

Nature, 2021; 597(7875): 263-7



Niedobór witaminy D groźny dla dzieci

Nieodpowiednie stężenie tego związku w surowicy wiąże się nie tylko z rozwojem krzywicy, ale również z szeregiem powikłań zdrowotnych. Uczeni z Los Angeles zauważyli, że badania epidemiologiczne wyraźnie pokazują związek między niedoborem witaminy D a zwiększoną częstością występowania infekcji dróg oddechowych. Dalsze odkrycia naukowe wyjaśniły również jej udział w odpowiedzi obronnej gospodarza na infekcję.

Jednak mechanizm, dzięki któremu przyczynia się ona do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, chroniąc dzieci przed infekcją, nie został jeszcze określony. Tymczasem ma to istotne znaczenie, ponieważ niemowlęta i dzieci z niedoborem witaminy D wydają się bardziej podatne na infekcje wirusowe niż bakteryjne. Dlatego Kalifornijczycy postanowili zbadać tę kwestię i wykazali, że odpowiednie stężenie tego związku w surowicy ułatwia zdolność komórek odpornościowych do obrony przed infekcjami bakteryjnymi i wirusowymi. Ponadto słoneczna witamina pełni ważną funkcję immunoregulacyjną oraz może indukować aktywność przeciwdrobnoustrojową w makrofagach.

Pediatr Res 2009; 65, 106-113

eprasa.pl 21c4ce9493

Odporność i uśmiech
Twojego dziecka

GWARANCJA JAKOŚCI WITAMINY D

Do jej produkcji wykorzystaliśmy certyfikowaną witaminę D – Quali®-D.

To najwyższej jakości witamina D pozyskiwana z lanoliny. Dzięki drobno rozproszonym cząsteczkom, pozyskanym w specjalistycznych, szwajcarskich laboratoriach, Quali®-D charakteryzuje się bardzo stabilną formą. Ten innowacyjny proces sprawił, że w preparacie Aura Herbals znajdziesz witaminę D naturalnego pochodzenia, która jest jeszcze szybciej i łatwiej wchłaniana przez organizm ludzki.

DLA DZIECI | KROPLE | APLIKATOR | KAPSUŁKI TWIST-OFF | WYSOKA PRZYSWAJALNOŚĆ | BEZ ZBĘDNYCH DODATKÓW

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 21c4ce9493

COVID-19 NEWS

Co działa na omicrona, a co nie?

Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) cofnęła zezwolenia na stosowanie w leczeniu covid-19 przeciwciał monoklonalnych bamlanivimab i etesevimab (podawanych razem) oraz casirivimab i imdevimab.

Zdaniem ekspertów FDA jest bardzo mało prawdopodobne, aby wymienione leki były aktywne wobec wariantu omikron, który obecnie jest odpowiedzialny za ponad 99% wszystkich zakażeń koronawirusem w USA. Ma to pozwolić uniknąć niepotrzebnego narażenia pacjentów na działania niepożądane i nieskutecznych w tym przypadku leków biologicznych.

Jednocześnie FDA przypomina, że cały czas dostępne są inne, skuteczne wobec nowego wariantu terapie zatwierdzone do leczenia pacjentów – m.in. ritonavir (zarejestrowany w grudniu 2021 r., pierwszy doustny antycovidowy preparat), sotrovimab, remdesivir i molnupiravir.

FDA https://tinyurl.com/398u875y

Skąd ten brak węchu?

Jednym ze znaków rozpoznawczych covid-19 jest utrata węchu. Jak się okazuje aż u 95% chorych pogorszenie odczuwania zapachów, wiązało się z niedrożnością szczelin węchowych – wąskich przestrzeni w górnej części jamy nosowej. Wyniki badań obrazowych pokazały ich obrzęk i niedrożność uniemożliwiające dotarcie wdychanego powietrza do nabłonka węchowego. Po miesiącu obserwacji u większości pacjentów stwierdzono ustąpienie anosmii wraz z udrożnieniem szczelin węchowych.

Ze względu na utrzymywanie się zaburzeń węchu po ustąpieniu objawów oddechowych, wysunięto przypuszczenie, że może to być objawem zwiększonego wiązania wirusa przez nabłonek węchowy lub zainfekowania naczyń krwionośnych bądź ich immunogennego uszkodzenia. Oznacza to, że zakażenie SARS-CoV-2 może wyłączać zmysł węchu za pośrednictwem kilku niezależnych mechanizmów, a rekrutacja komórek zapalnych, uwolnienie cytokin i synteza związków neurotoksycznych mogą pośrednio zaburzać przekazywanie sygnałów w układzie nerwowym.

Neuroscience Letters, 2021; 748:135694

Kannabinoidy blokują wnikanie SARS-CoV-2 do komórek

Uczeni z Oregonu (USA) stwierdzili, że kwasy kannabinoidowe pozyskane z konopi siewnych (*Cannabis sativa*) są ligandami o mikromolarnym powinowactwie do białka kolca SARS-CoV-2, czyli – najprościej rzecz ujmując – cząsteczkami mającymi zdolność hamowania koronawirusa. W kolejnych testach jego neutralizacji, przeprowadzonych przez Amerykanów, kwasy kannabigerolowy i kannabidiolowy zapobiegały zakażeniu ludzkich komórek nabłonka oraz wnikaniu żywego SARS-CoV-2 do komórek. Co ważne, oba związki były równie skuteczne przeciwko różnym wariantom koronawirusa. Potwierdzono ich hamujące działanie wobec alfa SARS-CoV-2 B.1.1.7 i beta B.1.351. Oznacza to, że wyizolowane lub dostępne w ekstraktach z konopi kwasy kannabinoidowe mogą potencjalnie zapobiegać, a także leczyć covid-19! Odkrycie to ma 2 istotne zalety: po pierwsze, konopie i preparaty z nich mają długą historię bezpiecznego stosowania u ludzi, po drugie, zawarte w nich kwasy kannabigerolowy i kannabidiolowy są łatwo wchłaniane po podaniu doustnym.

J Nat Prod. 2022 Jan 10; acs.jnatprod.1c00946

eprasa.pl 21c4ce9493

Charlotte's Web™ to więcej niż olej CBD

NO BPA · USA GROWN HEMP · NON GMO

Ekstrakty CW zawierają ponad 150+ naturalnie występujących kannabinoidów, które stymulują receptory i układ endokannabinoidowy.

Pełne spektrum kannabinoidów, flawonoidy i terpeny zawarte w ekstraktach Chalotte's Web, są kluczem do przywrócenia zdrowia Twojemu organizmowi.

Konopie mają dobroczynny wpływ na:

- kości
- skórę
- trzustkę
- wątrobę
- tkankę tłuszczową
- naczynia krwionośne
- serce
- przewód pokarmowy
- nerki

itd.

Medycyna CBD od 2015 roku pomaga walczyć z ponad 56 dolegliwościami przy użyciu „Najbardziej zaufanych ekstraktów konopnych na świecie"

Jeśli masz pytania, zadzwoń do naszych specjalistów – 733 320 367 lub napisz na czacie on-line na www.MedycynaCBD.pl

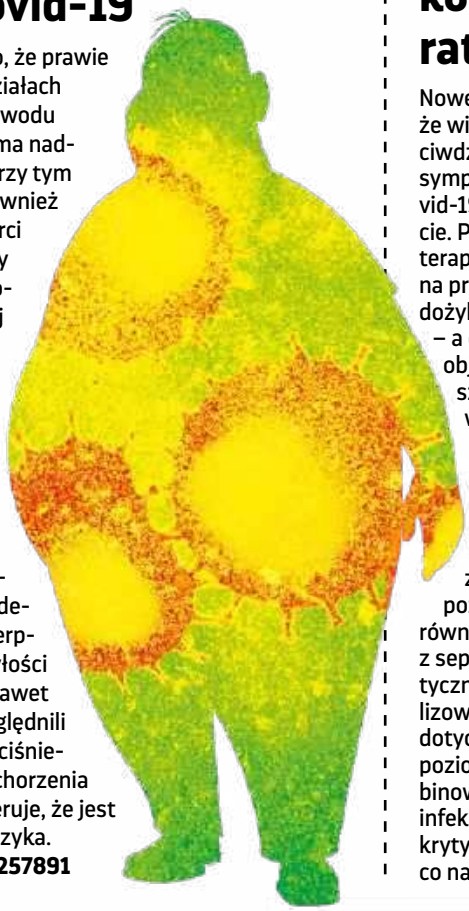
CLINICA CBD

MEDYCYNA CBD

CW™ CHARLOTTE'S WEB™ by the Stanley Brothers

COVID-19 NEWS

Otyłość zwiększa ryzyko ciężkiego covid-19



Nowe badanie wykazało, że prawie 80% pacjentów na oddziałach intensywnej terapii z powodu zakażenia SARS-CoV-2 ma nadwagę lub jest otyłych. Przy tym najbardziej otyli mają również największe ryzyko śmierci z powodu infekcji. Osoby z najwyższym BMI są ponad dwukrotnie bardziej narażone na śmierć lub ciężkie objawy, twierdzą naukowcy z Uniwersytetu w Göteborgu w Szwecji. Sprofilowali oni 1 649 pacjentów z covid-19, którzy wymagali intensywnej terapii podczas pierwszej fazy pandemii między marcem a sierpniem 2020 r. Ryzyko otyłości pozostało takie samo, nawet po tym, gdy uczeni uwzględnili choroby serca, wysokie ciśnienie krwi, cukrzycę lub schorzenia wątroby i nerek, co sugeruje, że jest to niezależny czynnik ryzyka.

PLOS ONE, 2021; 16: e0257891

Witaminowe koło ratunkowe

Nowe badanie wykazało, że witamina C może przeciwdziałać najgorszym symptomom infekcji covid-19, a nawet ratować życie. Pacjenci na intensywnej terapii mają większe szanse na przeżycie, jeśli otrzymają dożylne dawki tej witaminy – a ci z mniej poważnymi objawami mogą również szybciej wrócić do zdrowia, jeśli przyjmują jej suplementy. Zdaniem akademików z Institute for Optimum Nutrition zakażeni SARS-CoV-2 mają zwykle bardzo niski poziom witaminy C – porównywalny z osobami z sepsą i wstrząsem septycznym, Uczeni przeanalizowali 12 badań, które dotyczyły związku między poziomem kwasu askorbinowego a nasileniem infekcji. Pacjenci w stanie krytycznym potrzebują co najmniej 2-3 g witaminy C dziennie – i to podawanej znacznie dłużej niż standardowa terapia szpitalna licząca 2-4 dni. Naukowcy odkryli, że kiedy chorzy otrzymują dożylnie duże dawki przez dłuższy czas, zarówno ciężki przebieg infekcji, jak i śmiertelność mogą zostać zmniejszone. Wysokie dawki są szczególnie ważne u pacjentów z ciężką infekcją dróg oddechowych, ponieważ wtedy organizm zużywa duże ilości tego składnika.

Life, 2021; 11: 1166

Szczepionka Pfizera całkowicie nieskuteczna po 6 miesiącach

Naukowcy z Uniwersytetu Umea w Szwecji przeanalizowali wskaźniki ciężkich zakażeń koronawirusem, które wymagały opieki szpitalnej lub kończyły się śmiercią u 1,68 mln zaszczepionych i nieszczepionych osób w okresie od stycznia do października tego roku. Skuteczność wakcyny wynosiła ok. 92% przez pierwsze 30 dni po zaszczepieniu. Potem jej ochrona dramatycznie słabła – nadal była skuteczny w 47% między czwartym a szóstym miesiącem, ale „nie można było wykryć żadnej skuteczności" po 211 dniach lub 7 miesiącach po zaszczepieniu, stwierdzili badacze. Co gorsza, jej efektywność spadała najszybciej u osób najbardziej narażonych – tych, którzy najbardziej potrzebowali jej ochrony – w tym osób starszych, słabych i cierpiących na jedną z chorób współistniejących z ciężkim przebiegiem covid-19, w tym otyłość, cukrzycę i problemy z sercem.

Lancet, 2021; preprint: https://papers.ssm.com/sol3/papers.cfm?/abstract_id=3949410

eprasa.pl 21c4ce9493

VIUSID

ZADBAJ O ZDROWIE I ODPORNOŚĆ
DLA SIEBIE I SWOICH BLISKICH

Jesień to czas, kiedy organizm wyjątkowo potrzebuje wsparcia. Chroń się przed **COVID-19!**

VIUSID to unikalny, aktywowany molekularnie preparat silnie wzmacniający układ odpornościowy człowieka, który eliminuje bakterie i wirusy oraz wspiera organizm w walce z chorobami. To najsilniejszy dostępny na rynku antyoksydant o silnych właściwościach przeciwutleniających i przeciwwirusowych, który usuwa z organizmu nadmiar wolnych rodników. Zapobiega w ten sposób powstawaniu i rozwojowi chorób oraz spowalnia procesy starzenia organizmu.

SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA BADANIAMI KLINICZNYMI!

Przeznaczony do stosowania przez dorosłych i dzieci os 3-go roku życia

SUPLEMENT DIETY

15 buteleczek x 30ml

SUPLEMENT DIETY

21 szt. saszetek x 4g
lub 90 szt. saszetek x 4g

eliminuje **bakterie i wirusy**

wzmacnia **układ immunologiczny**

wspiera organizm **w walce z chorobami**

skutecznie blokuje **COVID - 19**

VIUSID został stworzony w celu silnego zwiększania odporności immunologicznej i do eliminacji stresu oksydacyjnego, który jest generowany w komórkach w wyniku infekcji bakteryjnych i wirusowych oraz procesów zapalnych. Jest przeznaczony również do stosowania jako terapia uzupełniająca u pacjentów cierpiących na patologie wymagające wzmocnienia układu odpornościowego, takich jak; HIV, herpeswirus, zapalenie wątroby typu B, C, grypy typu A, B, Koronawirus SARS, wirus Epsteina-Barra, chorobę denga, malarię, HPV, HSV, oraz w procesach umysłowych takich jak depresja i stres, które mocno osłabiają układ odpornościowy. Dodatkowo VIUSID zwiększa apetyt przy niedożywieniu i anoreksji. VIUSID został stworzony na bazie unikalnego procesu Aktywacji Molekularnej, która wzmacnia działanie substancji czynnych nawet 40 krotnie, co w znaczny sposób zwiększa ich bio-przyswajalność. VIUSID zawiera tylko naturalne substancje, co sprawia, że po zastosowaniu nie występują żadne skutki uboczne i może być stosowany przez wszystkich. Preparat został przebadany laboratoryjnie na zawartość ORAC przez BRUNWICK LABORATORIES w USA. W wyniku przeprowadzonych przez Wydział Naukowy Catalysis SL badań udowodniono, że VIUSID jest doskonałym narzędziem do eliminacji bakterii i wirusów, w tym również do blokowania koronawirusa 2019-nCoV, przy stosowaniu prewencyjnym oraz pomocy już zarażonym pacjentom.

Terapię należy stosować przez okres co najmniej 1 miesiąca, a w razie potrzeby można przedłużyć stosowanie wedle własnych potrzeb. VIUSID można przyjmować przez dłuższy czas bez żadnych skutków ubocznych. Można go również stosować razem z konwencjonalnym leczeniem w celu poprawy tolerancji oraz zmniejszenia licznych skutków ubocznych terapii.

PRODUCENT: CATALYSIS S.L. MADRID, SPAIN
WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR W POLSCE: ASPEN DISTRIBUTION Sp. z o.o.
biuro@aspendistribution.pl

BIURO HANDLOWE: ul. 15 Poprzeczna 3, 04-627 Warszawa, Tel. +48 22 832 54 85
sklep.aspendistribution.pl

eprasa.pl 21c4ce9493

Złodzieje czasu

Niektóre produkty żywnościowe dodadzą nam minuty życia bez chorób – a inne skradną nam ten czas. Badacze dokonali obliczeń, by przygotować dla nas ściągawkę na temat fast-foodów

Wszyscy chcemy cieszyć się długim życiem w dobrym zdrowiu, bez chorób i przewlekłych dolegliwości. Chcielibyśmy, by taka właśnie była każda chwila co dnia.

Wiemy także, że produkty przetworzone są dla nas złe. Populacja Stanów Zjednoczonych, licząca 328 mln ludzi, co roku traci 10 mln lat zdrowego życia tylko z powodu jedzenia fast-foodów.

Mówiąc inaczej – i zarazem bardziej dosadnie – za każdym razem, gdy zjadasz hot-doga, tracisz 36 min zdrowego, wolnego od chorób życia. To faktycznie życie „na wynos".

Badacze z University of Michigan oszacowali wpływ na nasze zdrowie, zarówno dobry, jak i zły – 5 853 produktów żywnościowych. Odkryli oni, że o ile każdy hot-dog kradnie ponad pół godziny zdrowego życia, to porcja orzechów może o 26 min je wydłużyć[1].

Zdaniem badaczy, patrząc na naszą żywność w kategoriach straconych lub zyskanych minut, łatwiej możemy zrozumieć zagrożenia, jakie niesie dieta złożona z produktów przetworzonych i fast-foodów.

Zastępując zaledwie 10% kalorii z wołowiny i przetworzonego mięsa porcją owoców, warzyw, orzechów, roślin strączkowych (takich jak soczewica i groch) lub owoców morza, możemy zyskać 48 min życia bez chorób.

Być może wydaje się, że to niedużo, ale jeśli będziemy robić to codziennie, to z minut uzbierają się miesiące, a nawet lata bez przewlekłych schorzeń. Odżywienie się zdrowo codziennie przez 30 lat doda do naszego życia cały rok bez chorób.

Zdrowsza dieta ma także pozytywny wpływ na środowisko i powoduje uwalnianie do atmosfery mniejszej ilości zanieczyszczeń.

Wszystko sprowadza się do zdrowszych wyborów tego, co spożywasz. Jedz mniej przetworzonego mięsa i warzyw szklarniowych, zastępując je owocami i warzywami uprawianymi na polu, roślinami strączkowymi, orzechami i owocami morza pozyskiwanymi w zrównoważony dla środowiska sposób, a będziesz żył dłużej i zdrowiej.

Wszystko to wiedziałeś już wcześniej, ale teraz możesz zobaczyć dokładnie, ile minut zdrowego życia zyskasz lub stracisz.

BIBLIOGRAFIA
1 Nature Food, 2021; 2: 616

Produkty żywnościowe, które KRADNĄ minuty życia bez chorób

(na 1 porcję)

Skrzydełka z kurczaka
MINUS 3,3 MINUTY

Makaron z serem
MINUS 4 MINUTY

Pizza
MINUS 4 MINUTY

Kanapka śniadaniowa z fast-foodu
MINUS 5 MINUT

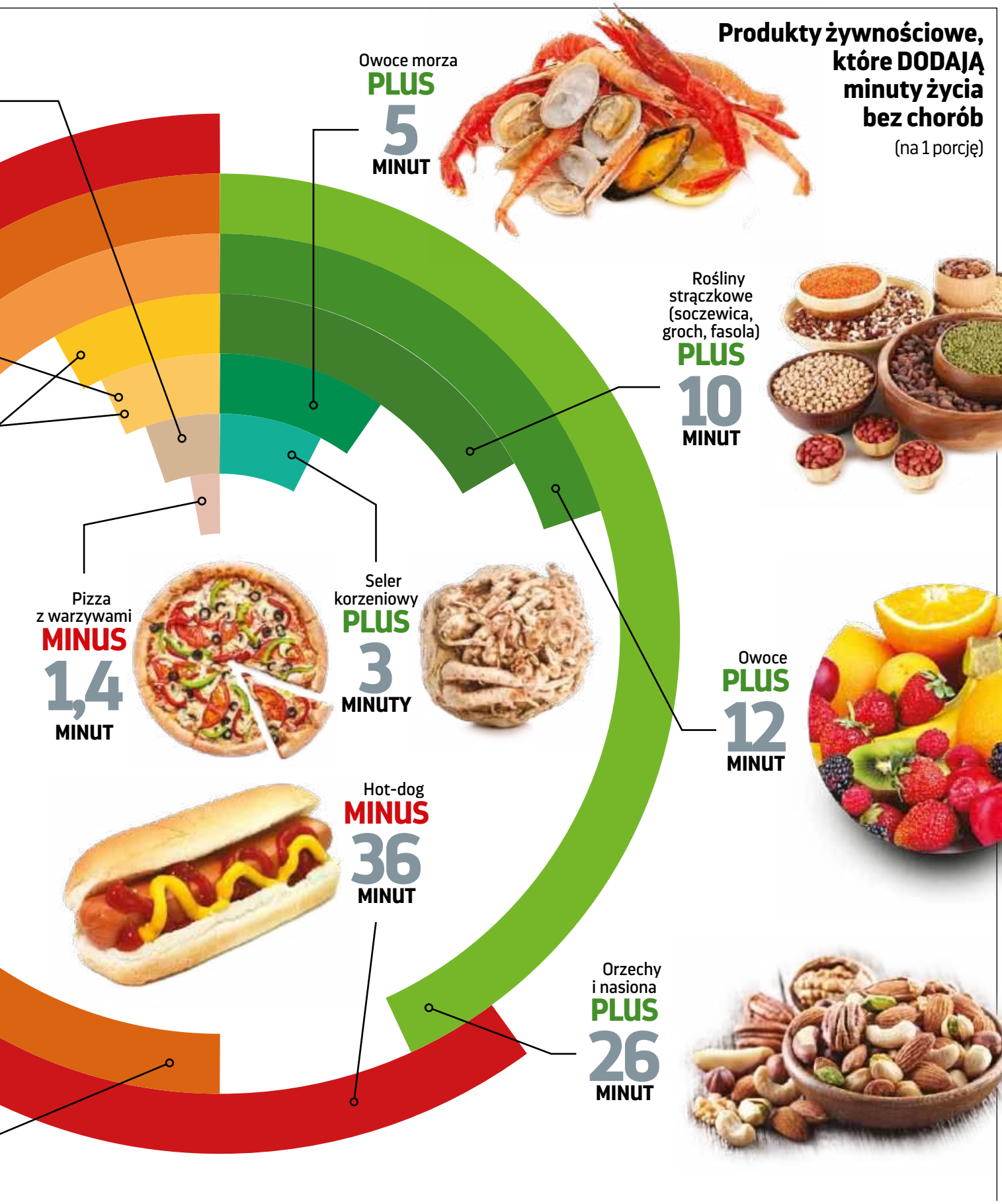
Napoje słodzone cukrem
MINUS 9 MINUTY

Wędliny/drób
MINUS 30 MINUT

eprasa.pl 21c4ce9493

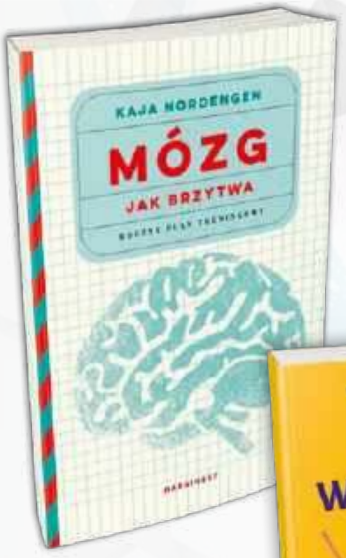
Produkty żywnościowe, które DODAJĄ minuty życia bez chorób

(na 1 porcję)



eprasa.pl 21c4ce9493

WARTO WIEDZIEĆ



Myśl ostra jak brzytwa

Badaczka mózgu Kaja Nordengen udziela najlepszych porad, jak w łatwy i przyjemny sposób codziennie dbać o kondycję mózgu. Udowadnia, że przy niewielkim, ale systematycznym wysiłku umysłowym można poprawić swoją pamięć i zdolność logicznego myślenia. Regularne podejmowanie drobnych wyzwań sprawia, że wzmacniają się istniejące połączenia neuronowe oraz tworzą się nowe, dzięki czemu maleje ryzyko wystąpienia demencji i innych chorób wieku podeszłego. Poza tym znacznie wzrasta komfort życia już teraz. Poświęć kilka minut każdego dnia – naucz się czegoś nowego, wyłącz GPS i użyj tradycyjnej mapy, rozwiąż zadanie z testu na inteligencję, wróć do domu inną drogą niż zwykle, umyj zęby lewą ręką. Przez 52 tygodnie, od poniedziałku do piątku, wykonuj drobne ćwiczenia i zapisuj swoje wyniki, a w weekendy zarezerwuj czas na odrobinę aktywności fizycznej i umów się na kawę z kimś, kogo dawno nie widziałeś. Twój mózg będzie Ci wdzięczny, a Ty zyskasz nowe kompetencje i zabezpieczysz się na przyszłość.
Kaja Nordengen: „Mózg jak brzytwa. Roczny plan treningowy", cena: 24,40 zł, Wydawnictwo Marginesy, www.marginesy.com.pl

Rozmiar zero od antybiotyków

Gdy skończyła się I wojna światowa, fabryki błyskawicznie znalazły rozwiązanie jak wykorzystać zapasy indywidualnych pakietów opatrunkowych wyprodukowanych dla wojska – prasa kobieca na całym świecie została natychmiast zalana reklamami jednorazowych podpasek.
Do połowy XX w. masa była oznaką zdrowia. Warstwa tłuszczyku była zapowiedzią długiego i szczęśliwego pożycia. Szczupłość – zapowiedzią szybkiej śmierci. W tym czasie co 3. Europejczyk umierał na zapalenie płuc, a co 4. z powodu suchot. Antybiotyki uratowały życie miliardom ludzi. Zmieniły też świat, bowiem zapoczątkowana w latach 60. XX w. rewolucja seksualna nie byłaby możliwa, gdyby istniało zagrożenie chorobami wenerycznymi. Zmieniły również kanony piękna – dziś nie trzeba być tłustym, żeby być zdrowym, wystarczą antybiotyki. Najnowsza książka znanego popularyzatora historii, Tymoteusza Pawłowskiego, pokazuje, jak wynalazki zmieniły świat: produkcję przemysłową, wypoczynek pracowników, moralność, obyczaje i medycynę. A przy okazji odpowiada m.in. na pytania: co może łączyć emancypację kobiet, „Wesele" Wyspiańskiego i prapoczątki ruchu nazistowskiego oraz czy to prawda, że Eiffel nie zaprojektował słynnej wieży, a Fleming nie wynalazł penicyliny?
Tymoteusz Pawłowski: „Niezwykłe dzieje wielkich wynalazków. Jak technika zmieniła świat", cena: 39,90 zł, Wydawnictwo Fronda, www.wydawnictwofronda.pl

Więc śpij kochanie...

Bezsenność i zaburzenia snu obniżają jakość życia i przyczyniają się do wielu poważnych kłopotów ze zdrowiem. Na szczęście, na podstawie najnowszych badań naukowych, powstały skuteczne terapie naturalne, które nie wymagają zażywania tabletek, a ograniczają zbędny czas spędzany w łóżku i pozwalają przeciwdziałać pobudzeniu. Wszystkie je znajdziesz w książce autorstwa dr Nicole Moshfegh, psycholog klinicznej specjalizującej się w leczeniu bezsenności. Opracowała ona 75 sposobów na zdrowy sen. Każdy z nich bez trudu dopasujesz do swoich indywidualnych potrzeb i możliwości. Korzystając z terapii poznawczo-behawioralnej, nauczysz się samodzielnie rozwiązywać problemy z zasypianiem. To nie wszystko. Poczujesz także, co to jest prawdziwy relaks i oczyścisz swój umysł z negatywnych emocji. Bezsenność znacznie obniża odporność organizmu, więc eliminując ją, wzmocnisz układ immunologiczny oraz poprawisz stan zdrowia i samopoczucie.
Dr Nicole Moshfegh: „Księga dobrego snu. 75 indywidualnie dobranych technik, dzięki którym skutecznie uwolnisz się od bezsenności, stresu i napięć dnia codziennego", cena: 28,86 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

eprasa.pl 21c4ce9493

Przyjemność i zdrowie

Chi-Cafe®

ReiChi

Chi Cafe i ReiChi Cafe – zdrowe kawy, które nie zakwaszają!

Chi *(czyt. „czi") w Chinach oznacza energię życia. Dlatego kawy* **Chi-Cafe** *i* **ReiChi Cafe** *pobudzają do życia przyjemnie i na długo. Smakują doskonale, sprzyjają witalności, służą koncentracji, korzystnie wpływają na serce, układ nerwowy i kostny. Są łagodne dla żołądka i nie powodują uderzeń gorąca ani zmiany akcji serca.*

Zwykła kawa zakwasza i prowadzi do utraty wapnia i magnezu. **Chi-Cafe** *wręcz odwrotnie – jest źródłem* **wapnia i magnezu!**

Kawy **Chi-Cafe** *są bogate w naturalny rozpuszczalny* **błonnik** *z włókna akacji. Jest on ważny dla zdrowia jelit, dobrego trawienia oraz regularnego wypróżniania. Filiżanka* **Chi-Cafe** *zawiera 10% zalecanej dziennej porcji błonnika.*

Kawy **Chi-Cafe** *i* **ReiChi Cafe** *zawierają także witalne ekstrakty z guarany, żeń-szenia, grzybka reishi i polifenole z granatu.*

Chi-Cafe proactive *– błonnik, kawy arabica i robusta, ekstrakt z guarany, polifenole z granatu oraz orientalne przyprawy, które nadają ciekawy, lekko korzenny smak. Pobudza mocniej.*

Chi-Cafe balans *– świetne połączenie kawy palonej i zielonej, guarany, granatu i żeń-szenia z wytrawnym kakao. Bogata w błonnik, magnez i wapń.*

Chi-Cafe classic / bio *– smak kawy klasycznej. Z błonnikiem, arabiką i robustą, guaraną, grzybkiem reishi i żeń-szeniem.* **Bio** *z upraw ekologicznych.*

Chi-Cafe free *– bezkofeinowa. Przyjemne połączenie kawy czarnej i zielonej, grzybka reishi i kremowego mleka kokosowego. Dodatkowo zawiera witaminę B_{12} i magnez dla energii.*

ReiChi Cafe *– doskonałe połączenie delikatnej goryczki reishi, kawy espresso, guarany i żeń-szenia z kremową łagodnością mleka kokosowego. Zawiera witaminę B_{12} i magnez.*

Flavochino *– wytrawne kakao o głębokim smaku czekoladowym. Bogate w bioaktywne flawonole, magnez i potas. Doskonałe do napojów i wypieków. Słodzone ksylitolem.*

Więcej na www.ChiCafe.pl

Dlaczego obwinianie niezaszczepionych jest naukowym błędem

Większość poważnych przypadków covid-19 jest bezpośrednim rezultatem złej diety – o czym instytucje medyczne wiedzą, choć ignorują to, od marca 2020 r.

Zakażenie koronawirusem charakteryzowane jest jako pandemia osób nieszczepionych. Zaszczepieni są bezpieczni i mogą prowadzić normalne życie społeczne, podczas gdy niezaszczepieni traktowani są niemal jak społeczni pariasi, a w niektórych krajach nie mają wstępu do restauracji i barów. W Moskwie przez kilka tygodni niezaszczepionym nie wolno było nawet pójść do fryzjera.

Jednakże szczepionka najwyraźniej zapewnia ochronę zaledwie przez jakieś 6 miesięcy i tak naprawdę covid-19 okazuje się ostatecznie pandemią złej diety, choć pogląd taki nie jest promowany ani przez instytucje ochrony zdrowia, ani przez media.

Osoby cierpiące na 1 z 4 schorzeń: otyłość, cukrzycę, nadciśnienie lub niewydolność serca, określanych zbiorczo jako choroby kardiometaboliczne, stanowią $^{2}/_{3}$ przypadków hospitalizacji z powodu poważnej infekcji covid-19. Każde z tych schorzeń może być wynikiem złych wyborów stylu życia, a szczególnie diety złożonej z produktów wysokoprzetworzonych.

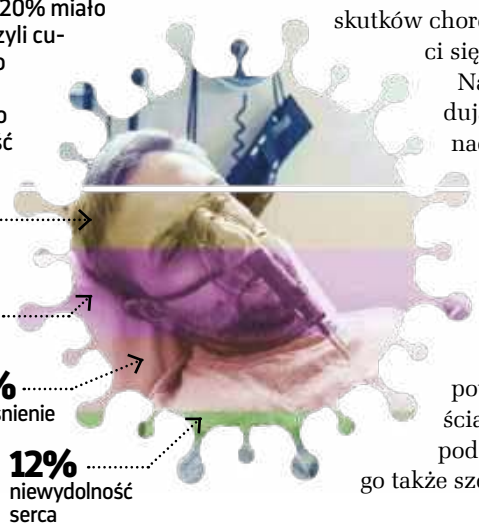
Zdrowe odżywianie powinno być zalecane na równi ze szczepieniami i noszeniem masek jako 1 z 3 najlepszych sposobów pokonania koronawirusa, co wykazało nowe badanie, w którym odkryto, że ok. 41% poważnych przypadków tej choroby najprawdopodobniej w ogóle nie miałoby miejsca, gdyby ludzie stosowali zdrową dietę[1].

Rezultaty te potwierdzają wyniki wcześniejszego badania, również z ubiegłego roku, w którym oszacowano, że 64% osób wymagających leczenia szpitalnego miało schorzenia związane ze stylem życia i mogłoby doznać znacznie łagodniejszej reakcji, gdyby przestrzegało zdrowej diety. Samo tylko prawidłowe odżywianie mogłoby więc zdjąć ogromne brzemię z przeciążonego systemu opieki zdrowotnej[2].

Chociaż szczepienie jest bez wątpienia jednym z najlepszych sposobów ochrony osób najbardziej zagrożonych, przynajmniej na krótki czas, to jednak, jak stwierdzono w niedawnej analizie, jego skuteczność mogła zostać zawyżona przez instytucje zdrowia publicznego, które w niefrasobliwy sposób obchodzą się z danymi medycznymi[3]. Jeśli to prawda, zdrowa dieta mogłaby zdetronizować szczepienia jako najskuteczniejszy – i długotrwały – sposób pokonania infekcji wirusem SARS-CoV-2, przynajmniej jako choroby zagrażającej życiu.

Covid-19: najnowsza choroba stylu życia?

Dane kliniczne około 900 tys. Amerykanów, hospitalizowanych w 2020 r. z powodu covid, wykazały, że 64% z nich cierpiało na przynajmniej 1 schorzenie kardiometaboliczne. Spośród nich, 20% miało „chorobę stylu życia", czyli cukrzycę typu 2, 30% było otyłych, 26% cierpiało na nadciśnienie, a blisko 12% miało niewydolność serca[2].



Dobra dieta, łagodny covid

Produkty pochodzenia roślinnego, m.in. warzywa, owoce i rośliny strączkowe, są kamieniem węgielnym zdrowej diety, a osoby odżywiające się w ten sposób są w znacznie mniejszym stopniu zagrożone ciężką infekcją. Jak twierdzą badacze z Harvard Medical School i Massachusetts General Hospital, spożywanie tych produktów może obniżyć w ogóle ryzyko zachorowania na tę chorobę[1].

Po przeanalizowaniu danych od blisko 593 tys. użytkowników aplikacji na smartfony Covid-19 Symptom Study, badacze odkryli, że osoby odżywiające się w niezdrowy sposób lub mieszkające w okolicach o trudnej sytuacji społecznej – a te 2 czynniki idą często w parze – były znacznie bardziej zagrożone przejściem poważnej infekcji covid-19.

Niemal 32 tys. uczestników złapało wirusa SARS-CoV-2, lecz tym, którzy odżywiali się najzdrowiej, groziło o 41% niższe ryzyko rozwinięcia się ciężkiego przebiegu choroby. Mieli oni również o 9% niższe prawdopodobieństwo zarażenia się tym wirusem w ogóle.

Jako że skuteczność szczepionki spada z ok. 75% w 2 miesiące po zaszczepieniu do zaledwie 16% po upływie 6 miesięcy, dobre żywienie wydaje się oferować lepszą ochronę długoterminową.

Jak szacują badacze z Harvardu, ogółem moglibyśmy uniknąć blisko $^{1}/_{3}$ wszystkich przypadków covid-19, gdybyśmy stosowali zdrową dietę. Ekstrapolacja tych wyników w skali globalnej sugeruje, że moglibyśmy zapobiec co najmniej 76 mln przypadków. Jak mówi Andrew Chan, jeden z badaczy: „Można obniżyć ryzyko zachorowania na covid-19 lub doświadczenia ciężkich skutków choroby, jeśli poświęci się uwagę diecie".

Naukowcy konkludują: pora, by rządy nadały priorytetowe znaczenie zdrowemu odżywianiu jako potwierdzonemu sposobowi ochrony przed zakażeniem koronawirusem, który powinien być częścią trójkierunkowego podejścia, obejmującego także szczepienia i nosze-

eprasa.pl 21c4ce9493

nie masek. A ponieważ zła dieta jest powszechna wśród osób w trudnej sytuacji społecznej, władze powinny znaleźć sposoby, by zdrowa żywność stała się łatwiej dostępna i tańsza.

Nie tylko choroba osób starszych

Jak stwierdzili we wcześniejszym badaniu naukowcy z Tufts University, wpływ zdrowej diety może być nawet jeszcze bardziej znaczący. Przeanalizowali oni ok. 900 tys. przypadków chorych na covid-19, którzy wymagali opieki szpitalnej w Stanach Zjednoczonych w 2020 r., i odkryli, że 64% z nich cierpiało na przynajmniej jedno schorzenie kardiometaboliczne. Spośród tych osób 20% miało „chorobę stylu życia", czyli cukrzycę typu 2, 30% było otyłych, 26% miało nadciśnienie, a blisko 12% – niewydolność serca[2].

Chociaż zdrowa dieta mogłaby nie zapobiec wszystkim przypadkom wymagającym leczenia szpitalnego, to jednak w zeszłym roku w samych tylko Stanach Zjedno-

Zdrowie i odporność z ula

Prozdrowotne właściwości miodu, jako np. ludowego środka na przeziębienie znane są w medycynie od wieków. Jednak nie tylko złoty nektar wykazuje lecznicze właściwości i wspiera naszą odporność. Lepka i gęsta substancja, którą pszczoły stosują do uszczelniania ula – **propolis**, również ma szereg atutów. Zawiera bioaktywne składniki m.in. kwasy tłuszczowe, witaminy (A, D, C, E, z grupy B), minerały, flawonoidy i aminokwasy – to w ich sile tkwią zdolności przeciwutleniające i ochronne dla układu immunologicznego propolisu[1]. **Pierzga**, czyli pokarm pszczół, nazywany też pszczelim chlebem, ma kształt grudek, które składają się z pyłku, pomieszanego z miodem i śliną tych owadów. Kuleczki ubijane w plastrach fermentują, co chroni je przed zepsuciem, a jednocześnie dodaje im mocy superpokarmu. Pierzga przyjmowana doustnie (sama lub np. z miodem) ma właściwości przeciwutleniające, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, hepatoprotekcyjne i przeciwmiażdżycowe[2]. Oprócz pierzgi, składnikiem pszczelej diety jest również **pyłek kwiatowy**, który choć wykorzystywany w ulu na bieżąco, też jest gromadzony w formie zapasów. Także w nim odnajdziemy cenne składniki, dzięki którym ma działanie ochronne przeciwko toksynom, immunostymulujące i kardioprotekcyjne – witaminy (E, A, D, z grupy B), minerały (m.in. cynk, żelazo) i flawonoidy[3]. Najnowsze badania donoszą również, że zarówno miód, pyłek, propolis, mleczko pszczele, jaki i wosk oraz jad pszczeli wykazywały silne działanie przeciw koronawirusom wywołującym ciężkie zespoły oddechowe. Badacze upatrują więc nadzieję w apiterapii w łagodzeniu pewnych zagrożeń związanych z covid-19[4].

BIBLIOGRAFIA

1 Rev. Col. Bras. Cir. 2012;39:515–520
2 J. Sci. Food Agric. 2016;96:4303–4309
3 Nutrients. 2021 Jun; 13(6): 1876
4 Phytother Res. 2021 Feb;35(2):743-750, Molecules. 2021 Mar; 26(5): 1232.

REKLAMA

SKLEP INTERNETOWY Z MIODEM WWW.7MK.PL SKLEP@7MK.PL TEL. 504 105 592

Naturalne wsparcie układu immunologicznego

Kwercetyna Ten roślinny polifenol, występujący w takich warzywach i owocach, jak: cebula, szalotka, kapustne, pomidory, jabłka, jagody i winogrona oraz w pączkach kaparów ciernistych, a także w bzie czarnym i *Gingko biloba* ma zdolność do zmniejszania ryzyka infekcji[1]. Działa przeciwzapalnie i przeciwwirusowo, ale również tłumi peroksydacją lipidów i agregację płytek krwi[2,3]. Liczne badania wskazują, że długotrwała suplementacja kwercetyny przynosi korzyści zdrowotne[2].

Selen „Boski" pierwiastek – jego nazwa pochodzi od greckiej bogini Księżyca, Selene – ma kluczowe znaczenie dla naszej odporności. Gdy jego stężenie jest prawidłowe, aktywuje białe krwinki, które zwalczają infekcję. Działa również antyoksydacyjnie i przeciwzapalnie. Nie powinno go zabraknąć, osłabia to bowiem aktywność limfocytów T i komórek NK (natural killer)[4]. W przypadku niedoboru selenu układ odpornościowy osłabia się na tyle, że niepozorne infekcje mogą urosnąć do rangi dużych problemów. Zbadano to m. in. w odniesieniu do wirusów grypy i koksawirusa[5]. Jego bogatym źródłem pokarmowym są m.in. orzechy brazylijskie, ryby takie jak tuńczyk czy łosoś, jajka i otręby pszenne.

Cynk Uważane za afrodyzjaki ostrygi są jego bogatym źródłem – a zawarty w nich minerał wpływa na wzrost testosteronu u mężczyzn. Można go również znaleźć m.in. w mięsie, fasoli, kaszy gryczanej i pełnych ziarnach zbóż. Prawidłowy poziom cynku chroni przed wieloma schorzeniami – od skórnych, takich jak trądzik, przez gastryczne po związane z układem nerwowym. Ma on również ważną ochronną funkcję dla odporności i jego niedobory mogą zwiększać ryzyko infekcji bakteryjnej, pasożytniczej oraz wirusowej[6]. Ponadto, jak donosi przegląd badań, wyrównywanie niedoborów tego pierwiastka w diecie może dawać działanie ochronne przeciwko infekcji wirusem covid-19[7].

BIBLIOGRAFIA

1 Curr. Sports Med. Rep. 2009;8:206–21; Am. J. Clin. Nutr. 2005;81(Suppl. S1):243S-255S
2 Nutrients. 2016 Mar; 8(3): 167
3 Am. J. Pathol. 1995;147:235-237
4 Bromat. Chem. Toksykol., 2016, XLIX, 4: 818- 829
5 Biol Trace Elem Res. 1997 Jan;56(1):5-21; FASEB J. 2001 Jun;15(8):1481-3
6 Annu Rev Nutr. 1990;10:415-31
7 Front Immunol. 2020; 11: 1712.

czonych mogłaby uchronić prawie 600 tys. osób przed pobytem na oddziałach intensywnej terapii, co sprawiłoby, że lekarzom i pielęgniarkom znacznie łatwiej byłoby walczyć z covid-19.

Prawdziwym winowajcą jest dieta złożona z fast-foodów i produktów przetworzonych, co potwierdzają statystyki. Chociaż obywatele USA stanowią tylko 5% światowej populacji, to na ten kraj przypada 25% wszystkich zgonów z powodu covid-19 na świecie. A ponieważ połowa Amerykanów ma cukrzycę lub stan przedcukrzycowy, połowa cierpi na nadciśnienie, a $^3/_4$ są otyłe, to – jak stwierdza zespół z Tuft – nic dziwnego, że Stany Zjednoczone notują więcej zgonów z powodu tej choroby niż którykolwiek inny kraj.

Wprawdzie covid postrzegany jest jako choroba osób starszych, wymienione przewlekłe choroby kardiometaboliczne przebijają nawet wiek. Cierpiący na 1 z tych 4 schorzeń 35-latek ma takie samo ryzyko, że będzie wymagał opieki szpitalnej z powodu infekcji covid, jak zdrowy 75-latek, i zagrożony jest podobnym ryzykiem śmierci z powodu tej infekcji, jak zdrowy 65-latek. Innymi słowy, te 4 choroby postarzają ludzi pod względem metabolicznym nawet o 40 lat.

Dobra wiadomość jest taka, że ryzyko to jest odwracalne, i to nawet szybko. Ci, którzy zastosują zdrowszą dietę i styl życia, włącznie z regularnymi ćwiczeniami fizycznymi, mogą w ciągu 2 miesięcy wyjść ze strefy zagrożenia covid-19. Jak powiedział badacz, Dariush Mozaffarian: „Wiemy, że już same zmiany jakościowe diety, nawet bez utraty wagi, poprawiają zdrowie bardzo szybko – w ciągu 6-8 tygodni".

Szczepionka nie jest cudownym środkiem, ale zmiana diety na zdrowszą może się nim stać, i to na długi czas.

Wiadomo było od początku

Chociaż instytucje medyczne nigdy nie promują znaczenia zdrowej diety, to jednak powiązanie między schorzeniami kardiometabolicznymi a poważną infekcją SARS-CoV-2 znane jest od najwcześniejszych dni, gdy tylko wirus zaczął się rozprzestrzeniać.

Badacze z Wuhan w Chinach, uważanego za epicentrum pandemii, byli jednymi z pierwszych, którzy zidentyfikowali cukrzycę, nadciśnienie i choroby układu krążenia jako 3 z najważniejszych czynników ryzyka, a ich odkrycia szybko znalazły poparcie naukowców z Włoch, gdzie wirus także wcześnie osiągnął szczyt zarażeń[5].

Analiza przeprowadzona przez Amerykańskie Centra Kontroli i Zapobiegania Chorobom (CDC) wykazała, że 89% osób hospitalizowanych z powodu zakażenia koronawirusem miało co najmniej 1 z 5 czynników ryzyka, czyli nadciśnienie, otyłość, przewlekłą chorobę płuc, cukrzycę lub chorobę układu krążenia, z których najczęściej występującymi były nadciśnienie i otyłość[6].

Inna praca naukowa, opublikowana 2021 r., podkreśliła znaczenie zdrowego odżywiania. W badaniu, obejmującym 3 tys. pracowników służby zdrowia z 6 krajów, odkryto, że menu oparte na roślinach lub rybach obniża prawdopodobieństwo umiarkowanej i ciężkiej infekcji covid-19 o ponad połowę[7]!

Przewlekły stan zapalny jest powszechnie występującym ogniwem, łączącym schorzenia kardiometaboliczne, i może wyzwalać nasilenie uszkodzeń płuc, burzę cytokinową oraz niewydolność oddechową, czyli 3 z zagrażających życiu reakcji na poważną infekcję koronawirusową.

Zdaniem naukowców z Tuft zła odżywianie dopełnia ten cykl. W jadłospisie złożonym z produktów przetworzonych brakuje zasadniczych składników zwalczających wirusy, m.in. cynku, selenu, kwercetyny oraz witamin A, C, D, E i B6, z których wszystkie stosowane były w dużych dawkach do leczenia ciężkiego przebiegu choroby. Kwasy tłuszczowe omega-3 i polifenole, występujące w produktach pochodzenia roślinnego, także wspierają zdro-

eprasa.pl 21c4ce9493

> Pomimo szerokiego przyjmowania szczepień, liczba przypadków covid wciąż rośnie, podobnie jak sprzedaż produktów wysokoprzetworzonych i fast-foodów. Miejmy nadzieję, że któregoś dnia instytucje medyczne przestaną obwiniać niezaszczepionych, a zamiast tego zaczną łączyć kropki, prowadzące wprost do złej diety.

wy układ odpornościowy i pomagają powstrzymywać burze cytokinowe.

Działa – przez chwilę

Dobra dieta może pomóc wzmocnić układ odpornościowy na wiele lat, podczas gdy ochronne działanie szczepionki przeciwko covid-19 trwa najwyraźniej zaledwie ok. 6 miesięcy. Rząd Izraela, zaalarmowany nagłym wzrostem ilości przypadków w tym kraju – jednym z pierwszych, które osiągnęły masowe zaszczepienie – zlecił naukowcom zbadanie tego problemu.

Zespół z Uniwersytetu Hebrajskiego w Jerozolimie odkrył, że szczepionka firmy Pfizer, którą Izrael wybrał do swego programu masowych szczepień, w 2 miesiące po zaszczepieniu daje 75% ochronę, a po 6 miesiącach zapewnia jedynie 16% działanie ochronne, co sugeruje, że jej skuteczność szybko słabnie[4].

Pomimo istnienia tych obiekcji, instytucje medyczne nadal utrzymują, że to pandemia niezaszczepionych, choć możliwe, że manipulują danymi, by wspierać tę narrację. W lipcu 2021 r. CDC ogłosiły, że 97% osób wymagających leczenia szpitalnego z powodu covid-19 jest niezaszczepionych; miesiąc później ujawniły jednak, że liczby te oparte zostały na danych o hospitalizacjach od stycznia do czerwca. W pierwszej połowie roku większość Amerykanów nie była jeszcze zaszczepiona 2 dawkami. Innymi słowy, większość chorych na covid-19 w szpitalach nie miało jeszcze możliwości być w pełni zaszczepionymi.

Wydaje się wręcz przewrotnością to, że instytucje medyczne, od początku wiedząc o długotrwałych ochronnych zaletach zdrowej diety, zamiast niej zachwalają jedynie znaczenie szczepionek. Mimo szerokiego przyjmowania szczepień, liczba przypadków covid-19 wciąż rośnie, podobnie jak sprzedaż produktów wysokoprzetworzonych i fast-foodów.

Miejmy nadzieję, że któregoś dnia instytucje medyczne przestaną obwiniać niezaszczepionych, a zamiast tego zaczną łączyć kropki, prowadzące wprost do złej diety.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1. Gut, 2021; gutjnl-2021-325353
2. JAm Heart Assoc, 2021; 10: e019259
3. Mercola.com; "Shockingly, CDC Now Lists Vaccinated Deaths as Unvaccinated"
4. Times of Israel, July 27, 2021
5. Lancet, 2020; 395(10229): 1054–62; JAMA, 2020; 323: 1775–6
6. MMWR Morb Mortal Wkly Rep, 2020; 69: 458–64
7. BMJ Nutr Prev Health, 2021; 4: 257–66

REKLAMA

eprasa.pl 21c4ce9493

Za wcześnie na menopauzę?

Palenie papierosów, otyłość, związki PFC oraz związki chemiczne obecne w kosmetykach mogą przyspieszać starzenie się układu rozrodczego. Czy jest się czego bać? I jak się przed tym bronić?

eprasa.pl 21c4ce9493

Kobiety dotkliwie przeżywają menopauzę. Narzekają na uderzenia gorąca, zmienność nastrojów czy nadmierne pocenie. Trudno tu dostrzec jakieś pozytywy, okazuje się, że jednak istnieją. Z ewolucyjnego punktu widzenia panie przekwitają, by móc zostać dobrymi babciami, zwłaszcza dla dzieci swoich córek. Co, jednak gdy dzieje się to wiele lat przed 52. r.ż.uważanym za typowy wiek menopauzy naturalnej?

Niższa produkcja

Termin menopauza oznacza ostatnią miesiączkę. To kulminacja trwającego kilka lat procesu (uznaje się ją za rozpoczętą, jeśli kobieta nie miała okresu od 12 miesięcy). Menopauza wyznacza czas ogromnych zmian równowagi hormonalnej kobiety. W okresie płodności jajniki, poza produkcją komórek jajowych, pełnią też funkcję gruczołu dokrewnego, ponieważ wydzielają hormony – przede wszystkim estrogen i progesteron (jak również testosteron) – o decydującym znaczeniu dla prawidłowego rozwoju rozrodczego i płodności. Wraz z nadejściem menopauzy następuje znaczący spadek produkcji wszystkich tych hormonów. Kobieta nie przechodzi już owulacji i nie może już zajść w ciążę[1].

Pomimo coraz bardziej popularnej tendencji do traktowania menopauzy jako choroby wymagającej leczenia, nie ma ona w istocie takiego charakteru – jest naturalnie występującą oznaką zdrowego starzenia się.

Po czym poznać, że nadchodzi?

Menopauza pojawia się w wyniku naturalnego lub wywołanego chirurgicznie (usunięcie jajników i/lub macicy) zatrzymania produkcji progesteronu oraz estradiolu (hormonu z grupy estrogenów, odpowiedzialnego za wiele cech żeńskich i zdrowie kośćca kobiety) w jajnikach. Po menopauzie estrogen i testosteron są nadal produkowane, ale w mniejszych ilościach.

Jej czas zależy w dużej mierze od indywidualnych uwarunkowań – m.in. stylu życia, genów, zanieczyszczenia środowiska. Przeciętny wiek menopauzy to 52 lata, a normalny zakres jej występowania obejmuje wiek 48-54 lat.

Bardzo niewiele badań dotyczy okresu premenopauzalnego, czyli czasu bezpośrednio przed rozpoczęciem menopauzy, lecz jasne jest, że wiele z jego objawów powiązanych jest ze starzeniem się i niekoniecznie wiąże się z samą menopauzą. W jednym z badań niektóre symptomy ją poprzedzające, takie jak uderzenia gorąca i drażliwość, wręcz zanikły wraz z upływem lat i z wejściem kobiet we właściwą menopauzę[2].

Natomiast doniesienia naukowe dotyczące pań, które już nie mają owulacji, przynoszą dość rozbieżne wyniki: okazuje się, że 21% kobiet po menopauzie stwierdziło, że nigdy nie doświadczało podczas tej przemiany żadnych objawów, podczas gdy kolejne 20% uczestniczek tego samego badania przyznało, że miały one taką intensywność, że zmusiło je to do poszukiwania pomocy medycznej. Ponad 47% badanych nie doświadczało żadnych symptomów w latach premenopauzy, podczas gdy druga połowa odczuwała takowe.

> Istnieje 111 związków chemicznych zaburzających działanie hormonów i mogących wywierać wpływ na początek menopauzy, a 15 z nich, m.in. 9 polichlorowanych bifenyli, 3 pestycydy, 2 ftalany i toksyczny furan, uznano za szczególnie szkodliwe pod tym względem

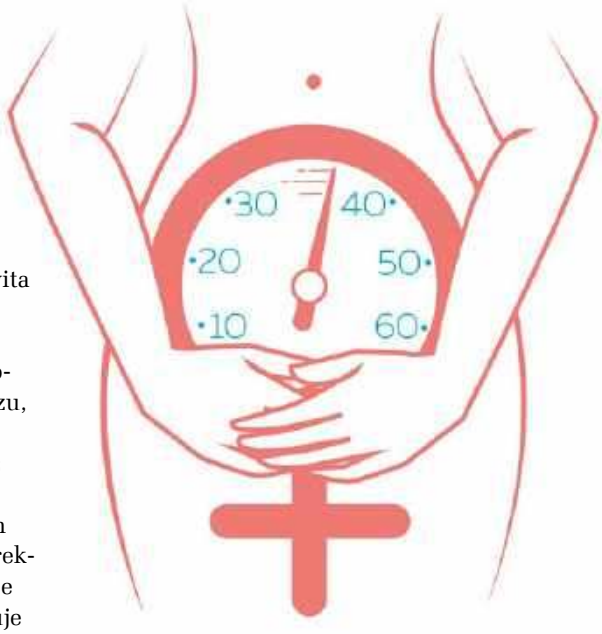
Toksyny i choroby

Zasadniczą przyczyną menopauzy jest spadek, a w końcu zatrzymanie produkcji hormonów estradiolu i progesteronu w jajnikach oraz zmniejszenie produkcji estrogenu. Dlatego usunięcie jajników może wywołać przedwczesną menopauzę. Zabieg chirurgiczny, usuwający zarówno macicę, jak i jajniki (całkowita histerektomia i obustronne wycięcie jajników) powoduje natychmiastową menopauzę bez żadnej fazy przejściowej. Miesiączki zatrzymują się od razu, a często towarzyszą temu uderzenia gorąca i inne objawy, które mogą być bardzo intensywne z powodu nagłości zmian hormonalnych związanych z zabiegiem. Z kolei częściowa histerektomia, podczas której usunięta zostaje macica, ale bez jajników, nie wywołuje natychmiast menopauzy. Kobieta wtedy nie ma miesiączek, lecz jajniki nadal produkują komórki jajowe, jak również pełny zestaw hormonów. Histerektomia może jednak spowodować nadejście menopauzy nawet o kilka lat wcześniej, niż nastąpiłaby ona w sposób naturalny. Podobnie jak podwiązanie jajowodów.

Mało kto wie, ale choroby układu rozrodczego, takie jak endometrioza i rak, również mogą wyzwalać wczesny początek menopauzy.

Chemio- i radioterapia mogą powodować ustanie miesiączkowania, co jednak może być sytuacją przejściową.

Badania pokazują, że wczesna menopauza może być powiązana również z paleniem papierosów[3], otyłością i czynnikami genetycznymi. Naukowcy z West Virginia University School of Medicine przeanalizowali krew 25 957 kobiet w wieku 18-65 lat i odkryli, że perfluorowęglowodory (PFC)



eprasa.pl 21c4ce9493

zawarte w pojemnikach na żywność, ubraniach, meblach, dywanach i farbach są bezpośrednio odpowiedzialne za wywoływanie wczesnej menopauzy. Panie, u których rozpoczęła się ona przedwcześnie – często już w wieku 42 lat – wykazują bardzo wysoki poziom PFC i niski poziom estrogenu[4].

Co więcej, związki PFC, mogą także powodować problemy z sercem i osłabiać układ odpornościowy.

To jednak nie wszystko. Istnieje 111 związków chemicznych zaburzających działanie hormonów i mogących wywierać wpływ na początek menopauzy, a 15 z nich, m.in. 9 polichlorowanych bifenyli, 3 pestycydy, 2 ftalany i toksyczny furan, uznano za szczególnie szkodliwe pod tym względem.

Chemikalia zaburzające działanie hormonów znajdują się w tworzywach sztucznych, artykułach gospodarstwa domowego i produktach higieny osobistej, takich jak płyny kosmetyczne, perfumy, produkty do makijażu i lakiery do paznokci oraz włosów i mydło. Jak stwierdzili badacze z Washington University School of Medicine, mogą one wpływać na wczesne dojrzewanie u młodych kobiet, płodność, choroby serca, osteoporozę, jak również na niektóre rodzaje raka, zespół metaboliczny oraz przyspieszać menopauzę. Kobiety, których organizmy zawierają wysoki poziom tych związków chemicznych, mogą rozpocząć menopauzę 2-4 lat wcześniej niż panie z niskim poziomem tych chemikaliów.

Uczeni dokonali tego odkrycia po przeanalizowaniu danych 31 757 osób, w tym 1 442 kobiet w wieku menopauzalnym, u których zbadano poziom wspomnianych substancji chemicznych. Średni wiek kobiet wynosił 61 lat i żadna z nich nie stosowała hormonalnej terapii zastępczej ani nie przeszła zabiegu usunięcia jajników[5].

Zaledwie 1% kobiet doświadcza naturalnej menopauzy przed 40. r.ż. a 10% przed 45. r.ż. Takie przypadki wywołane są przede wszystkim niezdolnością jajników do produkcji prawidłowych ilości hormonów płciowych.

Libido i inne nocne kłopoty

Oznaki zbliżania się do menopauzy można dostrzec po 40. r.ż., choć niektóre kobiety zauważają zmiany już ok. 35. r.ż. W tym czasie poziom estrogenu – głównego hormonu żeńskiego – wznosi się i opada w sposób nieregularny. Cykle miesiączkowe mogą wydłużać się lub skracać; mogą też występować takie, w których jajniki nie uwalniają jajeczka (nie następuje owulacja). Gdy owulacja staje się bardziej nieprzewidywalna, odcinki czasu między miesiączkami mogą być krótsze lub dłuższe, krwawienie może być słabsze lub silniejsze, a niektóre miesiączki mogą nie pojawiać się w ogóle. Jak ocenić jaki to etap klimakterium? Zdaniem ekspertów z Mayo Clinic, jeśli w długości Twojego cyklu miesiączkowego utrzymuje się zmiana trwająca 7 lub więcej dni, możesz być we wczesnym okresie premenopauzy. Jeżeli odstęp pomiędzy miesiączkami wynosi 60 lub więcej dni, prawdopodobnie jesteś już w jej późnej fazie.

W tym czasie powszechnymi objawami są uderzenia gorąca, nocne pocenie się i bezsenność, jak również huśtawki nastrojów, drażliwość i przygnębienie, które zazwyczaj przypisuje się przerywaniu snu przez uderzenia gorąca. Jak jednak wykazują niektóre badania, uderzenia gorąca mogą wcale nie być wywołane premenopauzą, lecz raczej zaburzającymi schemat snu zmianami, które towarzyszą nasilonemu stresowi z powodu starzenia się i z przyczyn ogólnych.

Inne fizyczne dolegliwości związane z tym okresem życia obejmują potencjalne problemy z pochwą i pęcherzem moczowym, spowodowane utratą elastyczności oraz nawilżenia waginy, które przyczyniają się także do bolesności stosunków płciowych. Obniżający się

Mity o menopauzie

1. Menopauza zaczyna się w wieku 50 lat
Średni wiek początku menopauzy to 52 lata, lecz u każdej kobiety jest on inny. Menopauza może rozpocząć się w dowolnym czasie między 30.-60. r.ż.

2. Wzrost wagi jest nieunikniony
To prawda, że chroniąc się przed nadchodzącymi zmianami i zaburzeniami równowagi hormonalnej, organizm zaczyna magazynować tłuszcz – głównie wokół talii, bioder i ud – a Twój metabolizm i zdolność spalania kalorii zdecydowanie zwalniają, jednak nadwaga nie jest nieuniknioną częścią menopauzy.

3. Moje życie seksualne skończyło się
Choć rzeczywiście obniżający się poziom hormonów oznacza, że niektóre kobiety odczuwają spadek pociągu seksualnego przed, w trakcie lub po menopauzie, wiele innych tego nie doświadcza. Seks może być przyjemny i zdrowy w każdym wieku. Niektóre panie dopiero w 7. dekadzie cieszą się najlepszym seksem w swym życiu. Decydujące znaczenie może tu mieć znajomość faktów dotyczących menopauzy, brak poczucia zażenowania tym naturalnym etapem życia, komunikowanie się z partnerem i podejmowanie kroków w celu radzenia sobie z problemami, takimi jak suchość pochwy.

4. Choruję na niedobór
Częste jest błędne przekonanie, że podczas menopauzy kobieta nie wytwarza już hormonów żeńskich i cierpi z powodu ich deficytu, przez co wymaga uzupełniania estrogenu. To nieprawda. Twój organizm nadal będzie produkował estrogen, lecz nie w takich ilościach, by wystarczało go do miesiączkowania i ciągłej płodności.

5. Menopauza zwiększa ryzyko choroby serca
Ten fizjologiczny stan nie wywołuje chorób układu krążenia! Istnieje jednakże wiele czynników ryzyka, które zbiegają się w tym konkretnym czasie życia kobiety, zwiększając ogólne ryzyko problemów układu sercowo-naczyniowego, a należą do nich: niewłaściwa dieta, otyłość, palenie papierosów, nadmierne spożycie alkoholu i leków, by wymienić tylko kilka. Uważa się, że estrogen ma pozytywny wpływ na wewnętrzną warstwę ścian naczyń, pomagając zachować elastyczność tętnic i żył. Jednak organizmy większości kobiet nadal produkują estrogen po menopauzie, choć w mniejszych ilościach.

eprasa.pl 21c4ce9493

poziom estrogenu sprzyja też infekcjom dróg moczowych i pochwy. Częstym objawem jest nietrzymanie moczu, przejawiające się szczególnie podczas śmiechu lub aktywności sportowej[6].

Obniżeniu może ulec pociąg seksualny, a w miarę jak owulacje stają się nieregularne, zmniejsza się zdolność poczęcia. Jednakże, dopóki jeszcze występuje menstruacja, wciąż istnieje możliwość zajścia w ciążę.

Spadek poziomu estrogenu w tym okresie wpływa często także na stężenie cholesterolu. Ten „zły" (LDL), który powiązano z podwyższonym ryzykiem chorób serca, ma tendencję do wzrastania, podczas gdy „dobry" (HDL) obniża się.

Choć w pewnym wieku kobieta może i powinna spodziewać się menopauzy, to jednak warto być czujną, bowiem czasami krwawienia między miesiączkami lub trwające dłużej niż 7 dni albo miesiączki występujące w odstępach krótszych niż 21 dni mogą wskazywać na endometriozę, lub raka narządów płciowych. Dlatego, jeśli obserwujesz u siebie takie objawy czy też nadmierne i/lub przedłużone krwawienie, poddaj się badaniu kontrolnemu, by upewnić się, że u podłoża tych zjawisk nie leży choroba.

Pod koniec procesu premenopauzy odstęp między miesiączkami (i owulacją) wydłuża się. Czasem całe miesiące mijają bez owulacji, a gdy w końcu pojawia się ona, odznacza się znacznie silniejszym krwawieniem niż zazwyczaj. Długość odstępów między owulacjami zwiększa się w miarę zbliżania się do ostatniej miesiączki. Zaleca się zapisywanie dat menstruacji, by wiadomo było, ile miesięcy upłynęło zupełnie bez miesiączki, a tym samym – kiedy rozpoczęła się menopauza.

Co ciekawa, nierzadko bywa, że kobiety doznają nagłego ustąpienia większości lub nawet wszystkich objawów już w ciągu roku po dacie ostatniej owulacji. Jednak bywa i tak, że następuje stopniowe ich wygaszenie, co zajmuje nawet kilka lat.

W dzień i w nocy

Ok. 75% kobiet w wieku menopauzalnym doświadcza uderzeń gorąca o różnym natężeniu, częstotliwości i długości trwania. Pomimo powszechności tego doznania, fizjologia warunkująca uderzenia gorąca nie została dobrze poznana. Ich intensywność waha się od przelotnego wrażenia ciepła aż po uczucie spalania się w ogniu, nadchodzą nagle i mogą trwać 1-5 min bez przerwy. U niektórych kobiet mogą pojawiać się kilka razy w tygodniu, podczas gdy inne doświadczają ich codziennie. Gdy uderzenia gorąca przyjmują ciężką postać, mogą występować 4-5 razy na godzinę i aż do 50 razy dziennie. Niektóre kobie-

eprasa.pl 21c4ce9493

Ze zmęczenia?

Już jakiś czas temu wykazano, że zespół przewlekłego zmęczenia (CFS) ma związek z bólami miednicy, endometriozą i zespołem policystycznych jajników. Poza tym kobiety cierpiące na CFS są w przybliżeniu 2 razy bardziej zagrożone problemami z miesiączkowaniem niż te, którym nie dokucza to schorzenie.

Obecnie badacze z amerykańskich Centrów Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) powiązali go z przedwczesną menopauzą. W toku analizy 84 kobiet z CFS i 73 pań bez tego schorzenia badacze odkryli, że w pierwszej grupie istniało dwukrotnie wyższe prawdopodobieństwo wczesnej menopauzy, a w większości przypadków było to skutkiem histerektomii, której poddało się 55% pacjentek z CFS. Operację poprzedzał często schemat nadmiernych krwawień, krwawień między okresami oraz pominiętych okresów.[1]

BIBLIOGRAFIA
1. Menopause, 2015; 1 doi: 10.1097/GME.0000000000000411

ty przechodzą przez uderzenia gorąca całkiem szybko, natomiast inne mogą cierpieć z ich powodu całymi latami[7].

Główną różnicą między uderzeniami gorąca a nocnym poceniem się jest pora dnia, w której się pojawiają. Przyczyny i objawy obu tych dolegliwości są takie same. Niektóre kobiety cierpią na jedną i drugą, a inne nie odczuwają żadnej z nich. U niektórych pań występuje tylko jeden z tych objawów i, jak dotąd, nikt naprawdę nie wie, dlaczego tak się dzieje.

Tradycyjne wyjaśnienie, odwołujące się do obniżonego poziomu estrogenu, nie jest wystarczające. Niedawne badania wskazują na podwyższoną aktywność współczulnego układu nerwowego jako czynnik wyzwalający menopauzalne uderzenia gorąca, a ich objawy z charakterystycznym poceniem się twarzy, szyi i klatki piersiowej, jak również z rozszerzeniem żył i tętnic blisko powierzchni skóry, wskazują na reakcję rozpraszania ciepła. Z perspektywy tradycyjnej medycyny chińskiej menopauzalne uderzenia gorąca wynikają z niedostatku chłodzącej energii Yin. Gdy jest jej zbyt mało, silniej uwidacznia się podgrzewający i aktywny aspekt Yang, i pojawiają się uderzenia gorąca.

Panie prowadzące siedzący tryb życia oraz te z większą ilością tkanki tłuszczowej mają większą skłonność do uderzeń gorąca, podobnie jak kobiety z mniejszą tolerancją zmian temperatury.

Kłopoty ze spaniem

Przez całe dziesięciolecia lekarze tłumaczyli kobietom, że nocne poty powodują zaburzenie schematów snu, prowadzące do bezsenności, która jest tak charakterystyczna dla tego okresu życia. Teraz jednak badacze są przekonani, że sprawy mogą mieć się odwrotnie, niż mówi pogląd tradycyjny. Nie ma pewności, czy to uderzenia gorąca wywołują bezsenność, czy też brak snu powoduje nocne poty. Tak czy inaczej, wiele wskazuje na to, że między schematami snu a uderzeniami gorąca istnieje więcej powiązań, niż wcześniej sądzono.

Starsze kobiety (i mężczyźni) często mają trudności z zasypianiem. Problemy ze snem dotykają blisko połowy wszystkich przedstawicielek płci żeńskiej w wieku 55-64 lat w Stanach Zjednoczonych, a znaczna część problemu wydaje się mieć większy związek ze stresem lub innymi chorobami niż z jakimikolwiek zmianami hormonalnymi. Jednym z zasadniczych kłopotów jest obturacyjny bezdech senny – zaburzenie oddychania, błędnie uważane przez lekarzy za przypadłość głównie męską. W istocie bezdech jest bardzo częstym, choć niedostrzeganym, problemem u kobiet po menopauzie, zwiększającym także ryzyko chorób serca i udaru. Inne dolegliwości związane z wiekiem – takie jak zespół niespokojnych nóg, cukrzyca i artretyzm – mogą także przyczyniać się do nieprawidłowego schematu snu kobiety, i każdy z nich może potencjalnie stanowić podłoże występowania uderzeń gorąca.

Atrofia waginy

Podobnie jak wszystko, co dotyczy menopauzy, objawy zaniku i/lub suchości pochwy skrajnie różnią się u poszczególnych kobiet. Zmniejszone nawilżenie jest zazwyczaj bezpośrednią konsekwencją spadku estrogenu, a prawdziwa atrofia pochwy, w której tkanka pochwy drastycznie zanika, jest rzadkim zjawiskiem. Większość kobiet doświadcza różnego rodzaju podrażnienia waginy, a należy przy tym pamiętać, że zdarza się to nie tylko paniom w wieku menopauzalnym. Może to wystąpić również, u kobiet znacznie młodszych, np. w okresie karmienia piersią, ponieważ produkcja estrogenu w tym czasie bywa obniżona. Przewlekłą suchość mogą powodować także irygacje pochwy, jak również jej infekcje drożdżakowe i inne.

Po menopauzie, gdy poziom hormonów nadal się zmienia, pochwa staje się cieńsza i węższa, a ilość jej naturalnych wydzielin zmniejsza się. Jednak nie jest to regułą. Są też sytuacje odwrotne.

Według niektórych szacunków blisko połowa kobiet po menopauzie doświadcza atrofii pochwy, lecz niewiele z nich poszukuje sposobów leczenia, zwykle z powodu zażenowania tym problemem, o który obwiniają najczęściej same siebie. Tymczasem warto wiedzieć, że jednym z najczęstszych czynników mogących przyczyniać się do atrofii pochwy jest ogólny brak współżycia. Natomiast regularna aktywność seksualna z partnerem (lub bez niego) zwiększa ukrwienie pochwy i mimo upływu czasu pozwala zachować większą elastyczność tkanek. Badacze odkryli także, iż ko-

eprasa.pl 21c4ce9493

biety, które nigdy nie rodziły dziecka drogą pochwową, są bardziej zagrożone niż te, które mają taki poród za sobą.

Bezpośrednim czynnikiem sprawczym jest także palenie papierosów. Ogranicza ono krążenie krwi – włącznie z krążeniem w waginie. Palenie osłabia również działanie naturalnie występujących estrogenów.

Zbyt ruchliwe narządy

Jak się szacuje, objawów obniżenia/wypadania macicy i/lub innego narządu jamy brzusznej, obniżenia pęcherza moczowego lub przepukliny odbytniczo-pochwowej doświadcza w pewnym okresie życia 20-30% pań. W przybliżeniu jedna na 11 kobiet podda się z tego powodu zabiegowi chirurgicznemu. Za szczególnie podatne na te schorzenia uważa się kobiety po menopauzie, a zwłaszcza te, które mają za sobą jeden lub więcej porodów drogą pochwową.

Macicę (i inne narządy) utrzymują we właściwym położeniu mięśnie oraz więzadła miednicy. Tradycyjnym wyjaśnieniem obniżenia narządów jest ich osłabienie lub rozciągnięcie.

Wypadanie macicy występuje wtedy, gdy macica obniża się lub wymyka z położenia prawidłowego do pochwy (kanału rodnego), a stan ten może być całkowity lub częściowy. Częściowe wypadanie macicy polega na jej częściowym opuszczeniu się do pochwy. O całkowitym wypadaniu macicy mówimy wtedy, gdy część macicy wystaje na zewnątrz pochwy. Ryzyko wypadania macicy zwiększa się wraz z wiekiem kobiety i ze spadkiem poziomu estrogenu. Dolegliwość ta może jednak przydarzyć się kobiecie w każdym wieku (nawet 16-letnim dziewczętom).

> 51% kobiet po menopauzie stwierdziło, że są najszczęśliwsze i najbardziej spełnione w wieku 50-65 lat w porównaniu z okresem, w którym miały 20 lat (10%), 30 lat (17%) lub 40 lat (16%)

Jak sobie pomóc?

Same zmiany stylu życia mogą złagodzić uporczywe objawy, np. ćwiczenia z obciążeniem poprawiają samopoczucie, promują równowagę i zwinność oraz mają działanie kardioprotekcyjne i osteoprotekcyjne[8]. Zarówno regularny trening aerobowy[9], jak i okresowe ćwiczenia głębokiego oddychania, takie jak joga[10], mogą skutkować zmniejszenie liczby uderzeń gorąca o 40-50%.

Bądź wege

Fitoestrogeny to związki roślinne, które mają aktywność biologiczną podobną do estrogenu. W największych stężeniach występują w produktach sojowych (tofu, tempeh, miso i mleko

REKLAMA

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 21c4ce9493

sojowe) i lnianych. Dane epidemiologiczne i niektóre dowody kliniczne sugerują, że typowa dieta azjatycka, która zawiera 20-50 g białka sojowego dziennie, obniży całkowity cholesterol, LDL i trójglicerydy[11].

Amerykańscy uczeni oceniali korelacje między dietą i wczesną menopauzą wśród uczestniczek Nurses' Health Study II (NHS2). W czasie 20 lat dietę uczestniczek badano 5-krotnie. Wczesną menopauzę odnotowano u 2 041 kobiet. Okazało się, że u pań, w przypadku których z białka roślinnego pochodziło ok. 6,5% spożywanych dziennie kalorii, ryzyko wczesnej menopauzy było o 16% niższe niż u kobiet, które w ten sposób dostarczały sobie ok. 4% kcal. Autorzy publikacji na łamach *American Journal of Epidemiology* wyjaśniają, że dla kobiet spożywających 2 tys. kalorii dziennie odpowiadałoby to 3-4 porcjom (lub ok. 32,5 g) wzbogaconego białkiem makaronu, płatków śniadaniowych, ciemnego chleba, tofu i orzechów dziennie. Podczas analiz naukowcy brali poprawkę na wiek, palenie, wskaźnik masy ciała itp. Niestety, podobnych związków nie zaobserwowano w przypadku zwierzęcych źródeł białka.

Z kolei redukcja alkoholu i kofeiny może złagodzić okołomenopauzalne zmiany nastroju. Uważa się, że spożywanie więcej niż 7 drinków tygodniowo zwiększa ryzyko raka piersi[12].

Pokochaj zioła

Żeń-szeń normalizuje nieregularne cykle miesiączkowe, łagodzi objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego i bóle miesiączkowe. Służy do uśmierzania objawów menopauzy. Jego wielkimi zwolennikami są badacze z Korei Południowej. Skłonił ich do tego przegląd randomizowanych badań klinicznych kontrolowanych placebo dotyczących żeń-szenia w zarządzaniu zdrowiem kobiet w okresie menopauzy. Dostarczył on bowiem pozytywnych dowodów na korzystny wpływ tej rośliny na podniesienie libido i poprawę funkcji seksualnych oraz złagodzenie uderzeń gorąca[13].

Z kolei ziele dziurawca oceniano w 23 randomizowanych, kontrolowanych badaniach z udziałem pacjentów z łagodną lub umiarkowaną depresją. Wydaje się tak samo skuteczne, jak standardowe antydepresanty, przy mniejszej liczbie skutków ubocznych[14]. Może być przydatne w radzeniu sobie z łagodnymi zaburzeniami nastroju, które często towarzyszą okresowi okołomenopauzalnemu.

Podczas 8-tygodniowego, randomizowanego, podwójnie zaślepionego, kontrolowanego placebo badania 100 kobiet z objawami klimakterium zostało losowo przydzielonych do grup przyjmujących 300 mg ekstraktu z korzenia ashwagandhy lub placebo 2 razy dziennie. Okazało się, że w porównaniu z placebo, suplementacja ashwagandhy wiązała się ze statystycznie istotnym obniżeniem objawów menopauzy w tym uderzeń gorąca. U pań, które przyjmowały ekstrakt, odnotowano istotny wzrost stężenia estradiolu[15].

Na pociechę

Bez względu na to, kiedy Cię dopadła menopauza i jak dotkliwie ją przechodzisz, mamy dobrą wiadomość: badanie przeprowadzone w 1998 r. przez Północnoamerykańskie Towarzystwo Menopauzy wykazało, że 51% kobiet, które miały już ją za sobą, stwierdziło, że są najszczęśliwsze i najbardziej spełnione w wieku 50-65 lat w porównaniu z okresem, w którym miały 20 lat (10%), 30 lat (17%) lub 40 lat (16%)[16]. Jak się okazuje, życie nie kończy się wraz z ustaniem menstruacji. Ba, może okazać się znacznie szczęśliwsze!

BIBLIOGRAFIA

1. Acad Med. 2002 Sep; 77(9):876-81
2. Electron Physician. 2017 Nov; 9(11): 5826-5833
3. BMJ. 1991 Jun 1; 302(6788):1288-9
4. Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, June 2011;
5. PLOS ONE, 2015; 10(1): e0116057
6. JAMA. 1998 Nov 11; 280(18):1569-75
7. Med J Aust. 1993 Aug 16; 159(4):232-6
8. ,7, N Engl J Med 2000;343:530-537
9. 9 Acta Obstet Gynecol Scand 1990;69:409-412
10. 10 Am J Obstet Gynecol 1992;167:436-439
11. 8 Menopause 2000;7:215-228
12. 11 JAMA 1998;279:535-540
13. Medicine (Baltimore). 2016 Sep; 95(38): e4914
14. 3,4 J SOGC 1998;20(13) and 1998;20(14)
15. J Obstet Gynaecol Res. 2021 Dec;47(12):4414-4425
16. Menopause 1999;6:122-128

eprasa.pl 21c4ce9493

Dieta na czas zmiany

Kobietom przechodzącym menopauzę lekarze przepisują leki. Tymczasem holistyczny ginekolog dr Shawn A. Tassone twierdzi, że większości objawów przekwitania można zaradzić dzięki prostym zmianom w diecie

To oficjalne. Amerykańska Agencja Żywności i Leków (oraz brytyjskie służby medyczne) określają obecnie menopauzę i jej objawy, takie jak uderzenia gorąca, jako stan chorobowy, nie zaś ciągłość normalnego procesu starzenia. Co więcej, jedyną zatwierdzoną przez organ z USA metodą leczenia uderzeń gorąca jest hormonalna terapia zastępcza (HTZ). Popadła ona w niełaskę po badaniu Women's Health Initiative, które miało udowodnić bezpieczeństwo hormonoterapii. Zostało ono przerwane przed terminem, kiedy wśród uczestniczek przyjmujących leki odnotowano zwiększoną częstość występowania raka. Obecnie jednak HTZ przeżywa swego rodzaju odrodzenie, a gazety zalewane są nowymi badaniami, wskazującymi rzekomo na wynikające z niej korzyści i bezpieczeństwo.

Jednakże większości objawów menopauzy można łatwo zaradzić dzięki odżywianiu. Oto główne symptomy oraz metody ich zwalczania.

Uderzenia gorąca

Co jeść:

Istnieje wiele badań wskazujących na to, że dieta zasobna w soję oraz izoflawony może zredukować częstość występowania uderzeń gorąca. W jednym z badań grupa spożywająca 60 g białka sojowego w proszku dziennie po 3 miesiącach zgłosiła 45% spadek liczby codziennych epizodów[1]. Najnowszy przegląd badań wykazuje, że substancje te obniżają częstość występowania uderzeń gorąca, zwłaszcza u kobiet, u których pojawiają się one częściej[2].

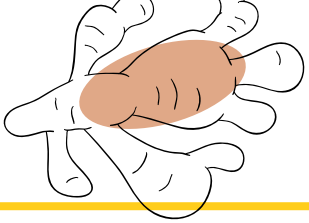
Sojowe flawonoidy, takie jak genisteina, daidzeina i glicetyna, znane są jako tzw. fitoestrogeny – lub estrogeny roślinne – ponieważ działają w organizmie jak słabsza wersja tych hormonów. Mają one potencjał do wiązania się z receptorami estrogenowymi. Jednakże z tego względu trwają dyskusje, czy fitoestrogeny te zwiększają ryzyko wystąpienia raka u kobiet po menopauzie, czy nie.

W swojej książce pt. „A Recipe for Life by the Doctor's Dietitian" („Recepta na życie lekarza dietetyka", SJG Publishing, 2009) Susan Dopart idzie jeszcze dalej. Podaje przykłady potencjalnie szkodliwego wpływu soi na tarczycę. Wynika on z zakłócania wchłaniania hormonów gruczołu tarczowego. Autorka podkreśla też, jak wiele sojowych produktów zawiera genetycznie zmodyfikowane rośliny. Zauważa również, że „w kulturach azjatyckich soja jest używana raczej jako przyprawa, a nie pokarm… Stosuje się tam ok. 2 łyżeczek fermentowanej soi dziennie, podczas gdy Amerykanie spożywają sojowe produkty niefermentowane (1-2 miseczki dziennie)". Wniosek? Soja może stanowić zdrowy element menopauzalnej diety, należy jednak wybierać jej tradycyjne źródła, takie jak produkty fermentowane, w umiarkowanych ilościach. Ich dobre przykłady to m.in. miso, natto, tofu oraz fermentowane mleko sojowe.

Warto również ograniczyć spożycie pokarmów zwiększających częstość występowania uderzeń gorąca. Naukowcy z amerykańskiego Centrum Nauk Medycznych Uniwersytetu Oklahomy zalecają eliminację z diety kofeiny, po tym jak odkryli częstsze nocne poty u kobiet pijących zawierające ją napoje[3]. Inne badania wykazały, że poza fitoestrogenami ograniczenie uderzeń gorąca wspomóc mogą też witaminy C, E oraz olej z wiesiołka[4].

„Witaminy C, E oraz olej z wiesiołka mogą pomóc ograniczyć uderzenia gorąca"

eprasa.pl 21c4ce9493



Bezsenność

Co jeść:

Wszyscy wiemy, że duże ilości kofeiny mogą utrzymywać człowieka w stanie pobudzenia, a co za tym idzie należy ograniczyć jej spożycie przed porą snu. Jednak wykazano, że również alkohol upośledza fazę snu REM (rapid eye movement, faza, w której występują szybkie ruchy gałek ocznych)[5]. Postaraj się więc obniżyć jego spożycie, aby lepiej się wysypiać.

Jedno z badań wykazało, że sen mogą wspomóc węglowodany. Spożycie posiłku o wysokim indeksie glikemicznym 4 godz. przed porą odpoczynku skracało czas potrzebny uczestniczkom badania na zaśnięcie[6]. Jednakże metoda ta może nie zadziałać w przypadku kobiet, które starają się unikać węglowodanów z innych powodów, np. przestrzegania diety paleo.

Kolejną przyczyną zaburzeń snu jest niedobór witaminy B12 w diecie[7], więc zwiększ spożycie zasobnych w nią pokarmów, takich jak mięso, drób, ryby, jajka i nabiał. Unikaj również inhibitorów kwasu żołądkowego, czyli leków zawierających takie substancje, jak: ranitydyna, famotydyna, omeprazol. Mogą one powodować niedobór witaminy B12 z powodu złego wchłaniania pokarmu.

Strategie te mogą również wspomóc zwiększenie produkcji L-tryptofanu. Jest on prekursorem melatoniny – indukującego sen hormonu wydzielanego w mózgu przed porą snu. Jeśli możesz zwiększyć poziom L-tryptofanu nocą przez zjedzenie posiłku o lekko węglowodanowym charakterze i opartym o pokarmy zasobne w witaminę B12 (mięso, sery i jajka), może to wspomóc zasypianie. Warto również dodać, że sen wspiera także przyjmowanie wieczorem 400 mg magnezu w formie chelatu lub tlenku wraz z herbatą rumiankową lub chmielowo-walerianową.

„Zjedzenie posiłku z niewielką ilością węglowodanów i zwiększenie spożycia pokarmów zasobnych w witaminę B12 (mięsa, sery i jajka) mogą wspomóc sen"

Przybieranie na wadze

Co jeść:

Przybieranie na wadze w czasie menopauzy może być czasem sposobem organizmu na wytwarzanie własnych estrogenów. Jeśli przed przekwitaniem już miałaś nadwagę lub zmagałaś się z otyłością, może powinnaś schudnąć. Jeśli jednak Twój wskaźnik masy ciała był prawidłowy i w czasie menopauzy przybyło Ci 2-5 kg, normalną strategią może być umożliwienie organizmowi naturalnej odpowiedzi na tę zmianę.

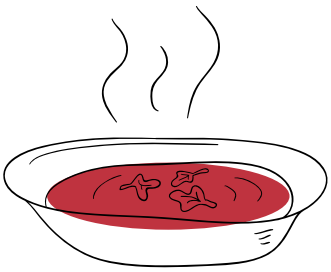
Upewnij się, że bilansujesz posiłki chudym białkiem, warzywami i zbożami o niskim indeksie glikemicznym, ograniczasz cukry i słodziki, konsumpcję alkoholu, spożywasz zdrowe tłuszcze, takie jak te pochodzące z oliwy z oliwek, zimnowodnych ryb lub siemienia lnianego oraz zwiększasz poziom aktywności fizycznej. Co istotne, uświadom sobie, że popełnisz błędy – nie postrzegaj ich jednak jako powodu do poddania się, ale okazję do nauki, wspomagającą w unikaniu tych samych problemów w przeszłości.

Wahania nastroju

Co jeść:

Zbyt często za kobiece wahania nastrojów obwinia się hormony. To, czego zazwyczaj brakuje w rozmowie lekarzy i pacjentek w okresie menopauzy, to sposób, w jaki pokarmy i pewne ograniczenia dietetyczne mogą zmieniać samopoczucie.

Diety ubogie w kwasy tłuszczowe omega-3 mogą przyczyniać się do objawów depresji[8]. W dzisiejszych czasach niskotłuszczowych jadłospisów kobiety starające się schudnąć mogą zaostrzać związane z nastrojem objawy menopauzy.



Niski poziom tryptofanu również może odgrywać pewną rolę w rozwoju depresji[9]. Chociaż dane na temat produkcji tego aminokwasu i serotoniny są ograniczone, dieta bogata w szpinak i wodorosty, jak również białko sojowe, może zapewnić wysoki poziom tego aminokwasu w organizmie.

Nie dość, że wśród kobiet z niższymi poziomami kwasów tłuszczowych omega-3 częściej występuje depresja, to jeszcze stopień ich niedoboru jest skorelowany z ciężkością tej choroby[10]. Obszerny przegląd dostępnych danych na ten temat wykazał, że 1 g kwasów tłuszczowych omega-3 dziennie: eikozapentaenowego (EPA) i dokozaheksaenowego (DHA) chroni przed zaburzeniami nastroju[11].

Źródła kwasów tłuszczowych omega-3 obejmują ziemnowodne ryby, siemię lniane, orzechy włoskie, nasiona soi i zielone warzywa liściaste. Wykazano również, że witamina B6, zawarta w wołowinie, wieprzowinie, rybach, zbożach, awokado, bananach i ziarnach, także łagodzi związane z nastrojem objawy w zespole przedmenopauzalnym[12].

Jeśli cierpisz z powodu nawrotów depresji lub obniżenia nastroju, postaraj się również jeść mniejsze zbilansowane posiłki 5-6 razy dziennie. Wspomaga to stabilizację poziomu glukozy we krwi.

BIBLIOGRAFIA

1 Climacteric, 1999; 2: 85–92
2 Maturitas, 2006; 55: 203–11
3 Ann Fam Med, 2004; 2: 391–7
4 4. Altern Med Rev, 2003; 8: 284–302.
5 J Psychopharmacol, 1996; 16: 428–36
6 Am J Clin Nutr, 2007; 85: 426–30
7 PLoS One, 2014; 9: e103490.
8 Am J Clin Nutr, 1995; 62: 1–9
9 Leyse-Wallace R. *Linking nutrition to mental health: A scientific explanation.* iUniverse, Inc., 2008
10 J Affect Disord, 1998; 48: 149–55
11 J Clin Psychiatry, 2006; 67: 1954–67
12 J Caring Sci, 2012; 1: 183–9

REKLAMA

Markowe witaminy na oleju MCT
dla całej rodziny

- certyfikowane witaminy Quali®-A, Quali®-D, Quali®-E, MenaQ7®
- naturalne źródło witamin: witamina D z lanoliny, witamina E ze słonecznika, witamina K z ciecierzycy
- wysokie stężenie witaminy D - 4000 IU w jednej porcji dla dorosłych*
- witaminy odpowiednie dla dzieci**
- na bazie oleju MCT z kokosa - prawidłowe wchłanianie bez spożywania dodatkowych tłuszczów
- wygodne dozowanie dzięki aplikatorowi
- clean label - najprostszy skład, bez sztucznych dodatków

ODPORNOŚĆ · KOŚCI · BEZ ZBĘDNYCH DODATKÓW · POBRANE BADANIEM · WYSOKA PRZYSWAJALNOŚĆ

Quali®-A Quali®-D Quali®-E MenaQ7®

* Suplement diety przeznaczony dla osób zdrowych powyżej 75 roku życia.
** Witamina ADEK dla rodziny przeznaczona jest dla dzieci już od 1 roku życia.
Witamina D3 dla dzieci jest odpowiednia dla noworodków, niemowląt i dzieci od 1 roku życia.

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 21c4ce9493

Dla zdrowotności – tulmy się na całego!

Czy można policzyć liczbę potrzebnych nam dla zdrowia i życia dotknięć? Albo czas ich trwania? O przytulaniu i jego prozdrowotnych korzyściach i trudnościach z nim związanych rozmawiamy z psychoterapeutką Katarzyną Kucewicz

„By przeżyć, trzeba nam 4 uścisków dziennie. By zachować zdrowie, trzeba ich 8 dziennie. By się rozwijać, potrzeba nam ich 12 dziennie" mówiła amerykańska terapeutka, Virginia Satir. Z pewnością jesteśmy wprost stworzeni do dotyku. Za jego pomocą od najwcześniejszych chwil życia poznajemy świat. Na 1 cm^2 naszej skóry jest ok. 25 odbierających go receptorów, co przy powierzchni tego organu, wynoszącej ok. 2 m^2 – daje gigantyczną liczbę i czyni nas niesamowicie wrażliwymi na bodźce ze świata zewnętrznego. Jednak nie każdy kontakt fizyczny jest w stanie wywołać w nas reakcję emocjonalną. Nasza kora somatosensoryczna, czyli obszar korowy w mózgu, który powiązany jest z przetwarzaniem bodźców czuciowych, koduje informacje, które docierają do niej z receptorów na całym ciele. Afektywny dotyk wywołuje reakcję emocjonalną, która jest przetwarzana i kodowana w inny sposób, niż pozostałe informacje sensoryczne – podobnie jak emocje wywołane przez to, co widzimy i słyszymy – np. muzykę.

eprasa.pl 21c4ce9493

Dlatego, gdy dotyka nas ukochana osoba, ciało wytwarza adrenalinę. Ale nie tylko: produkowane wtedy oksytocyna, wazopresyna, serotonina, dopamina – tworzą koktajl miłości i przywiązania do drugiej osoby. Czuły dotyk wyzwala uspokajającą oksytocynę, obniża poziom hormonu stresu – kortyzolu. Przynosi ukojenie, redukuje poziom lęku, a wręcz może potencjalnie wpływać na zmniejszanie stanu zapalnego! Zatem, za wezwaniem Paprodziada, które wyśpiewał w piosence zespołu Łąki Łan:

„W uściskach zakałapućkać się
aż do kości, dla zdrowotności
Dla samopoczucia lepszego
– tulmy się ciągle! Tulmy na całego!"

Rozmowa z psychoterapeutką Katarzyną Kucewicz

OCL: Dlaczego dotyk jest tak dla nas ważny w kontekście zdrowia fizycznego? Jaki ma wpływ na psychikę?

KK: Dotyk odgrywa ważną rolę w naszym poczuciu dobrostanu psychicznego i wewnętrznej harmonii. Jego kojący wpływ sprawia, że czujemy się lepiej, spokojniej i bardziej bezpiecznie. Jest to bardzo pierwotne to doznanie, dlatego że dziecko już w łonie matki czuje ten delikatny nacisk i bliskość, a później, gdy przychodzi na świat i jest od początku dotykane – kojarzy te doświadczenia z poczuciem bezpieczeństwa. Często więc, niczym małe dzieci, potrzebujemy właśnie dotyku, przytulenia czy czasem nawet energiczniejszego poklepania po plecach, żeby znaleźć pocieszenie i ukojenie w jakimś trudnym emocjonalnie momencie.

Kojący dotyk obniża ciśnienie krwi i działa bardzo wyciszająco, uspokajająco na cały organizm i na psychikę, łagodzi napięcie, rozdrażnienie, zdenerwowanie – bo czasami czujemy złość, a nie lęk. Oczywiście tylko pod warunkiem, że dotyk ten jest przez nas chciany i pojawia się w takim momencie, w którym wyrażamy na niego zgodę.

OCL: W jednym z badań wykazano, że nawet krótki dotyk (ok. 1 s) dawał pewne ukojenie i wpływał np. na zmniejszenie lęku. Można określić ile powinien trwać taki kontakt, żeby przynosił korzyści dla ciała i ducha? Czy jest to może sprawa bardzo indywidualna?

Katarzyna Kucewicz psycholożka, psychoterapeutka Prowadzi Ośrodek Psychoterapii i Coachingu Inner Garden w Warszawie. Autorka 3 książek. Popularyzuje psychologię na swoim instagramie @psycholog_na_insta

KK: Z moich doświadczeń terapeutycznych wynika, że oczywiście to kwestia bardzo indywidualna, nie tylko uzależniona od ogólnych preferencji każdego człowieka, ale także od sytuacji w jakiej się znajdujemy i różnych okoliczności zewnętrznych. Faktycznie, spotkałam się z takimi badaniami, z których wynikało, że nawet krótki dotyk pełen czułości, czasami dosłownie chwila, kilka sekund sprawia, że człowiek łagodnieje, spada z nas napięcie.

Mam wrażenie, że obecnie bardzo nam brakuje tego nawet przelotnego muśnięcia, dlatego tak popularne jest korzystanie z masaży, zabiegów pielęgnacyjnych, peelingów i radzenie sobie z tą potrzebą w taki właśnie sposób.

OCL: Czy panie i panowie różnią się pod tym względem? A jeśli tak, to na czym polegają te różnice?

KK: Kobiety mają z reguły bardziej uwrażliwione ciało i więcej zakończeń nerwowych w skórze i w związku z tym silniej odczuwają na jej powierzchni różne doznania. Mężczyźni zaś mają o $^1/_4$ grubszą skórę, a zakończeń nerwowych zdecydowanie mniej i zazwyczaj potrzebują mocniejszego dotyku. Ale nie zawsze jest to kwestia płci. Osoby z nieco większą grubością tkanki tłuszczowej również potrzebują często mocniejszego, bardziej intensywnego doznania. Wiele zależy od tego, do czego jesteśmy przyzwyczajeni, a nasza psychika może to także regulować. Jeśli dany rodzaj dotyku kojarzy nam się w określony sposób, np. z dzieciństwa, to takiego będziemy poszukiwać w późniejszym życiu i ma to związek z naszymi pierwszymi, bliskimi relacjami. Osoby, które doświadczyły jako dzieci przemocy w rodzinie mogą preferować w swoim życiu mocniejszą stymulację, bo ciało jest w jakiś sposób odwrażliwione albo wręcz przeciwnie – zupełnie stronić od mocniejszego dotyku. Są to zatem bardzo indywidualne sprawy.

OCL: Przytulenie i dotyk mogą być dla kogoś wsparciem w trudnej chwili, ale co, jeśli ktoś się nie lubi przytulać?

KK: Dotyk jest przede wszystkim bardzo intymnym doświadczeniem międzyludzkim, w związku z tym zawsze powinniśmy – zarówno dzieci, jak i osoby dorosłe – zawsze pytać o zgodę na dotyk i przytulenie, wzięcie za rękę czy w objęcia. W sytuacji, w której ktoś nas chce przytulić, a my nie chcemy, by nas ktoś dotykał i pocieszał, taki dotyk jest inwazją i wywołuje jeszcze więcej napięcia i stresu. Odczuwamy to wówczas nie tylko na poziomie psychicznym, ale i fizycznym, a całe ciało się wtedy napina i mówi „Nie".

Czasami wydaje się nam, że np. dziecka nie trzeba o to pytać, bo panuje opinia, że dzieci lubią się przytulać. Ale każdy człowiek, również dziecko, ma swoje granice i potrzeby, które są inne i dlatego zawsze warto zadać pytanie: „Czy mogę Cię przytulić", a nawet „Czy mogę Cię wziąć za rękę". To, że my lubimy się przytulać, nie oznacza, że ktoś również za tym przepada. Nie bierzmy też do siebie, gdy usłyszymy „Nie". Odmowa w takiej sytuacji nie musi wynikać z tego, że ktoś nas nie lubi czy nie akceptuje, ale na przykład z tego, że może mieć inną skalę tolerancji na dotyk i inaczej na niego reagować.

OCL: W miłosnych relacjach nie tylko dostarczamy sobie dotyku erotycznego, ale także pozbawionego tego podtekstu. Czy można mówić o udanym, szczęśliwym związku dwojga ludzi, jeśli dotyku w nim nie ma?

KK: Jeśli dwie strony w relacji są zadowolone z takiego stanu rzeczy, to myślę, że tak, będzie to wówczas udany związek. Natomiast nierzadko jest tak,

eprasa.pl 21c4ce9493

Ziołowe ukojenie

W sytuacjach stresowych i budzących niepokój warto korzystać z naturalnych metod – oprócz przytulania i bliskości pomocne są zioła o działaniu kojącym. Mają łagodne działanie przeciwlękowe, odznaczają się bezpieczeństwem stosowania i brakiem skutków ubocznych – m.in. nie zmniejszają naszej wydajności i nie powodują spowolnienia. Oto kilka z nich:

Szafran (*Crocus sativus*) Najdroższa przyprawa świata – złociste pręciki krokusa wykorzystywane są nie tylko w kuchni, do orientalnych dań czy barwienia świątecznych babek. W medycynie ludowej stosowany jest jako środek obniżający uczucie lęku i przywracający równowagę emocjonalną, którego korzystne działanie potwierdzają badania ostatnich lat. Efekty suplementacji wyciągami z szafranu dają podobne rezultaty co leki przeciwdepresyjne – fluoksetyna[1] i imipramina[2]. Jak wykazało jedno z badań, objawy lęku i depresji u kobiet z zespołem napięcia przedmiesiączkowego uległy zmniejszeniu pod wpływem przyjmowania suplementów z szafranem[3].

Męczennica cielista (*Passiflora incarnata*) W eksperymencie, którego wyniki opublikowano w 2001 r. dowiedziono, że wyciag z *Passiflora incarnata* jest równie skuteczny w zmniejszaniu lęku przedoperacyjnego co oksazepam. Ponadto, przyjmowanie suplementu nie wiązało się z upośledzeniem wydajności pracy, które może się zdarzać po przyjęciu leku[4]. Ekstrakt z rośliny działa również w sposób zbliżony do innego leku, midazolamu. Może być traktowany jako bezpieczny środek przeciwlękowy i zmniejszający reaktywność na stres[5].

Kannabidiol (CBD), niewywołująca efektów psychoaktywnych substancja pochodząca z konopi, może być z powodzeniem stosowana do łagodzenia napięcia i lęków. Badania na ludziach potwierdzają jego przeciwlękowy potencjał. W dawkach 300-600 mg (preparat doustny) wpływał na zmniejszenie eksperymentalnie wywołanego lęku u zdrowych osób z grupy kontrolnej oraz u uczestników z fobią społeczną. Suplementacja, wywiera minimalne działanie uspokajające i ma świetny profil bezpieczeństwa[6].

Kanna (*Sceletium tortuosum*) Południowoafrykańska roślina, której zwyczajowa nazwa oznacza „coś do żucia", stosowana była w medycynie ludowej przez pasterzy i łowców jako środek zmniejszający uczucie głodu, pragnienia, ale także – poprawiający nastrój. Efekt działania na stres i negatywne emocje zbadano u 8 kobiet i 8 mężczyzn, których poddano 2 próbom w ciągu 6-9 dni. Przed 1. testem podano im preparat z ekstraktem z kanny, przed 2. zaś – placebo, a testy połączone z badaniami z MRI przeprowadzano 2 godziny po przyjęciu preparatów. Naukowcy zaobserwowali, że ziołowy wyciąg wpływał na komunikację ciała migdałowatego z podwzgórzem i zmniejszał aktywację tego ostatniego w reakcji na stres i negatywne emocje – potwierdzili w ten sposób jego potencjał leczniczy w zaburzeniach lękowych i depresji[7].

Gotu kola (*Centella asiatica*) Wąkrota azjatycka, bo tak brzmi mniej popularna nazwa tej rośliny, zawiera m.in saponiny i triterpenoid, którym przypisuje się jej wszechstronne działanie lecznicze – od schorzeń skóry, przez biegunkę, po łagodzenie lęku i wspieranie funkcji poznawczych[8]. Badacze z Indii opisują jej tonizujący i uspokajający wpływ na ośrodkowy układ nerwowy[9].

Magnolia (*Magnolia officinalis*) Tradycyjna medycyna wschodnia od wieków poleca wyciągi z kory magnolii jako remedium na stres i niepokój. Badania opublikowane w 2013 r. potwierdzają te właściwości – przez 4 tygodnie 56 pacjentów z umiarkowanym obciążeniem stresem przyjmowało preparat z wyciągami z magnolii i korkowca amurskiego oraz placebo. W porównaniu do pomiarów z pierwszego dnia badania po 4 tygodniach wskaźniki ogólnego stresu, napięcia, depresji, gniewu, zmęczenia i dezorientacji były znacząco obniżone u osób stosujących suplementy roślinne, ale również wskaźniki dobrego nastroju i wigoru uległy u nich poprawie w porównaniu do grupy placebo[10].

BIBLIOGRAFIA

1 J Ethnopharmacol. 2005;97(2):281–284
2 BMC Complement Altern Med. 2004;4:12
3 BJOG. 2008;115(4):515–519
4 J Clin Pharm Ther. 2001 Oct;26(5):363-7
5 Nutrients. 2020 Dec; 12(12): 3894
6 Neurotherapeutics. 2015 Oct;12(4): 825-36
7 Neuropsychopharmacology. 2013 Dec;38(13):2708-16
8 Indian J Pharm Sci. 2010 Sep-Oct; 72(5): 546–556
9 J Etnopharmakol. 2002; 79 :253–60
10 J Int Soc Sports Nutr. 2013 Aug 7;10(1):37

że jedna strona nie chce dotyku i bliskości, a druga go potrzebuje i wtedy jest to problem i źródło konfliktów. W takich przypadkach warto o tym porozmawiać na spokojnie we dwoje albo odwiedzić terapeutę par. Jeżeli jedna strona pragnie bliskości, przytulania, a druga zupełnie się fizycznie odcina i do tego ta sytuacja nie jest w żaden sposób rozwiązana, to może to być zarzewie naprawdę dużego konfliktu w takiej relacji.

OCL: Osoby samotne często nie mają szansy na bliskość drugiego człowieka. Jak sobie mogą radzić z potrzebą dotyku?

KK: Co ciekawe, w naszej skóry znajdują się setki tysięcy receptorów i z perspektywy biologicznej nasza głowa nie odczuwa aż tak dużej różnicy pomiędzy tym, czy to ktoś nas przytula, czy my sami się „przytulamy". A zatem czasami nawet objęcie samego siebie, dotknięcie siebie, jest tak zbawienne dla naszego samopoczucia, jakby przytulił nas ktoś inny. Warto więc to robić i być dla siebie czułym, czasami głaskać siebie po ręku, dotykać się, nawet układać dłonie w geście przytulenia siebie, bo to jest bardzo pokrzepiające. Jednym ze sposobów, o których już wspominałam jest np. masaż, wykonany przez profesjonalistę, ale też automasaż – głaskanie i uciskanie ciała. Niektóre osoby bardzo lubią ciepłą kąpiel, podczas której doznają ukojenia, przywodzącego wręcz na myśl powrót do bezpiecznego łona mamy. Obciążeniowe koce i kołdry są także megafajnym rozwiązaniem – przywołują uczucie takiego łagodnego, przyjemnego przytulenia. Jednym ze sposobów na ukojenie przez dotyk jest także głaskanie domowego zwierzaka, ale warto pamiętać, że np. psy za tym nie przepadają i jeśli to robią, to tylko i wyłącznie dla naszej przyjemności. Każdy może znaleźć sposób, który będzie dla niego najlepszy, np. myć się ręką, a nie gąbką, ściskać samego siebie i uspokajać – w chwilach kryzysowych brać siebie w ramiona. Wielu moich pacjentów mówi, że to im bardzo pomaga, więc ja zachęcam, żeby spróbować takiego czułego samoukojenia.

eprasa.pl 21c4ce9493

GoodMood

BIO MEDICAL PHARMA

GOODMOOD
Suplement diety

DZIĘKI OBECNOŚCI SZAFRANU UPRAWNEGO POMAGA UTRZYMAĆ POZYTYWNY I STABILNY NASTRÓJ.

Przyczynia się do zachowania równowagi emocjonalnej. Wspiera relaksację. Pomaga w utrzymaniu pozytywnego nastroju. Co ważne dla kobiet, szafran uprawny pomaga utrzymać komfort przed i podczas cyklu miesiączkowego.

szukaj na **w ww.bmpharma.pl**
w sklepach zielarsko-medycznych i aptekach

eprasa.pl 21c4ce9493

Trzymaj mikroby **w szachu**

Wciąż słyszymy: dezynfekcja i izolacja to najlepsza profilaktyka infekcji. Jednak skuteczniejsze mogą okazać się wzmocnienie odporności oraz oczyszczanie powietrza!

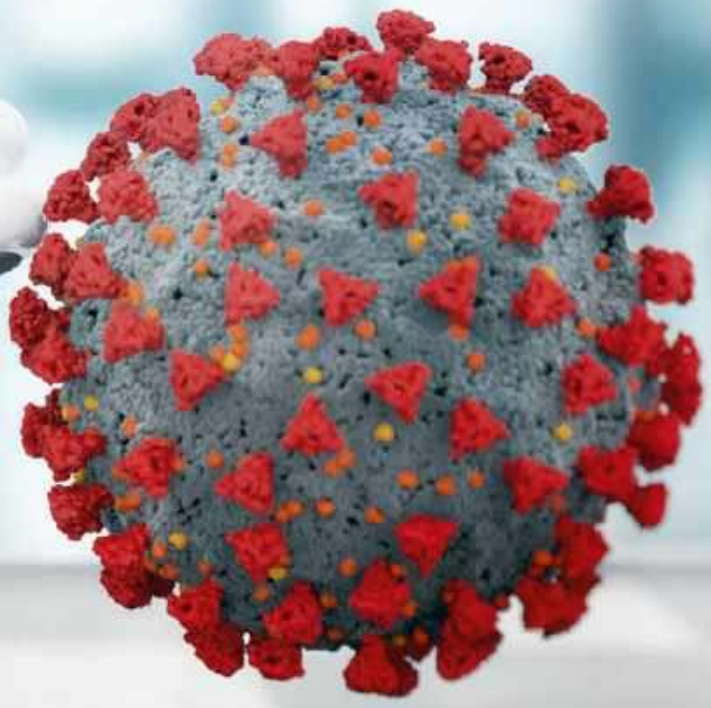
eprasa.pl 21c4ce9493

Według amerykańskiej Agencji Ochrony Środowiska proste środki zapobiegawcze, takie jak noszenie masek, utrzymywanie dystansu społecznego i wietrzenie pomieszczeń, są najlepszymi sposobami na uniknięcie infekcji. Jednak amerykańskie Centra Kontroli i Zapobiegania Chorobom (CDC) dodają, że „przy prawidłowym użytkowaniu oczyszczacze powietrza mogą pomóc w redukcji zanieczyszczeń w powietrzu, w tym wirusów, w domu albo w ograniczonej przestrzeni". Jak odsiać lub wyeliminować drobnoustroje z powietrza? Okazuje się, że jest na to kilka sposobów.

Coś wisi w powietrzu

Podstawowe technologie w oczyszczaczach powietrza zasadniczo dzielą się na 4 kategorie: utlenianie katalityczne, filtracja, dezynfekcja ultrafioletowa i jonizacja elektryczna. Niektóre z tych technologii istnieją od dziesięcioleci, ale najważniejsze pytanie brzmi: czy działają przeciwko SARS-CoV-2?

Koronawirus najczęściej przenosi się drogą kropelkową. Ma ok. 60-140 nm, dzięki czemu z łatwością unosi się w powietrzu, łapiąc drobinki wody i materiału biologicznego. Ta zakaźna chmura może podróżować kilkadziesiąt metrów od źródła i dosłownie wisieć w atmosferze wiele godzin. Porady dotyczące prewencji zakażeń dotyczą zazwyczaj kropelek obciążonych wirusem, które są większe niż 100 μm i opadają na ziemię w odległości ok. 2 m[1]. Jednak wiemy już, że aerozole składające się ze znacznie mniejszych cząsteczek mogą również powodować infekcje. Jak się przed tym bronić?



eprasa.pl 21c4ce9493

Katalityczne oczyszczanie

Dawno, dawno temu, gdy o płynach dezynfekujących nikt jeszcze nie słyszał, francuski farmaceuta Maurice Berger zaprojektował urządzenie mające oczyszczać powietrze w szpitalnych salach i kostnicach – lampę katalityczną. W 1898 r. składała się ona ze szklanej butelki z przymocowanym do niej palnikiem w postaci knota przewleczonego przez naturalny porowaty kamień. Paliwem był alkohol metylowy. Proces oczyszczania inicjowało się poprzez zapalenie palnika umieszczonego u wylotu lampy. Po krótkim czasie płomień gaszono. Jednak ogrzewany palnik pozostawał aktywny. W ten sposób dochodziło do bezpłomieniowego procesu katalitycznego spalania, podczas którego w pomieszczeniu rozpraszał się alkohol i dochodziło do zniszczenia bakterii unoszących się w powietrzu[2].

W czasach gdy nie było jeszcze antybiotyków, a choroby zakaźne nadal pustoszyły Europę, wynalazek Bergera szybko stał się obiektem pożądania zwykłych obywateli. Przeprojektowany przez słynnych projektantów oraz spopularyzowany przez czołowe postaci ze świata sztuki, takie jak Coco Chanel, Pablo Picasso, Colette i Jean Cocteau, został wzbogacony o funkcję perfumującą. Dzięki temu dziś lampy katalityczne dezynfekują powietrze, pozbywają się nieprzyjemnych zapachów i wypełniają pomieszczenia wybranymi aromatami, a kształtem przypominaj wyrafinowane flakoniki perfum.

Jedna ze znanych firm produkujących te cacka zleciła niezależnemu laboratorium mikrobiologicznemu przeprowadzenie testów. Wykazały one, że używanie lampy katalitycznej przez 30 min zmniejsza ilość wirusa na powierzchniach nawet o 60%, a przenoszonego drogą powietrzną aż o 97%! Ogrzane na skutek katalizy drobniutkie cząsteczki alkoholu izopropylowego unoszone prądami konwekcyjnymi szybko rozpraszają się w otaczającym powietrzu. I to właśnie one, podobnie jak w środkach do dezynfekcji rąk, są skuteczne przeciwko koronawirusowi. Mikrob ten jest otoczony błoną lipidową, a działanie przeciwbakteryjne oparów alkoholu przypisuje się jego zdolności do rozpuszczania błon lipidowych i denaturacji białek wirusa. Komórka wirusa dosłownie rozpada się pod wpływem oparów alkoholu.

Jak wykazały testy, po 30 min ekspozycji na emisje lamp zapachowych zniszczone zostało 99% bakterii *E. coli* , *S. aureus* i *E. aerogenes* oraz roztoczy *D. farinae*. W tym samym czasie uszkodzeniu uległo aż 96% zarodników pleśni *S. chartarum*.

Ponadto lampa katalityczna skutecznie usuwała alergeny oraz zapa-

Witaminowe A, B, C

Zadbaj, by w Twojej diecie nie zabrakło witaminy A. Jej niedobór powoduje obniżenie aktywności komórek wrodzonego układu odpornościowego w przewodzie pokarmowym. To zaś zwiększa podatność na infekcje. Komórki te powstają w szpiku kostnym, a przed dotarciem do docelowej tkanki trafiają do węzłów chłonnych. To tam kwas retinowy aktywuje receptory ich 2 typów (ILC1 i ILC3). Dzięki temu komórki nie rozpraszają się po całym organizmie, a osiadają w barierze śluzówkowej będącej bramą dla wielu zakażeń powodowanych przez bakterie, wirusy i pasożyty[1]. Źródłem witaminy A są mleko, sery, masło i wątróbka.

Witamina B6 wspomaga proces tworzenia przeciwciał. Gdy masz jej za mało, dochodzi do opóźnienia wzrostu limfocytów, zahamowania ich proliferacji oraz zaburzeń w ich różnicowaniu. Chińscy uczeni dowiedli, że odpowiednia suplementacja witaminy B6 może korzystnie wpływać na odporność organizmu[2]. Znajdziesz ją w bananach, awokado, ziemniakach oraz drobiu i wołowinie.

Potrzebujesz też witaminy C pobudzającej produkcję interferonu – białka skutecznie zwalczającego patogeny (wirusy, bakterie i pasożyty)[3].

Bogate są w nią m.in. cytrusy oraz natka pietruszki, brokuły, papryka, owoce dzikiej róży.

Dopóki jest mało słońca, rozważ suplementację witaminy D. Na naszej szerokości geograficznej od października do kwietnia nie jesteśmy w stanie sami wytworzyć jej wystarczającej ilości. Jak udowodniono, jej niedobór grozi ostrzejszym przebiegiem covid-19. Jednak to nie wszystko. Aktywna forma słonecznej witaminy wpływa na działanie komórek odpornościowych, m.in. ogranicza pewne szkodliwe reakcje zapalne oraz zwiększa produkcję białek zwalczających mikroby. Według różnych badań witamina D uczestniczy w wytwarzaniu tzw. naturalnych antybiotyków (czyli katelicydyny i defensyny) oraz reguluje funkcje limfocytów T[4]. Co więcej, metaanaliza 25 badań obejmujących łącznie prawie 11 tys. ochotników doprowadziła ekspertów do wniosku, że suplementacja tym składnikiem zmniejsza liczbę zachorowań na choroby układu oddechowego o 12% rocznie[5].

Z kolei witamina E niszczy wolne rodniki. Ten silny przeciwutleniacz rozpuszczalny w tłuszczach, występuje w wyższym stężeniu w komórkach układu odpornościowego w porównaniu z innymi komórkami krwi. Okazuje się, że jest jednym z najskuteczniejszych składników odżywczych znanych z modulowania funkcji układu odpornościowego. Chociaż deficyt witaminy E jest rzadki, wykazano, że suplementacja powyżej obecnych zaleceń żywieniowych poprawia funkcjonowanie układu immunologicznego i zmniejsza ryzyko infekcji, szczególnie u osób starszych[6]. Związek ten zawierają nasiona słonecznika, orzechy, oleje roślinne i ryby.

BIBLIOGRAFIA

1. J Clin Med. 2018 Sep; 7(9): 258; Biofactors. 2010; Nov-Dec; 36(6): 10.1002/biof.117
2. J Immunol Res. 2017; 2017: 2197975
3. Med Monatsschr Pharm 2009; 32 (2): 49-54; Rev Immunogenet. 2000;2(3):374-86
4. J Immunol 2009; 182: 4289-4295; J Allergy Clin; Immunol 2010; 126: 52-58
5. BMJ 2017; 356: i6583
6. IUBMB Life. 2019 Apr; 71(4): 487-494

eprasa.pl 21c4ce9493

WYTWARZANE W STANDARDZIE GMP

PRODUKTY LIPOSOMALNE W OPATENTOWANEJ TECHNOLOGII LIPOSHELL®[1]

wytwarzane w standardzie przyjętym dla produktów leczniczych (GMP)

ASCOLIP® liposomalna witamina C 1000 mg, 500 mg

- 80% lepsze wchłanianie witaminy C w formie liposomalnej niż witaminy C w formie tradycyjnej – WYSOKA SKUTECZNOŚĆ[2]
- Dwukrotne wydłużenie czasu działania witaminy C w formie liposomalnej[2]
- Właściwości potwierdzone w badaniach

VITA-D-LIP® liposomalna witamina D 4000 IU, 2000 IU, 1000 IU

- 6 razy szybsze wchłanianie liposomalnej witaminy D niż witaminy D w formie olejowej[3]
- Doskonałe wchłanianie witaminy D w formie liposomalnej
- Właściwości potwierdzone w badaniach

FE-LIP® liposomalne żelazo 20 mg, 7 mg

- Lepsze wchłanianie żelaza w formie liposomalnej niż w formie tradycyjnej[4]
- Dodatkowa droga wchłaniania w formie liposomalnej – WYSOKA SKUTECZNOŚĆ
- Mniejsze ryzyko wystąpienia skutków ubocznych w formie liposomalnej tj. nudności, ból brzucha[4]

PIŚMIENNICTWO:

Rev: SD/ASC/ATD/FE/01.2022/01

1. | Zgłoszenie międzynarodowe nr. PCT/EP2018/057400 2. | Łukawski M., et.al.,"New oral liposomal vitamin C formulation: properties and bioavailability", Journal of Liposome Research, 2019 Jul 2:1–8. Dwukrotne wydłużenie czasu działania witaminy C = dwukrotne wydłużenie czasu trwania witaminy C w krwiobiegu. 3. | Wyniki eksperymentu medycznego. 4. | Malhotra J. et al.: "Oral Liposomal Iron: A Treatment Proposal for Anemia." World Journal of Anemia, October-December 2017;1(4):1-6.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Porcja produktu zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1 saszetka 1 raz dziennie. Kobiety w ciąży oraz matki karmiące piersią przed zastosowaniem powinny skonsultować się z lekarzem. Przeciwwskazaniem do stosowania jest nadwrażliwość na którykolwiek składnik produktu. **ASCOLIP® ostrzeżenia:** Nie stosować u osób mających predyspozycje do tworzenia kamieni nerkowych lub chorujących na kamicę nerkową. Witamina C w dawce ≥ 1000 mg może powodować łagodne zaburzenia żołądkowe u osób nadwrażliwych. **VITA-D-LIP® ostrzeżenia:** Przed zastosowaniem wskazane jest wykonanie badania 25-(OH)D we krwi oraz konsultacja wyniku badania z lekarzem lub farmaceutą. Nie należy stosować z innymi preparatami zawierającymi witaminę D. **FE-LIP® ostrzeżenia:** Nie należy stosować z innymi preparatami zawierającymi żelazo. Wytwórca: Lipid Systems Sp. z o.o., ul. Krzemieniecka 48C, 54-613 Wrocław. Dystrybutor: Genexo sp. z o.o., ul. Gen. Zajączka 26, 01-510 Warszawa, tel. (+48 22) 839 11 99; INFOLINIA: 516 203 516.

eprasa.pl 21c4ce9493

chy psów, kotów w 80%, a cząsteczek dymu tytoniowego aż w 99,9%.

W laboratorium ustalono również, że dezynfekujące działanie lampy zależy od wielkości pomieszczenia i przepływu powietrza. W pomieszczeniach do 20 m kw. spalanie katalityczne (które odbywa się bezpłomieniowo) nie powinno trwać dłużej niż 25-30 min nie więcej niż 2 razy dziennie.

Lepszy zabrudzony?

Konflikty zbrojne – jak wiadomo – wymagają nakładów i innowacyjnych technologii. Dlatego w czasie II wojny światowej Korpus Chemiczny Armii Stanów Zjednoczonych poprosił laureata Nagrody Nobla, chemika Irvinga Langmuira o zbadanie, jak działają filtry azbestowe masek gazowych oraz ich ulepszenie, tak by efektywniej chroniły przed wdychaniem niebezpiecznych cząstek[3].

To dało początek powstaniu wysokowydajnych filtrów cząstek stałych HEPA.

Langmuir zauważył, że siatka włókien w tych filtrach wyłapywała cząstki za pomocą kilku różnych mechanizmów. Cząsteczki mniejsze niż 100 nm były popychane przez cząsteczki gazu, aż zetknęły się włóknem, gdzie zostały uwięzione przez siły van der Waalsa. Tymczasem większe cząstki były zatrzymywane na skutek oddziaływania elektrostatycznego, gdy powietrze przenosiło je przez włókno, ale mogły również osadzać się we włóknie, jak pociski w bloku żużlowym. Langmuir odkrył, że filtry wykorzystujące te 3 mechanizmy wychwytywania były najmniej skuteczne w przypadku cząstek mających ok. 300 nm, natomiast wydajnie usuwały mniejsze i większe od nich elementy. To dlatego dziś skuteczność filtrów HEPA ocenia się na cząsteczkach 300 nm – filtr powinien usuwać z powietrza co najmniej 99,97% z nich.

W szpitalach od dawna filtruje się przez nie powietrze, a dobre wyniki recenzowanych dowodów klinicznych pokazują, że mogą one zmniejszać infekcje wirusowe.

Obecnie filtry HEPA są wykonane z włókien szklanych lub polimerowych, każde o szerokości ok. 0,5-2 μm, które są formowane w plisowany arkusz i trzymane w ramie. Stały się też uznanym narzędziem do wychwytywania SARS-CoV-2 w powietrzu.

Niestety wiele systemów ogrzewania, wentylacji i klimatyzacji HVAC (instalacja rozprowadzająca powietrze w budynku w celu ogrzewania, wentylacji i klimatyzacji) nie jest zaprojektowanych do przepychania powietrza przez ciasny splot filtra HEPA, a zamiast tego używa membran, które są klasyfikowane według ich minimalnej wydajności (MERV), w skali 1-16, która ocenia ich zdolność do wychwytywania cząstek od 300 nm do 10 μm. Amerykańskie Stowarzyszenie Inżynierów Ogrze-

Naturalne antybiotyki

Aby uchronić się przed najczęstszymi infekcjami (zarówno wirusowymi, jak i bakteryjnymi) lub przynajmniej przyspieszyć proces ich zwalczania, regularnie jedz czosnek (*Allium sativum*).

Wykazuje on silne działanie przeciwbakteryjne, na które wrażliwe są zwłaszcza gronkowce, paciorkowce oraz prątki.

Czosnek niszczy mikroby, nie powodując przy tym żadnych ubytków w naturalnej florze bakteryjnej jelita[1]. Ma również udowodnione działanie przeciwwirusowe[2] – co w dobie pandemii jest bardzo istotne.

Jeśli nie znosisz zapachu czosnku, sięgnij po cebulę. Ona również mobilizuje układ odpornościowy. Dodatkową nagrodę będzie zawarta w niej kwercetyna. Z doniesień naukowych wynika, że ten związek chemiczny może wykazywać działanie przeciwwirusowe, poprzez spowalnianie działania odwrotnej transkryptazy (rewertazy). Enzym ten wykorzystują retrowirusy do „przepisywania" swojego materiału genetycznego zawartego w RNA na DNA gospodarza i zmieniania w ten sposób jego komórek w farmy produkujące nowe wirusy. Okazuje się, że kwercetyna dość skutecznie utrudnia im ten niecny proceder. Międzynarodowy zespół uczonych dowiódł ostatnio, że jednoczesne podawanie tego flawonolu i witaminy C wywiera synergistyczne działanie przeciwwirusowe ze względu na ich nakładające się właściwości immunomodulujące oraz zdolność askorbinianu do recyklingu kwercetyny, co pozwala na zwiększenie jej skuteczności[3].

Warto też wspomnieć, że badania z ostatnich lat jako skuteczny lek przeciwwirusowy wskazują na taksyfolinę, czyli dihydrokwercetynę. To molekularna wersja kwercetyny, tyle że obdarzona znacznie wyższą aktywnością biologiczną. Chociaż występuje w pewnych ilościach w owocach cytrusowych, zazwyczaj pozyskuje się ją z najbogatszych jej źródeł – świerku, sosny lub modrzewia[4].

BIBLIOGRAFIA

1. Indian J Exp Biol, 1977; 15: 466-8; Pharmazie, 1983; 38: 747-8
2. Jpn J Infect Dis, 1973; 47: 321-5; Planta Med., 1992; 58: 417-23
3. Front Immunol. 2020; 11: 1451
4. Arch Virol. 2016 Apr;161(4):929-38, Nat Prod Bioprospect. 2020 Oct; 10(5): 271-283

eprasa.pl 21c4ce9493

wania, Chłodnictwa i Klimatyzacji (ASHRAE) twierdzi, że filtry z oceną MERV 13 lub wyższą są wystarczająco dobre do wychwytywania wirusów przenoszonych w powietrzu. Dzieje się tak częściowo dlatego, że nagromadzenie uwięzionych cząstek zamyka pory w filtrze i poprawia jego wydajność.

Zabójczy ultrafiolet

Od ponad 100 lat wiadomo, że promieniowanie UV zabija drobnoustroje. Światła o długości 254 nm używa się często do sterylizacji sal operacyjnych w szpitalach. Część pasma ultrafioletowego C (UVC) zazwyczaj dezaktywuje wirusy, wywołując reakcję chemiczną, która łączy sąsiednie zasady tyminy w DNA lub zasady uracylu w RNA. Dimery te blokują maszynerię molekularną odpowiedzialną za replikację, skutecznie zabijając drobnoustroje, a naukowcy wykazali, że UVC jest wysoce skuteczny w zabijaniu koronawirusa[4].

Zasadniczą wadą tego rozwiązania, jest fakt, że bezpośrednia ekspozycja na światło 254 nm w podobnych dawkach może być również szkodliwa dla ludzi – bowiem działa na nasz materiał genetyczny tak samo, jak na wirusowy.

Zdaniem ekspertów lampy można instalować w kanałach HVAC lub montować w pomieszczeniach, w których przebywają ludzie, o ile znajdują się co najmniej 2,1 m nad podłogą i świecą w górę. Badania modelowe sugerują, że może to być skuteczny sposób na zmniejszenie transmisji covid-19 w słabo wentylowanych pomieszczeniach[5].

> Jak wykazały testy, używanie lampy katalitycznej przez 30 min zmniejsza ilość wirusa na powierzchniach nawet o 60%, a przenoszonego drogą powietrzną aż o 97%

Z kolei wyniki badań laboratoryjnych dowiodły, że światło ultrafioletowe w kilka sekund może całkowicie zniszczyć koronawirusa na powierzchniach[6].

Choć zabójcza skuteczność promieniowania UVC jest kusząca, to jednak ryzyko dla ludzi jest spore, dlatego eksperci zaczęli rozważać zastosowanie światła dalekiego UVC, o długości fali 222 nm, które jest bardzo szybko absorbowane przez białka i ciecze. Nie może ono przeniknąć przez warstwę martwych komórek na powierzchni skóry ani do warstwy łzowej na powierzchni oka, więc nie może dotrzeć do żywych tkanek. Niedawne badanie kliniczne wykazało, że ludzie narażeni na 2-minutowy rozbłysk 222 nm UVC przy 500 mJ/cm^2 – ponad 100-krotności obecnego limitu ekspozycji przez godzinę – nie doświadczyli żadnych uszkodzeń skóry[7].

Natomiast wirusy w małych kropelkach aerozolu są nań bardzo podatne. Zespół Davida J. Brennera, dyrektora Centrum Badań Radiologicznych na Uniwersytecie Columbia Irving Medical Center potwierdził, że promieniowanie UV o długości fali 222 nm niszczy równie skutecznie 2 powszechne typy koronawirusa, jak to o długości 254 nm. Naukowcy obliczyli też, że dalekie promieniowanie UVC przy przewidzianym prawem limicie ekspozycji dla ludzi zabiłoby 95% wirusów w ciągu 11 min[8].

Obciąża czy rozkłada?

Niektóre systemy oczyszczania powietrza opierają się na procesie zwanym jonizacją bipolarną, w którym wysokonapięciowe elektrody wytwarzają zamieć jonów dodatnich i ujemnych z cząsteczek powietrza, takich jak tlen i woda. Wedle jednej z hipotez jony te przyczepiają się do cząsteczek wirusa w powietrzu i obciążają je, powodując ich opad. Niestety, gdy woda odparuje, wirus będzie znów mógł unieść się w powietrzu. Druga teoria zakłada, że jony reagują z białkami powierzchniowymi wirusa, dezaktywując go.

epraca.pl 21c4ce9493

Zioło z pazurem

Wyniki eksperymentów przeprowadzonych przez kanadyjskich naukowców sugerują, że niektóre z alkaloidów zawartych w vilcacorze (*Uncaria tomentosa*) mogą stymulować u szczurów białe ciałka krwi, pełniące w organizmie funkcje obronne. Inne badania wykazały, że stymulują fagocytozę – proces, w którym leukocyty poszukują i niszczą atakujące organizm drobnoustroje.

W związku z tym zioło może mieć właściwości immunostymulujące, czyli może wzmacniać układ odpornościowy. W kocim pazurze (bo i tak nazywa się tę roślinę) znajdują się także przeciwutleniacze, blokujące działanie wolnych rodników, które uszkadzają komórki[1].

BIBLIOGRAFIA

1. Toxicol Rev 2005; 24 (1): 11-35

Niektórzy producenci postanowili poszukać naukowego wsparcia. Badacze z uniwersytetów w Nagasaki i Shimane w Japonii doszli do wniosku, że protony i aniony ponadtlenkowe generowane przez testowany przez nich jonizator zmniejszają stężenie aerozolowanego SARS-CoV-2 przechodzącego przez komorę testową o 91% po 30 s ekspozycji[9].

Jednak eksperci ostrzegają, że jonizatory należy wybierać rozważnie, bowiem niektóre systemy mogą generować ozon, który może zaostrzać dolegliwości oddechowe, a nawet powodować włóknienie płuc – wykazano, że wzrost zawartości ozonu nawet do 10 ppb, ma wpływ na zachorowalność[10].

Własne filtry

Choć oczyszczanie powietrza ma znaczenie, to jednak eksperci są zdania, że nie zawsze mogą zapewnić ochronę przed zakażeniem, dlatego tak istotne jest zbudowanie własnego wewnętrznego systemu barier, który nie pozwoli drobnoustrojom rozgościć się w naszych organizmach. Szczęśliwie jesteśmy wyposażeni w układ immunologiczny – naszym zadaniem jest wzmacniać go i dbać o jego sprawne działanie.

Odporność w dużej mierze zależy od naszego sposobu odżywiania i stylu życia. Układ immunologiczny podlega rytmowi dobowemu wyznaczonemu przez dzień i noc. Zarówno osoby przemęczone, jak i zarywające noce, są podatniejsze na infekcje[11]. Śpij 8 godz.

Wybierz się z rodziną na basen lub na wycieczkę za miasto, wyjdź z przyjaciółmi na kręgle lub na kolację. Naukowcy twierdzą, że takie małe przyjemności w grupie zwiększają odporność na 2 dni! Warto też znaleźć czas dla przyjaciół, bo jak wykazują inne badania, system immunologiczny osób towarzyskich funkcjonuje 20% lepiej niż odludków. Izolacja społeczna jest poważnym zagrożeniem dla zdrowia seniorów – może zwiększyć ryzyko przedwczesnej śmierci o 14%[12].

Naucz się relaksować. I… śmiej się. Śmiech wyzwala pozytywne emocje, które zwiększają produkcję komórek odpornościowych i endorfin, naturalnych substancji przeciwzapalnych[13].

Spróbuj udoskonalić swoje menu. Okazuje się, że na co dzień jemy za mało warzyw. W efekcie organizm ma za mało witamin i minerałów, które mogłyby nas chronić przed chorobami. A te, które mamy, niszczą alkohol, kawa i papierosy. Wysokoprocentowe trunki dodatkowo uszkadzają komórki odpornościowe. Natomiast palenie papierosów powoduje powstawanie wolnych rodników, które osłabiają odporność.

Do każdego posiłku staraj się jeść warzywa albo surowe, albo gotowane na parze – tak by straciły, jak najmniej cennych substancji odżywczych. Gdy skończą się świeże produkty, zastąp je mrożonkami. Szeroka gama fitochemikaliów obecnych w pokarmach roślinnych i przyprawach aktywuje w organizmie mechanizmy antyoksydacyjne i przeciwzapalne[14]. Nie zapominaj też o pełnoziarnistym pieczywie oraz wątróbce. Zawierają one cynk, który odgrywa istotną rolę w budowaniu naszej odpor-

> Izolacja społeczna jest poważnym zagrożeniem dla zdrowia seniorów – może zwiększyć ryzyko przedwczesnej śmierci o 14%

ności. Gdy go brakuje, nasze śluzówki słabną, co ułatwia bakteriom i wirusom wniknięcie do naszego organizmu[15]. Na Twoim talerzu 2 razy w tygodniu powinny lądować ryby. Dostarczą Ci one nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i -6, które wzmacniają mechanizmy obronne organizmu, a po przebytej chorobie wspomagają jego regenerację[16].

Istotne pierwiastki

Nie zapominaj też o odpowiedniej podaży żelaza. Mało kto wspomina o nim w kontekście odporności, tymczasem prawidłowy poziom tego pierwiastka jest naszą tarczą. Jest on niezbędny w procesie wytwarzania białych krwinek i przeciwciał. Żelazo jest potrzebne do aktywacji limfocytów odpowiedzialnych za obronę organizmu przed infekcjami. Wpływa na produkcję cytokin (w tym interleukiny 2) oraz ich działanie, czyli regulację reakcji zapalnej. Warunkuje prawidłowe funkcjonowanie komórek układu odpornościowego. Warto przy tym wspomnieć, że żelaza nie należy przyjmować w czasie infekcji, a jedynie profilaktycznie lub dopiero w okresie rekonwalescencji[17].

Działanie immunomodulacyjne wykazuje także selen, który gromadzi się limfocytach, makrofagach i neutrofilach, pobudzając reakcje układu odpornościowego i stymulując odpowiedź obronną organizmu. Jego deficyt prowadzi do zaburzeń ilościowych i czynnościowych limfocytów[18].

Tak jak filtry można wzbogacać w kolejne warstwy wychwytujące coraz mniejsze cząsteczki i niszczące zarazki, tak nasz system immunologiczny możemy uszczelniać na wielu różnych poziomach, wykorzystując do tego liczne mechanizmy, począwszy od diety i wypoczynku, na suplementacji i aktywności fizycznej kończąc. Regularny wysiłek, bowiem – czy jest to spacer, taniec, czy jazda na rowerze, pobudza układ odpornościowy do produkcji białych ciałek krwi, zwiększa zdolność limfocytów do podziału w odpowiedzi na wtargnięcie do organizmu chorobotwórczych drobnoustrojów oraz wspomaga proces termoregulacji, który jest podstawą hartowania[19]. Najlepiej ruszaj się w dobrym towarzystwie – w ten sposób uruchomisz kolejne procesy wzmacniające odporność.

BIBLIOGRAFIA

1. Science 2020 Oct 16;370(6514):303-304
2. https://maison-berger.com/pages/our-history; https://tinyurl.com/yc65vym4
3. Appl. Biosaf. 1998, DOI: 10.1177/109135059800300111
4. ACS Photonics 2020, 7, 11, 2941-2951
5. PeerJ 8:e10196 https://doi.org/10.7717/peerj.10196
6. Sci Rep. 2020 Dec 30;10(1):22421
7. PLoS One. 2020 Aug 12;15(8):e0235948
8. Sci Rep. 2020 Jun 24;10(1):10285
9. C&EN March 15, 2021 99(9)
10. Environ Res. Dec. 2019; 182:109098
11. Sleep. 2015 Sep 1;38(9):1353-9; Physiol Rev. 2019 Jul 1;99(3):1325-1380
12. Proc Natl Acad Sci U S A. 2015 Dec 8;112(49):15142-7
13. Current Directions in Psychological Science. 2002;11(6):216-220
14. Curr Pharm Des. 2016;22(44):6701-6715
15. JRSM Open. 2017 May 2;8(5):2054270417694291
16. Brain Behav Immun. 2013 Feb;28:16-24
17. Arch Latinoam Nutr. 1999 Sep;49(3 Suppl 2):40S-46S
18. Nor. J. Agric. Sci., 1993; 11:S105-S119
19. Clin Exp Med. 2020 Jul 29: 1-14

REKLAMA

eprasa.pl 21c4ce9493

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Pij zieloną herbatę

Zielona herbata to drugi po wodzie najczęściej spożywany na świecie napój. Jeśli nadal nie możesz się przekonać do tej popularnej i zdrowej alternatywy, poznaj 7 powodów, dla których warto ją pić

1

Zmniejsza ryzyko raka

Picie 5 lub więcej filiżanek zielonej herbaty dziennie obniża ryzyko wystąpienia nowotworów atakujących układ krwionośny i limfatyczny o ok. 50%[1]. Zielony napar pomaga też chronić nas przed nowotworami wątroby, płuc, prostaty, trzustki i okrężnicy[2].

2

Pomaga schudnąć

W toku badania na niemal 200 osobach z umiarkowaną nadwagą okazało się, że 2 porcje dziennie zielonej herbaty bogatej w katechiny (związki te uważa się za odpowiedzialne za korzystne właściwości tego napoju) doprowadziły do znacznej utraty wagi oraz redukcji tkanki tłuszczowej na brzuchu[3].

3

Zapobiega cukrzycy

Badanie na ponad 17 tys. dorosłych wykazało, że osoby pijące 6 lub więcej filiżanek tego napoju dziennie mają o $^1/_3$ mniejsze ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 w porównaniu do osób pijących mniej niż filiżankę tygodniowo[4].

4

Służy kościom

Badania sugerują, że napar ten jest w stanie zapobiegać utracie masy kostnej związanej z wiekiem oraz redukować złamania poprzez zwiększanie gęstości mineralnej kości i wspieranie wzrostu tkanki kostnej[5]. W pewnym badaniu na kobietach po menopauzie z osteopenią (uważaną za zwiastun osteoporozy) suplementy polifenoli zawartych w zielonej herbacie zwiększały poziom markerów formowania kości i przyspieszały procesy ich przebudowy[6].

eprasa.pl 21c4ce9493

5 Dba o zęby

Ryzyko utraty zębów zredukujemy o co najmniej 20%, pijąc co najmniej 1 filiżankę zielonej herbaty dziennie – przekonują japońscy naukowcy[7]. Chroni ona również przed próchnicą i zwalcza nieświeży oddech[8].

6 Ożywia mózg

Napój ten usprawnia procesy poznawcze, takie jak pamięć i skupianie uwagi, zarówno u osób zdrowych, jak i tych z niewielką utratą zdolności poznawczych[9]. Jak wykazało pewne badanie, picie nawet 1 filiżanki tego napoju dziennie może znacząco obniżyć ryzyko osłabienia funkcji poznawczych[10].

Przedłuża życie

Kilka badań przeprowadzonych w Japonii sugeruje, że picie zielonej herbaty obniża ryzyko zgonu z jakiejkolwiek przyczyny[11], zwłaszcza z powodu chorób serca[12].

Zielone dobro

Wszystkie odmiany herbaty (zielona, czarna i oolong) pochodzą od tej samej rośliny o nazwie *Camellia sinensis*. Jednakże wytwarzanie zielonej herbaty obejmuje niewielką ilość procesów produkcyjnych, dzięki czemu jest ona bogata w należące do polifenoli katechiny – związki o działaniu przeciwutleniającym, takie jak galusan epigallokatechiny (EGCG) – które uważa się za odpowiedzialne za większość jej korzystnych właściwości.

Jak wykazał pewien przegląd badań, optymalna ilość to 3-5 filiżanek dziennie (czyli do 1200 ml/dzień), co zapewnia minimum wynoszące 250 mg katechin[1].

Zielona herbata ogólnie wolna jest od efektów ubocznych, chociaż picie dużych jej ilości może wywoływać bezsenność, lęk i zaburzenia żołądkowe z powodu zawartości kofeiny. Niektórzy eksperci odradzają picie tego naparu oraz wszelkich innych napojów z kofeiną ciężarnym[2].

Na rynku dostępne są bezkofeinowe produkty zielonej herbaty, ale zawartość katechin zmniejsza się wraz z procesem dekofeinizacji[3], trzeba by więc pić jej o wiele więcej, aby uzyskać te same korzyści, co w przypadku tradycyjnych produktów.

BIBLIOGRAFIA

1. Cochrane Database Syst Rev, 2009; 3: CD005004
2. Front Psychiatry, 2017; 8: 80
3. Nutr Cancer, 2003; 45: 226–35

BIBLIOGRAFIA

1. Am J Epidemiol, 2009; 170: 730–8
2. Cochrane Database Syst Rev, 2009; CD005004
3. Obesity (Silver Spring), 2010; 18: 773–9
4. Ann Intern Med, 2006; 144: 554–62
5. Nutr Res, 2009; 29: 437–56
6. Osteoporos Int, 2012; 23: 1541–52
7. Prev Med, 2010; 50: 173–9
8. Arch Oral Biol, 2012; 57: 429–35
9. Psychopharmacology (Berl), 2014; 231: 3879–88; Nutrients, 2014; 6: 4032–42
10. Am J Clin Nutr, 2006; 83: 355–61
11. Ann Epidemiol, 2015; 25: 512–518.e3
12. JAMA, 2006; 296: 1255–65; Ann Epidemiol, 2009; 19: 732–9

eprasa.pl 21c4ce9493

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

Ratunku! Potrzebuję energii!

Czas jesienno-zimowy ze względu na temperatury, brak słońca oraz mniejszą niż w pozostałych porach roku aktywność fizyczną jest zdecydowanie trudniejszy energetycznie dla większości z nas

Powodów zmęczenia może być mnóstwo i aby znaleźć prawdziwą przyczynę, należałoby przeanalizować każdy przypadek z osobna. Natomiast jest wiele rozwiązań, które można samodzielnie wdrażać w codziennym życiu, aby uwolnić swoje zasoby energii.

Przede wszystkim odpowiedz sobie na pytanie, jakie jest Twoje samopoczucie po godzinnym, dość intensywnym wysiłku fizycznym, takim jak bieganie, aerobik czy jazda na rowerze? To bardzo istotne…

Jeśli czujesz się dobrze, a nawet znakomicie, to znaczy, że wysoce prawdopodobne jest, iż zasoby energii w Twoim ciele są, tylko są uwięzione i zastałe.

Na wytrawnie

Korzystna żywność może się różnić w zależności od innych zaburzeń, ale pomocne będą produkty gorzkie np. cykoria, gorzkie sałaty blanszowane, napary z mniszka lekarskiego i ostropestu, jak również napary z mięty pieprzowej, krwawnika, herbaty jaśminowej, kwiatu róży, skórki pomarańczy. Warto też sięgać po smaki kwaśne tj. wodę z cytryną, zakwas buraczany i kiszonki.

Dobrze? Znakomicie!

Wiele osób z nadejściem wiosny czuje niesamowity zastrzyk energii, a inni odczuwają wyjątkowo nieprzyjemnie zmęczenie, to oznaki przesilenia wiosennego. W obu przypadkach możemy maksymalnie wykorzystać energię przyrody i dzięki odpowiedniej kompozycji potraw dostosować pożywienie do aktualnych potrzeb swojego organizmu. Choć od ciepłych dni dzieli nas jeszcze kilka tygodni, dobrze już teraz zadbać o wzmocnienie organizmu, aby mimo zbliżającego się przesilenia czuć się dobrze.

Odciąż wątrobę

Wiosna to pora roku, w czasie której najaktywniejszymi narządami są wątroba i pęcherzyk żółciowy. Okres ten jest szczególnie korzystny, by wdrażać posty i diety oczyszczające. Jednak nie powinny tego robić osoby wyczerpane oraz rekonwalescenci (w ich przypadku lepiej stawiać na lekkostrawne posiłki). Ta zmiana ma służyć oczyszczeniu naszego organizmu z resztek ciężkiego zimowego pożywienia i nagromadzonego śluzu, które zostały nam po jesienno-zimowych infekcjach i przeziębieniach.

W drugim kwartale roku dobroczynne będzie spożycie większej ilości produktów surowych i skiełkowanych. Są to pokarmy, które zwiększają szybkość, ruch oraz zachęcają do aktywności na zewnątrz. Jednak podkreślam: surowe pokarmy powinny być spożywane ze szczególną ostrożnością przez osoby z oznakami osłabienia i niedoborów.

U współczesnego człowieka to wątroba (wg medycyny chińskiej narząd należący do elementu drzewa) jest najbardziej przeciążonym elementem naszego ciała. Najmocniej obciążają ją: zbyt duża ilość tłuszczu, tłuszcze przetworzone, używki i konserwanty, środki chemiczne. Tradycyjna filozofia medycyny chińskiej mówi, że gdy wątroba jest zdrowa, możliwy jest swobodny i lekki przepływ energii przez nasze ciało. Kiedy osoba jest zharmonizowana, nie powinno dochodzić do powstawania stresu czy napięcia. Ludzie o zdrowej wątrobie są spokojni, z łatwością dokonują trafnych wyborów i są znakomitymi przywódcami. Brzmi wspaniale, prawda? Myślę, że naprawdę warto zadbać o naszą oczyszczalnię, a zwłaszcza należy ją odżywić.

Słodka wiosna z odrobiną goryczki

Szczególnie zalecana jest ekspansywna, wznosząca, jakość pokarmów o smaku słodkim i ostrym, dobrze by na stole gościło głównie zielone pożywienie np. herbata miętowa z miodem. Znakomite będą zboża, nasiona strączkowe (z natury słodkie) poddane kiełkowaniu. Można też uzupełnić dietę o marchewki, młode buraczki i inne skrobiowe warzywa z wiosennych upraw. Korzystne jest stosowanie przypraw o smaku ostrym jak np. majeranku, rozmarynu, kopru, bazylii, liścia laurowego, kminku.

Wiosną lepiej jest gotować potrawy krócej, natomiast w wyższej temperaturze. Świetnie sprawdzi się tu gotowanie na parze lub krótkie duszenie. Natomiast jeśli używamy tłuszczów, najwłaściwszym sposobem przygotowania jest szybkie blanszowanie na oleju kokosowym lub maśle klarowanym.

Bardzo często spotykam się z zastojowymi wzorcami, pokarmy, które będą umożliwiały wyjście z zastoju to np.

eprasa.pl 21c4ce9493

rukiew wodna, cebulowate, natka gorczycy, kurkuma, bazylia, liść laurowy, imbir, chrzan, mięta, melisa, kardamon, kmin rzymski i korzeń arcydzięgla litwora. Natomiast zbyt ostre pożywnie lub zbyt duża jego ilość może nadto rozpalić naszą wątrobę.

Z kolei gorzkie i kwaśne pokarmy zbierają nadmiary toksyn wątrobowych. W taki sposób będzie działał ocet, złagodzić go można przez dodatek miodu oraz wody. Oczywiście nie każdy może go stosować, szczególnie nie nadaje się dla osób z podrażnioną śluzówką żołądka. Inne pokarmy to: amarantus, quinoa, sałata rzymska, alfalfa (lucerna), skórka pomarańczy (eko). Można też wypróbować gorzkie zioła tj. korzeń mniszka lekarskiego, nasiona ostropestu plamistego, koszyczki rumianku szlachetnego. Jednak należy pamiętać, że gorzkie smaki u osób mających niedobory składników odżywczych powinny być stosowane z niezwykłą ostrożnością.

Bardzo ważny dla prawidłowego funkcjonowania wątroby jest sen przed godz. 23. Dzięki temu narząd może się w pełni zregenerować podczas godzin szczytowej aktywności, czyli 23-3 w nocy.

Bez sił

Natomiast, jeśli po godzinie biegania czujesz takie osłabienie, jakby cała siła została z Ciebie wydrenowana i przez kilka godzin dochodzisz do siebie, to znaczy, że Twoje zasoby energetyczne są naruszone. Potrzeba będzie trochę czasu, aby je odbudować, ale jest to możliwe, pod warunkiem, że zapewnisz swojemu ciału odpowiednie warunki. Odwdzięczy Ci się wówczas jasnym umysłem i witalnością.

Wsparcie na talerzu

W takiej sytuacji korzystne są: orzechy włoskie, pyłek kwiatowy, mleczko pszczele, żółtka, kiełki, czarna soja, czarna fasola i soczewica, napary z czarnego sezamu, szlachetne oleje (sezamowy, migdałowy lub z zarodków pszennych), owoce kolcowoju chińskiego i palmy sabałowej, korzeń rdestu wielokwiatowego, a dla jedzących mięso wołowina, cielęcina i buliony na kościach ekologicznych.

Energetyczne kulki mocy

Wiosną idealnie sprawdzą się, jako prawdziwy zastrzyk energii. Przekąska ta jest inspirowana medycyną chińską.

Sposób wykonania:
Przygotuj średnią miseczkę daktyli (ok. 300 g), najpierw zalej je wrzątkiem i odstaw na 10 min. Następnie wydryluj i drobno pokrój. Wrzuć do garnka, dodaj trochę wody i gotuj przez kilka minut, aż zrobi się z nich jednolita masa. Gdy są jeszcze ciepłe, dodaj po pół szklanki zmielonych orzechów włoskich, czarnego sezamu oraz jagód goji. Po ostygnięciu ulep kulki dowolnego rozmiaru, obtaczaj je w sezamie, nasionach chia lub innej zdrowej posypce, np. płatkach migdałów czy nasionach słonecznika. Można przechowywać je w lodowce nawet kilka dni. Jeść kilka w zależności od ochoty. To znakomita energetyczna przekąska dla dzieci i dorosłych.

A dlaczego dodają nam energii?

Przede wszystkim, dlatego, że wzmacniają nerki, najważniejsze akumulatory energetyczne oraz śledzionę, niezbędną do właściwej dystrybucji energii w organizmie.

- **Daktyle** odbudowują krew i płyny ciała, wzmacniają śledzionę i znakomicie odżywiają organizm.
- **Orzechy włoskie** to silnie skoncentrowana formuła substancji czynnych – wzmacniają płuca oraz nerki, odżywiają układ nerwowy.
- **Czarny sezam** jest bogaty w najważniejsze kwasy tłuszczowe, węglowodany, białko, fosfor, witaminę E, wapń, żelazo, selen, kwas krzemowy i lecytynę. Wzmacnia wątrobę oraz nerki.
- **Jagody goji** są jednym z najpotężniejszych przeciwutleniaczy na naszej planecie. Są bardzo cenione w medycynie chińskiej. Są szczególnie korzystne dla nerek oraz wątroby.

W obu przypadkach należy wyeliminować produkty silnie obciążające nasz organizm, które mają mały potencjał energetyczny albo osłabiają go, dostarczając pustych kalorii. Należą do nich:

- produkty mączne, szczególnie pszenne tj. chleb, bułki, makarony, ciasta;
- cukier, słodkie owoce, cytrusy;
- produkty zimne, wychładzające;
- mrożonki;
- żywność przetworzona;
- dania z mikrofalówki;
- produkty smażone, szczególnie fast food.

Wejrzyj w siebie

Intensywne emocje takie jak gniew, złość, agresja, lęk zużywają również bardzo dużo naszej energii, a ponadto oddziałując długofalowo, wyczerpują nasze płyny ustrojowe.

Podejmując aktywność ruchową, należy dostosować poziom i rodzaj ćwiczeń fizycznych do swojego stanu. Godzina dziennie to optymalny czas dla prawidłowego krążenia w organizmie.

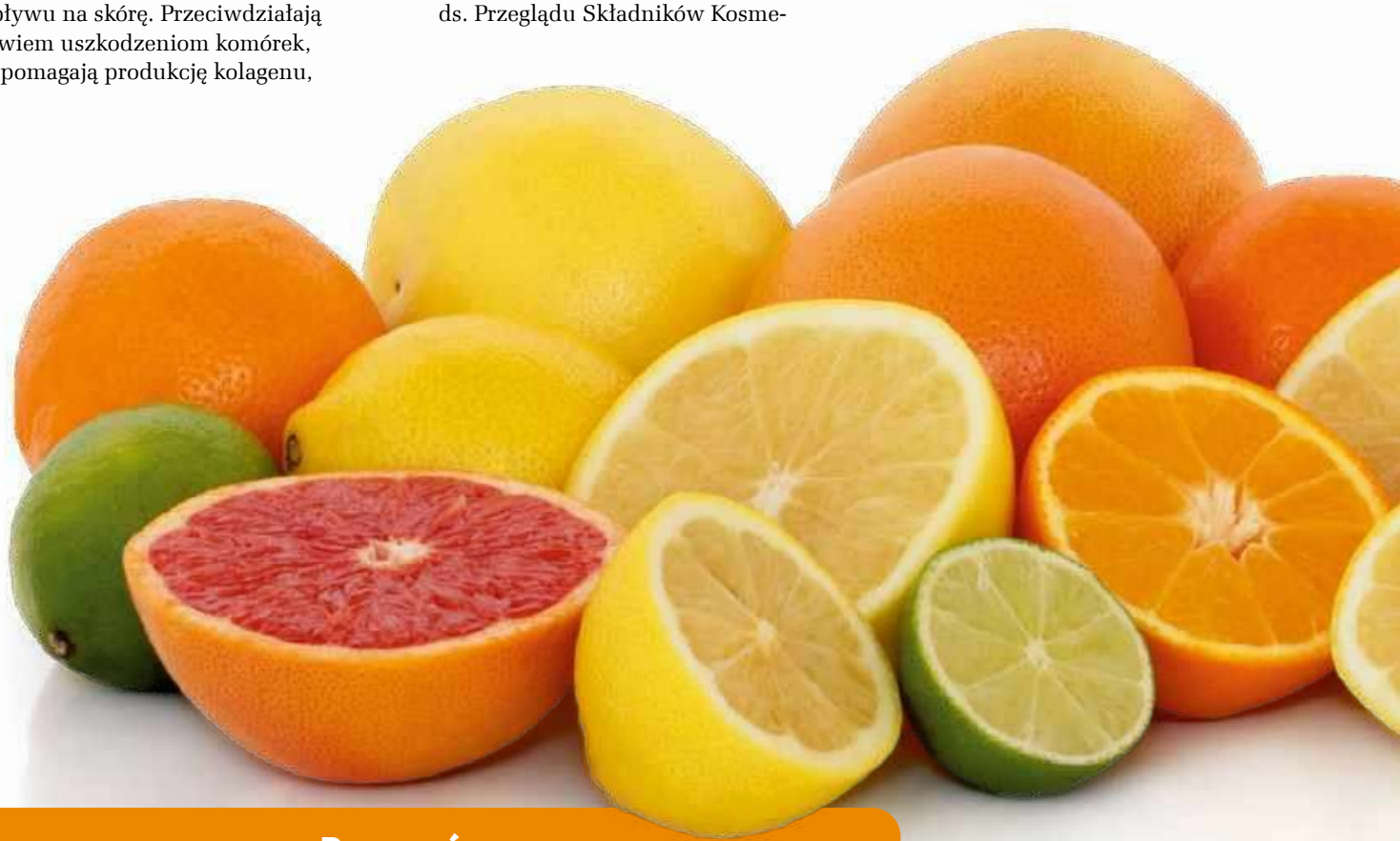
I co najważniejsze – wsłuchujmy się w swoje ciało, w jego reakcje, co nam służy, a co szkodzi.

eprasa.pl 21c4ce9493

Cytrusowe spa

Owocowa kuracja otuli zmysły zapachem, pomoże się odprężyć, uraduje kubki smakowe i pozwoli pozbyć się przebarwień, szorstkiej skóry oraz zaskórników

Dzięki olejkom eterycznym, bogactwu witaminy C oraz innych substancji czynnych cytrusy są pożądanym składnikiem wielu kosmetyków, tak ze względu na zapach, jak i z powodu swojego dobroczynnego wpływu na skórę. Przeciwdziałają bowiem uszkodzeniom komórek, wspomagają produkcję kolagenu, wzmacniają naczynia krwionośne i zapobiegają ich pękaniu. Ponadto przyspieszają gojenie się ran, łagodzą ropne zapalenia skóry i stany alergiczne. Nic więc dziwnego, że wobec tego Panel Ekspertów ds. Przeglądu Składników Kosmetycznych wziął je na warsztat. Eksperci oceniali 14 olejków ze skórek różnych cytrusów i stwierdzili, że można je bezpiecznie stosować w produktach kosmetycznych[1].



Pomarańcza

Kuracja zmiękczająca

Te pyszne owoce zawierają hesperydynę, która ma właściwości przeciwutleniające, przeciwzapalne, rozjaśniające skórę i przeciwdrobnoustrojowe. Wykazano też, że flawonoid ten zapewnia ochronę skóry przed uszkodzeniem fibroblastów i kolagenu wywołanym promieniowaniem UVA[5]. Co więcej, pomarańcza zmiękcza szorstką, spierzchniętą i suchą skórę. Wystarczy przyłożyć po plasterku na łokcie, kolana i pięty na ok. 10 min, a następnie umyć i nawilżyć skórę. Stanie się ona dzięki temu miękka i gładka.

Rozjaśniająca maseczka przeciwzaskórnikowa

Wymieszaj dokładnie po 4 łyżki jogurtu naturalnego, suszonej, sproszkowanej skórki z pomarańczy i miodu. Tak przygotowaną maskę nałóż na twarz oraz dekolt, delikatnie masując. Następnie zostaw na skórze przez 20 min, a po tym czasie zmyj letnią wodą. Stosuj 2 razy w tygodniu. Ten zabieg pomoże zredukować wypryski oraz usunąć przebarwienia i zaskórniki.

Limonka

Odżywcza lemoniada

Aby cera była promienna, wystarczy regularnie co rano wypijać szklankę letniej wody z odrobiną miodu i świeżo wyciśniętego soku z limonki. To zapewni Twojej skórze wewnętrzny blask.

eprasa.pl 21c4ce9493

Cytryna

Maseczka przeciwstarzeniowa

Włoscy chemicy ustalili, że naturalny związek, pochodzący z ekstraktu olejku cytrynowego ma silne działanie przeciwutleniające i jest zdolny do niszczenia wolnych rodników, a zatem zapobiega powstawaniu nadtlenków lipidów, które odgrywają ważną rolę w patogenezie uszkodzeń komórek[2]. Jeśli chcesz wygładzić i oczyścić cerę, wymieszaj 4 łyżeczki soku wyciśniętego z cytryny z 250 ml maślanki i nałóż na twarz na ok. 20 min. Po tym czasie spłucz resztki maski letnią wodę. Zawarta w soku witamina C zwiększa produkcję kolagenu, dzięki czemu skóra staje się gładsza i bardziej napięta[3].

Płukanka rozjaśniająca

Sok z połówki cytryny zmieszaj ze szklanką wody. Następnie spłucz tym roztworem włosy po umyciu i zostaw do wyschnięcia. Zabieg najlepiej stosować na noc. Dzięki temu blondynki mogą rozjaśnić swój naturalny kolor włosów nawet o ton. Pamiętaj jednak, by przed umyciem głowy nie wychodzić na słońce. Warto też dodatkowo zastosować mocno nawilżającą odżywkę, ponieważ cytryna może powodować lekkie wysuszenie kosmyków.

Zagraniczny sposób na łupież

Kobiety na Zachodnim Brzegu Palestyny stosują sok ze świeżo wyciśniętych cytryn zmieszany z oliwą z oliwek jako naturalny środek w leczeniu schorzeń skóry głowy[4].

Tonik na przebarwienia

Sok wyciśnięty z cytryny może stanowić również świetną bazę do domowego toniku rozjaśniającego. Wystarczy wymieszać go z przegotowaną wodą w proporcjach 1:1 i przemywać nim skórę lub paznokcie 2 razy dziennie – podczas porannej i wieczornej pielęgnacji. Już po miesiącu stosowania cera będzie rozjaśniona, a przebarwienia staną się mniej widoczne.

Grejpfrut

Odkażające smarowidło

Olejek z tego cytrusa ma silne działanie przeciwdrobnoustrojowe – niszczy *Staphylococcus aureus*, *Enterococcus faecalis* i *Escherichia coli*[7]. Okazuje się, że jego działanie przeciwbakteryjne jest porównywalne z innymi sprawdzonymi maściami do stosowania miejscowego. Inne badania pokazują, że olejek grejpfrutowy również skutecznie zwalcza drożdże *Candida albicans*, które mogą powodować infekcje u osób z osłabionym układem odpornościowym[8]. Potwierdzono, że substancje czynne zawarte w tym cytrusie pomagają zachować integralność skóry. Zalecany jest zwłaszcza do cer tłustych.

Mandarynka

Precz z niedoskonałościami

Gdy już zjesz mandarynki, umyte skórki z 2 owoców rozetrzyj w moździerzu, zalej 10 ml spirytusu i 100 ml gliceryny. Preparat przecedź po 3 dniach. Teraz zmiksuj 250 g masła shea, 90 g masła kakaowego, po 100 g olejów awokado i migdałowego, 30 g glicerytu mandarynkowego oraz dodaj olejku eterycznego z ulubionym zapachem, sprawdzi się kardamon, mandarynka lub geranium. Otrzymany krem przeciwdziała cellulitowi. Gliceryt mandarynkowy możesz też wykorzystać do stworzenia kremów przeciwzmarszczkowych. Jak się bowiem okazuje, alkoholowe ekstrakty ze skórki mandarynek mają zdolność absorpcji rodników tlenowych odpowiedzialnych za przedwczesne starzenie się skóry oraz przeciwdziałają kolagenazie i elastazie[6].

Piękne stopy

Ponoć wystarczy pocierać świeżą skórką mandarynki stopy 2 razy dziennie przez co najmniej tydzień, by zmniejszyć potliwość. Ponadto uzyskasz efekt jak przy peelingu enzymatycznym.

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Toxicol. Sep/Oct 2019;38(2_ suppl):33S-59S
2. Drugs Exp Clin Res. 1999;25(5):219-25
3. Neurosci. Lett. 2007;420:76-79
4. BMC Complement Altern Med. 2017 Jul 5; 17(1):355
5. Phytother Res. 2001;15(8):655-669; J Appl Microbiol. 1999;86(6):985-990
6. Pharmacognosy Res. 2016 Jul-Sep; 8(3): 160-8
7. Int. J. Food Sci. Technol. 46: 1455-1461; Evi65d Based Complement Alternat Med. 2015; 2015: 804091;
8. BMC Complement Altern Med. 2018; 18: 214

eprasa.pl 21c4ce9493

Wyśpij się na zdrowie!

„Wszystko jest takie dalekie. Odbitka odbitki odbitki. Bezsenność wszystko oddala, nie możesz niczego dotknąć i nikt nie może dotknąć ciebie" mówił o swoim problemie narrator powieści Chucka Palahniuka „Fight Club". W jego przypadku nieleczenie bezsenności doprowadziło do sporej katastrofy, ale my znamy sposoby, żeby poradzić sobie z nią prosto, naturalnie i bez rewolucji.

Czy znasz ten stan: nerwowy dzień, przewracanie się w łóżku przed uśnięciem, a potem pobudka o 4 rano, kiedy za oknem jeszcze ciemna noc? I znowu, wiercenie się w pościeli, aż nadejdzie świt. Niestety, nie jesteś w tym odosobniona i nawet co 3. osoba, którą spotykasz może zmagać się z tym stanem. Bezsenność *(insomnia)* definiowana jako zaburzenie snu, jest bardzo często występującą dolegliwością – cierpieć może na nią nawet 30% dorosłych, a w grupie seniorów może to być nawet 50%[1]. Wśród kryteriów diagnostycznych, wymienianych przez klasyfikację chorób DSM-5, wymieniane są trudności z zaśnięciem, utrzymaniem snu, bardzo wczesne przebudzenia (i niemożność ponownego zaśnięcia) oraz utrzymywanie się dolegliwości przez co najmniej 3 miesiące, przez min. 3 noce w tygodniu. Problemy te prowadzą również do trudności w życiu codziennym, zawodowym i edukacji – z powodu pogorszenia koncentracji, pamięci i zdolności uczenia się[2].

Już sama liczba czynników, która może mieć na nią wpływ, może przyprawić o ból głowy. Od środowiskowych – takich jak zmiana miejsca zamieszkania, otoczenia, przez styl życia, wiek (im jesteśmy starsi, tym może być gorzej), problemy gastrologiczne, przyjmowanie leków, bezdech senny po problemy natury psychicznej, np. depresję lub zespół lęku uogólnionego. Z pewnością na długość i jakość snu wpływają podróże do różnych stref czasowych (zwłaszcza częste), nałogi, przewlekły stres, zaburzenia hormonalne (np. związane z menopauzą) oraz wszelkie choroby, w których zmagasz się z bólem. Jest to schorzenie, którego powiązanie z higieną i stylem życia jest wyjątkowe – tak więc dokonując samoobserwacji, analizując swoje codzienne nawyki i wprowadzając modyfikacje – możesz zdziałać bardzo wiele. Jeśli stale cierpisz z powodu trudności w zasypianiu lub wybudzasz się ze snu i nie możesz ponownie zasnąć, to poznaj naturalne, potencjalnie pomocne rozwiązania tego problemu o udowodnionej naukowo skuteczności i… wyśpij się na zdrowie!

eprasa.pl 21c4ce9493

WŁĄCZ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Aktywność fizyczna może sprzyjać relaksacji i podnosić podstawową temperaturę ciała w sposób korzystny dla pobudzania i utrzymywania snu[9]. Jedno z badań wykazało, że wysiłek aerobowy nie tylko poprawił jakość snu, lecz także redukował lęk odczuwany przed położeniem się do łóżka przez osoby z przewlekłą bezsennością[10]. Spróbuj włączyć do swojej codziennej rutyny kilka tego rodzaju aktywności o umiarkowanej intensywności, takich jak dziarski marsz lub pływanie, przez ok. 30-40 min. Wysiłku nie planuj jednak tuż przed porą snu.

SPRÓBUJ AKUPUNKTURY

W jednym z badań odkryto, że ta starożytna chińska technika jest w leczeniu bezsenności skuteczniejsza niż farmakoterapia[17]. Pomocna może być również elektroakupunktura – pomiędzy parami igieł akupunkturowych zostaje puszczony prąd o niewielkim napięciu[18].

Zdrowszy styl życia – lepszy sen

Bezsenność może być objawem różnych chorób i stanów, wynikiem przyjmowania leków lub Twoich codziennych nawyków, postaraj się więc ustalić, co może mieć wpływ na Twój sen i wprowadź pozytywne zmiany. Oto kilka wskazówek.

Ogranicz spożycie kofeiny Pobudzający wpływ kofeiny może utrzymywać się nawet 20 godz., więc nawet poranna filiżanka kawy może mieć wpływ na sen. Należy uważać nie tylko na kawę, lecz także na czarną i zieloną herbatę, kakao, czekoladę, napoje bezalkoholowe i wiele dostępnych bez recepty leków, które również zawierają tę substancję – zwłaszcza po południu i wieczorem, przed porą pójścia spać.

Rzuć palenie Nałóg ten jest związany zarówno z trudnościami z zasypianiem, jak i z nocnym wybudzaniem. Jeśli starasz się rzucić palenie, wybieraj naturalne metody, ponieważ te farmakologiczne również mogą zaburzać sen[20].

Zdiagnozuj alergie pokarmowe Niewykryte nadwrażliwości pokarmowe mogą uniemożliwiać naturalny, nocny odpoczynek. W niewielkim badaniu z udziałem niemowląt przewlekła bezsenność okazała się powiązana z alergią na mleko krowie, a wzorce snu dzieci unormowały się kiedy wykluczono je z ich diety[21].

Złagodź stres Napięcie i niepokój mogą wywołać bezsenność, rozważ więc wspomagające odprężenie techniki, takie jak medytacja, masaż i joga.

Wyłącz jaskrawe światła Przed położeniem się do łóżka i podczas snu unikaj ekspozycji na jaskrawe światło, ponieważ może ono zakłócić cykl snu i budzenia się. Używaj przyciemnionego światła w łazience, aby (w razie potrzeby skorzystania z toalety) uniknąć włączania jaskrawego oświetlenia w środku nocy. Możesz też korzystać z żarówek oraz lamp z funkcją ściemniania i zmiany koloru. W sypialni zaś powieś całkowicie zaciemniające żaluzje lub zasłony, by utrzymać ją w ciemności.

eprasa.pl 21c4ce9493

WYPRÓBUJ ZIOŁA

Różne zioła z zadowalającym skutkiem stosowano w badaniach klinicznych we wspomaganiu snu. Oto kilka z tych, które warto wypróbować.

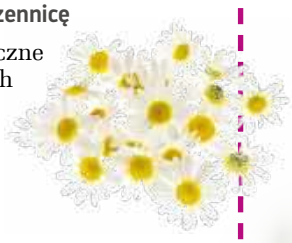
Waleriana To ziołowe wsparcie snu, jak wynika z przeglądu 18 badań, poprawia jego jakość i skraca czas zasypiania[3]. Amerykańska Agencja Żywności i Leków zalicza walerianę do grupy substancji oznaczonej jako GRAS (generally recognized as safe, powszechnie uważane za bezpieczne), należy jednak wybierać preparaty pozbawione składników zwanych walepotriatami, rzadziej powodujących objawy niepożądane[4].

Sugerowana dawka: 300-600 mg wyciągu z waleriany (wybierz formułę pozbawioną walepotriatów) 30 min przed położeniem się spać

Męczennica cielista (*Passiflora incarnata*) stosowana jest od setek lat jako środek łagodnie uspokajający i ułatwiający zasypianie. Jej działanie nasenne potwierdził eksperyment, w którym 41 osobom w wieku 18-35, podzielonym na 2 grupy (badana i kontrolna) podawano przed snem herbatkę z męczennicy oraz, jako placebo, napar z liści pietruszki. Uczestnicy prowadzili dziennik snu, a 10 z nich poddano podczas ostatniej nocy badaniom polisomnograficznym. Okazało się, że wśród 6 badanych parametrów snu, u osób pijących herbatkę z *Passiflorą* zdecydowanie poprawiła się jego jakość[5].

Sugerowana dawka: 200 ml naparu z 2 g rozdrobnionego ziela lub preparaty zawierające męczennicę

Rumianek, jak udowodniono, to skuteczne ziołowe wsparcie snu dla ludzi starszych i kobiet cierpiących na zaburzenia snu po urodzeniu dziecka[6].



Sugerowana dawka: 200 mg wyciągu z rumianku 2 razy dziennie lub picie herbaty rumiankowej

Lawenda Kilka kropli olejku lawendowego dodanych do wieczornej kąpieli lub na poduszkę może wspomóc zasypianie. Badania przeprowadzone wśród studentów z zaburzeniami snu wykazały, że lawendowa aromaterapia może poprawić jego jakość, jak również zwiększyć poziom energii i polepszyć samopoczucie[7].

Sugerowana dawka: Dodaj kilka kropli olejku lawendowego do kąpieli lub na poduszkę przed położeniem się spać bądź zastosuj go w dyfuzorze do aromaterapii

Melisa lekarska w połączeniu z walerianą wydaje się mieć pozytywny wpływ na jakość snu[8].

Sugerowana dawka: Wypróbuj formułę będącą połączeniem melisy lekarskiej z walerianą i postępuj według instrukcji na etykiecie

SŁUCHAJ MUZYKI

Słuchanie relaksującej muzyki klasycznej przez 45 min w czasie snu znacząco poprawiało jego jakość wśród studentów mających z nim problemy. Wydawało się, że redukowało również objawy depresji[11]. Badanie z udziałem starszych osób dorosłych sugeruje, że dobrze mogą się sprawdzić również inne rodzaje relaksującej muzyki. Poprawiają jakość snu i czas jego trwania, skracają czas potrzebny na zaśnięcie oraz redukują senność w ciągu dni[12]. Na Spotify i w innych muzycznych serwisach streamingowych dostępnych jest mnóstwo playlist z „muzyką do spania". Można również wypróbować album Maksa Richtera pt. „Sleep" – „8-godzinną kołysankę" przeznaczoną do słuchania nocą.

MEDYTUJ PODCZAS TAI-CHI

Ten pochodzący z Chin rodzaj treningu polegający na powolnych ruchach, może podnieść jakość snu i wydłużyć go, jak również skrócić czas zasypiania[15]. Osoby wcześniej niepraktykujące tej techniki mogą rozważyć skorzystanie z tai-chi chih, przyjaznej dla użytkownika standaryzowanej wersji tai-chi – jest ona pozbawiona elementów sztuk walki i nazywana jest również medytacją mindfulness w ruchu. Obejmuje serię 19 ruchów i 1 pozycję zamykającą. W jednym z badań tai-chi chih znacząco poprawiała jakość snu u uskarżających się na niego starszych dorosłych[16].

eprasa.pl 21c4ce9493

PRZYJMUJ MAGNEZ

Znaczenie tego pierwiastka dla naszego zdrowia jest nie do przecenienia – bierze on udział w ponad 300 układach enzymatycznych, które odpowiadają za utrzymanie prawidłowej homeostazy organizmu[13]. Ma on, jak się okazuje, również wpływ na regulację rytmu okołodobowego – niedostateczny poziom tego pierwiastka w surowicy jest związany z bezsennością i jakością snu. Potwierdza to m.in. randomizowane badanie kliniczne, które objęło 46 starszych osób cierpiących na problemy ze snem. Po 8 tygodniach suplementacji, u uczestników przyjmujących magnez poprawiły się nie tylko czas snu i jego wydajność, ale również parametry fizjologiczne, takie jak np. stężenie melatoniny i kortyzolu[14].

DODAJ L-TRYPTOFAN DO DIETY

Ten aminokwas, naturalnie występujący w czekoladzie, owsie, bananach, indyku i orzeszkach ziemnych, wydaje się poprawiać jakość snu i skracać czas zasypiania, kiedy przyjmuje się go w formie suplementu diety. W przeciwieństwie do wielu leków nasennych tryptofan nie upośledza funkcji umysłowych ani nie utrudnia budzenia się. W wysokich dawkach (100 mg/kg masy ciała dziennie) może jednak spowodować rozstrój żołądka[19].

Pokarmy zasobne w tryptofan: orzechy i ziarna, owies, jajka, ser, kurczak, indyk, baranina, łosoś, fasola, soczewica, czekolada
Sugerowana dawka: 250 mg-1 g dziennie, wieczorem

BIBLIOGRAFIA

1 https://www.healthline.com/health/insomnia
2 https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596
3 Sleep Med, 2010; 11: 505-11
4 Prescrire Int, 2005; 14: 104–7
5 Phytother Res. 2011 Aug;25(8):1153-9
6 Complement Ther Med, 2017; 35: 109–14; J Adv Nurs, 2016; 72: 306-15
7 Taehan Kanho Hakhoe Chi, 2006; 36: 136–43; Explore (NY), 2016;12:427-35
8 Phytomedicine, 2006; 13: 383–7; Fitoterapia, 1999; 70: 221-8
9 Cochrane Database Syst Rev, 2002; (4): CD003404
10 J Clin Sleep Med, 2010; 6: 270-5
11 J Adv Nurs, 2008; 62: 327-35.
12 J Adv Nurs, 2005; 49: 234-44
13 Nutritients. 2018;21(10):E1354
14 J Res Med Sci. 2012 Dec;17(12):1161-9
15 J Am Geriatr Soc, 2004; 52: 892-900
16 Sleep, 2008; 31: 1001-8
17 Acupunct Electrother Res, 2008; 33: 33-41
18 Chin Med J (Engl), 2009; 122: 2869-73.
19 Altern Med Rev, 2006; 11: 52-6
20 Nicotine Tob Res, 2004; 6: 913-25
21 Pediatrics, 1985; 76: 880-4

REKLAMA

LAB·ONE
Nº1 IN WELLNESS

JAKOŚĆ • SKUTECZNOŚĆ • BEZPIECZEŃSTWO

POPRAW JAKOŚĆ SNU I ZWIĘKSZ ODPORNOŚĆ ORGANIZMU NA STRES.

JESTEŚ NARAŻONY NA STRES?
MASZ PROBLEMY Z ZASYPIANIEM?
TWÓJ SEN NIE DAJE CI REGENERACJI?

Nº1 DEEP SLEEP
75 KAPSUŁEK, SUPLEMENT DIETY

Kłopoty z zasypianiem, wybudzanie się w nocy, bądź zbyt wczesne budzenie się, a także sen wątpliwej jakości, powodują rozdrażnienie, opóźnioną reakcję na bodźce oraz nerwowość. Przez brak jakościowego snu nasz organizm, nie jest w stanie odpowiednio się regenerować i spada jego ogólna wydajność. Dochodzi do zaburzeń gospodarki hormonalnej, postępują procesy starzenia a układ odpornościowy ulega osłabieniu.
Nº1 Deep SLEEP to niepowtarzalne połączenie substancji aktywnych, które poprawiają jakość snu, wspierają równowagę emocjonalną i przyczyniają się do optymalnego relaksu.

* Preparat jest wolny od alergenów, cukru, laktozy, glutenu, soi i GMO.
* Nie posiada składników pochodzenia zwierzęcego - odpowiedni dla Vegan.

15% RABATU NA HASŁO: **RABAT15**

MAGNEZ | ASHWAGANDHA | GABA | L-TEANINA
MĘCZENNICA CIELISTA | CYNK | MELATONINA

- Działa uspokajająco i relaksująco, ułatwiając zasypianie.
- Pozwala zredukować problemy związane ze snem.
- Wspomaga nocną regenerację organizmu.
- Wzmacnia odporność orgaznimu na stres.
- Wpływa na regulację cyklu dobowego.
- Przyczynia się do zachowania równowagi emocjonalnej.
- Pomaga w utrzymaniu energii w ciągu dnia.

WWW.SKLEP.LAB1.COM • MASZ PYTANIA? CHĘTNIE NA NIE ODPOWIEMY: info@lab1.com, tel.: (22) 18 81 914

epraso.pl 21c4ce9493

Nocne wibracje

Chrapanie powoduje hałas, dyskomfort i znaczącą utratę snu. Niekiedy bywa niebezpieczne. Jak odzyskać spokój i ciszę?

Przypadłość ta dotyczy 20% populacji świata. Z badań Centrum Badania Opinii Publicznej wynika, że chrapie prawie 13 mln Polaków, w większości mężczyzn, którzy stanowią aż 60% tej grupy. Chrapanie u kobiet często pojawia się po menopauzie, a czynnikiem zwiększającym ryzyko jego wystąpienia jest... ciąża.

Wydawać by się mogło, że chrapanie jest po prostu uciążliwe dla otoczenia, któremu zakłóca błogi wypoczynek, bo natężenie dźwięku sięga nawet 90 decybeli, jednak ma ono negatywny wpływ również na chrapiącego – bowiem przypadłość ta pogarsza jakość i czas trwania snu. Jak pokazują badania, skraca nocny wypoczynek aż o 1,5 godz. Nie dość na tym, zdarza się też, że jest oznaką poważnych kłopotów zdrowotnych. 1,5 mln chrapiących w naszym kraju cierpi na bezdech senny. To zaś

eprasa.pl 21c4ce9493

przekłada się na poważne zagrożenie dla zdrowia, a nawet – życia, ponieważ w tej grupie znacząco zwiększa się ryzyko wystąpienia udaru i zawału.

Chrapać każdy może

Głośny sen często jest pokłosiem naszej fizjologii. Gdy śpimy, następuje zwężenie gardła: gardziel opada i dotyka nasady języka, a do oddychania zostaje dość wąska szczelina. Powietrze, wpadając do górnych dróg oddechowych, powoduje wibracje języka i gardzieli. Wówczas, jeśli przepływ powietrza jest niewielki, pojawia się odgłos chrapania. Chrapaniu mogą też sprzyjać krzywa przegroda nosowa, nieprawidłowości w budowie podniebienia, przerost migdałków lub nasady języka oraz języczka, powodujące niedrożność polipy w nosie, zmniejszone napięcie mięśni języka i gardła, a nawet alergie[1].

W badaniu populacyjnym 1 459 dorosłych Japończyków chrapanie było znacznie częstsze u osób z niedrożnością nosa i/lub z alergicznym nieżytem nosa[2].

Do rozwoju tej dolegliwości przyczyniamy się również sami, prowadząc siedzący tryb życia, niezdrowo się odżywiając oraz nie stroniąc od używek. Eksperci są zgodni: nadwaga i otyłość, palenie papierosów[3], spożywanie alkoholu czy zażywanie

eprasa.pl 21c4ce9493

leków uspokajających mogą przyczyniać się do wystąpienia chrapania.

Może też ono pojawiać się w trakcie infekcji, po dużym i intensywnym wysiłku fizycznym czy w okresie zwiększonych obciążeń fizyczno-psychicznych. Najczęściej z chrapaniem zmagają się mężczyźni po 40. r.ż., zwłaszcza ci, którzy palą i/lub u których występuje nadciśnienie[4].

Sen a ADHD

Osobnym tematem jest chrapanie u niemowląt i przedszkolaków oraz dzieci w wieku szkolnym – to grupa, w której ten problem występuje najrzadziej. Zawsze jednak warto skonsultować się z lekarzem, bo o ile chrapanie u przedszkolaków wynika często ze złapanych w grupie rówieśników infekcji lub alergii, które utrudniają oddychanie, to u niemowląt poniżej 1. r.ż. może być związane z budową krtani i faktem, że jej chrzęstne elementy są zbyt wiotkie. Przez chrapanie maluchy tracą sen, co na tym etapie rozwojowym może mieć znaczące konsekwencje. Jeśli więc dziecko śpi z otwartą buzią, a z jego pokoju dolatuje pochrapywanie lub sapanie – warto nadstawić ucha i sprawdzić, co może być przyczyną. Bywa, że chrapanie, któremu towarzyszy również zgrzytanie zębów, wynika z wad zgryzu.

Warto zasięgnąć opinii pediatry, bo obturacyjny bezdech senny, czyli OBPS, występuje także u 1-6% dzieci. Rodzice powinni zwrócić uwagę na chrapanie, prychanie i sapanie w czasie snu, sen w pozycji siedzącej lub z nadmiernie odgiętą głową, występujące nocne moczenie się oraz sinicę. U tych małych pacjentów często stwierdza się niedowagę lub nadwagę, przerost migdałków oraz nadciśnienie tętnicze. Należy jednak zwrócić uwagę, że samo chrapanie nie oznacza, że dziecko cierpi na bezdech. Także w przypadku dzieci pierwszym badaniem, które należy wykonać, jest polisomnografia. Nie należy bagatelizować problemu, bowiem jak ostrzegają medycy, może on prowadzić do nadaktywności oraz ADHD. Z badań wynika, że wiele dzieci z bezdechem cierpi na te przypadłości[5].

> “Nieleczony przez dekadę bezdech senny zwiększa ryzyko śmierci o ok. 40-50%!”

Za mało tlenu

W przypadku „zwykłego” chrapania często wystarczą domowe sposoby i modyfikacje trybu życia, kiedy jednak po przebudzeniu pojawiają się bóle głowy, uczucie zmęczenia oraz rozbicia lub zaburzenia koncentracji, warto rozważyć badania. Takie objawy, zwłaszcza u osób znajdujących się w grupie ryzyka, mogą być sygnałem występowania bezdechu sennego. Obturacyjny bezdech senny podczas snu (OBPS) występuje u 10% osób, które chrapią.

Definicję OBPS opracowała w 1999 r. Amerykańska Akademia Medycyny Snu (American Academy of Sleep Medicine), określając tę chorobę jako charakteryzującą się częstymi, cyklicznymi zatrzymaniami przepływu powietrza przez drogi oddechowe lub jego dużymi ograniczeniami.

Mówiąc wprost, bezdech to powtarzające się przerwy w oddychaniu, trwające 10 s i dłużej. Powodują one niedotlenienie organizmu, co z kolei skutkuje kiepskim samopoczuciem po przebudzeniu – stąd bóle głowy i poczucie niewyspania[6]. Pojawiają się, kiedy owe przerwy w oddychaniu zdarzają się kilkadziesiąt razy w ciągu godziny. Sen jest niespokojny, towarzyszy mu wrażenie dławienia – śpiący człowiek oddycha, ale na skutek obniżenia napięcia mięśni gardła i zapadnięcia się jego bocznych ścian powietrze nie trafia do płuc. Wówczas na skutek zwiększonego stężenia dwutlenku węgla we krwi mózg angażuje do pracy dodatkowe siły – mięśnie klatki piersiowej i przepony, co powoduje gwałtowny, głęboki wdech. Chory często budzi się w nocy z uczuciem dezorientacji i lęku.

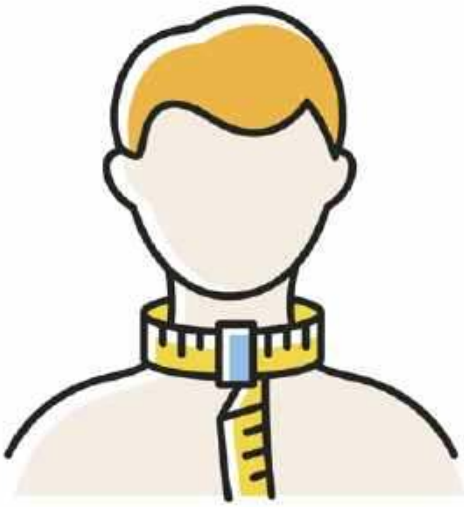
O ile krótkie przerwy w oddychaniu zdarzają się często i nie stanowią powodu do zmartwienia, to już te pojawiające się ponad 10 razy z w ciągu godziny są definitywnym wskazaniem do przyjrzenia się problemowi. Sen przy bezdechu jest niespokojny i płytki, a z powodu niedotlenienia organizmu rośnie ciśnienie, zaś akcja serca gwałtownie przyspiesza. Mogą pojawić się obfite pocenie się oraz sinienie.

Nieleczony przez dekadę bezdech senny zwiększa ryzyko śmierci o ok. 40-50%!

Uwaga na... szyję

Szczególną uwagę na swój sen, zwłaszcza jeśli towarzyszy mu chrapanie, powinni zwrócić mężczyźni po 35. r.ż., z nadwagą lub otyłością, z wadami zgryzu, refluksem żołądkowo-przełykowym, niedoczynnością tarczycy oraz ci, którzy mają mocno zbudowaną, krótką i grubą szyję. Jej obwód powyżej 43 cm jest wskazaniem do diety. Ponadto w grupie ryzyka znajdują się również panowie, którzy stosują leki nasenne, palą papierosy i piją alkohol.

eprasa.pl 21c4ce9493



Nieleczony bezdech może nie tylko nasilać, ale także powodować szereg dolegliwości i przyczyniać się do rozwoju kolejnych, także poważnych, chorób. Przede wszystkim bezdech znacząco zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca, a także ryzyko zaburzeń rytmu serca i jego niewydolności. Przy tej dolegliwości rośnie także zagrożenie udarem, pojawiają się bowiem zaburzenia krążenia mózgowego[7]. To nie wszystko. OBPS może wywołać lub nasilić nadciśnienie tętnicze, nadciśnienie płucne, przewlekła obturacyjną chorobę płuc, a także depresję, problemy z pamięcią i koncentracją, bóle głowy, impotencję i nykturię. Sprzyja też zwiększeniu masy ciała, cukrzycy typu 2 oraz zespołowi metabolicznemu.

Badanie snu

Już sama lista problemów zdrowotnych, które może wywołać lub zaostrzyć bezdech sprawia, że warto sprawdzić, jak chrapiemy i co jest tego przyczyną. Pierwszym krokiem jest badanie polisomnograficzne, które wykonuje się, gdy pacjent pogrążony jest we śnie. W trakcie badanie lekarz monitoruje sen, sprawdza liczbę i natężenie bezdechów oraz ich rodzaj, by stwierdzić, czy powodem jest blokada w drogach oddechowych, czy też problem leży w zaburzeniach układu nerwowego. Takie badanie, by było miarodajne, powinno trwać minimum 6 godz. W tym czasie medyk zapisuje parametry snu – przepływ powietrza, ruchy klatki piersiowej i brzucha, tętno, stężenie tlenu we krwi. Istotna jest także pozycja, w której pacjent śpi. Podczas diagnostyki lekarz prowadzący może zlecić także wykonanie EEG, by zbadać aktywność mózgu, EOG, by sprawdzić ruchy gałek ocznych oraz EMG, co z kolei pozwala ocenić napięcie mięśniowe.

Istotne dla określenia stanu pacienta i znalezienia przyczyny chrapania lub bezdechu jest badania fiberoskopowe, które pozwala odnaleźć przewężenia w nosie, nosogardzieli, gardle i krtani. Wykonuje się je, gdy dotychczasowa diagnostyka nie przyniosła satysfakcjonujących wyników, a polega na wprowadzeniu do nosa fiberiendoskopu (z kamerą), by sprawdzić budowę narządu i znaleźć ewentualne przewężenia. Zabieg wykonywany jest podczas snu, w który pacjent wprowadzany jest farmakologicznie; w trakcie jego trwania monitorowane są wszystkie parametry. Nagranie z kamery jest rejestrowane.

Natomiast dzięki rynomanometrii można zmierzyć przepływ powietrza przez nos. W jednym z nozdrzy umieszcza się sondę, pacjent zaś dmucha w rurkę połączoną z pneumotachografem.

Powietrzne protezy

Jeśli powodem występowania bezdechu jest problem natury anatomicznej, choremu można pomóc chirurgicznie, likwidując przeszkodę, która utrudnia przepływ powietrza. To optymistyczny – relatywnie – scenariusz. Zabieg przeprowadza się, jeśli choroba nie jest bardzo zaawansowana, a pacjent nie ma nadwagi bądź chorób serca. Jest wykonywany, zwłaszcza jeśli istnieją wskazania wynikające z budowy nosa lub migdałków oraz u osób cierpiących na klaustrofobię, które nie mogą stosować protezy powietrznej. Niektóre źródła podają jednak, że leczenie takie skuteczne jest zaledwie w połowie przypadków[8].

Sytuacja jest nieco bardziej skomplikowana, gdy powód leży głębiej, bo skutecznych leków na bezdech nie ma. Pacjentom zaleca się po prostu zmianę pozycji spania, modyfikacje trybu życia polegające na unikaniu używek i środków uspakajających czy redukcję wagi. Często stosowanym sposobem na łagodzenie przebiegu bezdechu i poprawę jakości snu są maski i aparaty wspomagające sen. Ich stosowanie pozwala zachować odpowiedni stan dotlenienia organizmu. Na rynku istnieje wiele dostępnych aparatów, w szerokim spektrum cenowym, które wspomagają sen, stanowiąc swoiste protezy. Urządzenie CPAP – refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia – wtłacza powietrze do płuc za pomocą przylegającej do twarzy maski; aparat auto CPAP z kolei jest w stanie rozróżnić fazy oddechu i dopasować ciśnienie wtłaczanego powietrza do oporu dróg oddechowych na konkretną chwilę, zaś BiPAP rozróżnia wdech od wydechu.

Najbardziej powszechną metodą w leczeniu bezdechu jest właśnie CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) – stałe dodatnie ciśnienie w drogach oddechowych, czyli stosowanie pompy połączonej z maską na twarz. Aparaty auto CPAP są nieco droższe, pacjenci doceniają jednak komfort, jaki dają. Protezy powietrzne to najczęściej rekomendowane przez lekarzy rozwiązanie.

eprasa.pl 21c4ce9493

W niektórych przypadkach skuteczny okazuje się aparat nazębny, który – wkładany na noc – powoduje wysunięcie żuchwy do przodu, co z kolei powoduje odsuwanie języka od tylnej części gardła. Tę metodę stosuje się u pacjentów z małym i średnim bezdechem.

Igły i olejki

Lekarze rekomdendują jednak przede wszystkim zmianę trybu życia i to, jak śpimy. Należałoby więc bezwzględnie rzucić palenie papierosów i picie alkoholu, zwłaszcza tuż przed snem, organiczyć masę ciała i zwrócić uwagę na dietę. Kluczowa jest zmiana pozycji ciała podczas snu – najlepiej spać na boku. Niektóre osoby, by uniemożliwić sobie spanie na plechach, doszywają do pidżam elementy, które w razie położenia się na plecach powodują dyskomfort.

Andrew J. N. Prichard z Royal Shrewsbury Hospital postanowił sprawdzić, jak na chrapanie wpływa terapia z użyciem olejków eterycznych. W związku z tym 140 chrapiących ochotników podzielił na 3 grupy. Pierwsza otrzymała spray, druga płukankę do gardła, a trzecia placebo. Zarówno spray, jak i płukanka zawierały takie same składniki.

Była to mieszanka olejków ze skórki cytryny (*Citrus limonum*), mięty polnej (*Mentha arvensis*) i pieprzowej (*Mentha piperita*), szałwii (*Salvia officinalis*), melisy (*Melissa officianalis*), macierzanki piaskowej (*Thymus Serpyllum*), goździkowca korzennego (*Eugenia caryophyllus*), odmiany pumilio sosny kosodrzewiny (*Pinus nugo var. pumilio*), fenkuła włoskiego (*Foeniculum vulgare*), eukaliptusa gałkowego (*Eucalyptys globulus*), lawendy wąskolistnej *(Lavandula angustifolia*), pistacji kleistej, zwanej też mastyksowym drzewem (*Pistacia lentiscus*) oraz sosny zwyczajnej (*Pinus sylvestris*).

Wszyscy uczestnicy wypełniali kwestionariusz, a ich partnerzy oceniali stopień chrapania, gdzie 0 oznaczało brak, a 10 bardzo ciężkie. Następnie każda z grup przez 2 tygodnie codziennie przed snem przyjmowała przepisany preparat. 82% pacjentów stosujących spray zgłosiło zmniejszenie chrapania, natomiast z grupy używającej płukanek 71% osób potwierdziło poprawę. Zdaniem naukowca olejki aromatyczne redukują chrapanie, gdyż udrażniają drogi oddechowe i korzystnie wpływają na podniebienie miękkie. Nawet jeśli ich działanie jest krótkotrwałe, to wystarcza na to, by zarówno osoba chrapiąca, jak i jej partner mogli zasnąć i wypocząć w nocy[9].

Warto też wypróbować olejek eukaliptusowy – w jednej z niemieckich prac naukowych pojawiła się informacja o tym, iż skutecznym produktem na zredukowanie chrapania jest plasterek z olejkiem z eukaliptusa, który umieszcza się pod nosem. Ma on niwelować obrzęk błony śluzowej i przez to wpływać na lepszy przepływ powietrza[10].

Z innych badań wynika, że akupunktura manualna zmniejszała objawy bezdechu sennego, w dodatku nie powodując skutków ubocznych czy dyskomfortu powodowanego koniecznością np. spania w masce[11].

Terapia z natury

Tajwańscy naukowcy zwrócili uwagę na fakt, że większość chrapiących ludzi źle znosi elektrostymulację mięśni rozszerzających górne drogi oddechowe w celu zmniejszenia chrapania i, starając się uniknąć inwazyjnej chirurgii, szuka naturalnego rozwiązania swoich problemów. Z tego powodu badacze pochylili się nad popularnym na Tajwanie preparatem ziołowym B210, który składa się z ekstraktu z gastrodii wysokiej (*Gastrodia elata*) oraz cynamonowca wonnego (*Cinnamomum cassia*). Postanowili sprawdzić, czy pomoże on zmniejszyć chrapanie u starszych szczurów.

Okazało się, że B210 udrażnia górne drogi oddechowe i moduluje działanie nerwu przeponowego związanego z układem oddechowym oraz nerwów związanych z górnymi drogami oddechowymi, a przez to łagodzi chrapanie u gryzoni. Zdaniem badaczy ta chińska receptura ziołowa może podobnie działać u ludzi, stając się jednym z alternatywnych sposobów na pozbycie się uciążliwej dolegliwości[1].

Jak pokazuje przypadek 76-letniego Japończyka, mieszanka korzenia tarczycy bajkalskiej (*Scutellariae baicalensis*), kłącza cynowodu (*Coptidis Rhizoma*) oraz kłącza rabarbaru (*Rhei Rhizoma*) może przynieść znaczącą poprawę w leczeniu obturacyjnego bezdechu sennego i związanego z nim chrapania. Preparat pod nazwą san'o-shashin-to stosuje się od wieków w medycynie Kampo. Jest to naturalny system leczenia. Receptura san'o-shashin-to pochodzi z Kinki-yoryaku, starożytnej księgi klasycznej medycyny chińskiej. Zgodnie z nią zaleca się stosowanie leku w bezsenności.

Japońscy medycy, po klasyfikacji ogólnego stanu pacjenta zgodnie z zasadami medycyny Kampo, postanowili zastosować u niego właśnie tę mieszankę ze względu na jej szerokie właściwości lecznicze (m.in. obejmujące poprawę trawienia oraz obniżenie ciśnienia krwi). Przeprowadzona po miesiącu od podania san'o-shashin-to polisomnografia wykazała, że wskaźnik bezdechu zmniejszył się z 11,1 do 4,1 zdarzeń na godzinę, jak również odnotowano znaczący spadek ciężkiego chrapania. Uczeni przypuszczają, że san'o-shashin-to może mieć pewne działanie łagodzące opór górnych dróg oddechowych podczas snu. Podkreślają, że potrzebne są jednak dodatkowe badania innych przypadków[2].

Z kolei naukowcy z MIT odkryli, że stosowana od wieków jako afrodyzjak johimbina, pochodząca z kory afrykańskiego drzewa johimba (*Pausinystalia johimbe*), może cofnąć bezdech senny, a tym samym zniwelować towarzyszące mu chrapanie. Zespół z MIT postanowił wpłynąć na nerw odpowiedzialny za kontrolę języka. Odpowiadają za to neurony znane jako A5 i A7. Jak się okazuje, ich aktywność spada dramatycznie podczas snu, dlatego uczonym zależało, aby pobudzić je do działania właśnie w tym czasie. Postanowili w tym celu wypróbować johimbinę.

Ku ich zaskoczeniu, po podaniu preparatu u chorych gryzoni wszystko wróciło do normy. Naukowcy przestrzegają jednak przed samodzielnym leczeniem, gdyż przyjmowanie johimbiny przez pacjentów z chorobami serca, nadciśnieniem tętniczym lub udarem mózgu może być niebezpieczne dla życia[3].

BIBLIOGRAFIA

1. Drug Des Devel Ther. 2018; 12: 1165-1171
2. Psychiatry and Clinical Neurosciences(1999), 53, 303-305
3. JCI Insight 2017;2(4):e91456

eprasa.pl 21c4ce9493

> Badanie wykazało, że wystarczą 4 miesiące gry na didgeridoo, by nastąpiło zmniejszenie zaburzeń oddychania podczas snu

Muzyka łagodzi... chrapanie

Gra na didgeridoo – tradycyjnym aborygeńskim instrumencie dętym – korzystnie wpływa na zmniejszenie zaburzeń oddychania podczas snu, co odnotowano w randomizowanym, kontrolowanym badaniu 25 pacjentów z obturacyjnym bezdechem sennym. Zdaniem badaczy z Zurichu wiąże się to z techniką oddechu cyrkulacyjnego – stosowaną przez trębaczy – która pozwala na wydobywanie dźwięku przez dłuższy czas, bez przerw koniecznych do zaciągnięcia powietrza. Grający muzyk wydyma policzki, a następnie siłą ich mięśni wypycha powietrze z jamy ustnej, w tym samym czasie nabierając powietrze nosem.

Taki trening mięśni górnych dróg oddechowych sprawia, że podczas snu nie tylko ograniczona jest liczba bezdechów, ale też spada poziom chrapania. Badanie wykazało, że wystarczą 4 miesiące gry na didgeridoo, by zaobserwować efekty[12].

Jeśli jednak nie czujesz w sobie powołania do instrumentów dętych, możesz zacząć śpiewać.

Wyniki badania klinicznego przeprowadzonego przez naukowców z Devon dowiodły, że ćwiczenia śpiewu pomagają wzmocnić mięśnie gardła, co z kolei wpływa na zmniejszenie chrapania. W badaniu wzięło udział 60 przewlekle chrapiących oraz 60 pacjentów z łagodnym lub umiarkowanym bezdechem sennym.

Połowa każdej grupy ćwiczyła śpiew codziennie przez 3 miesiące, a połowa nie. Pod koniec badania w grupach, które wykonywały ćwiczenia, znacznie poprawiła się jakość snu oraz zmniejszyły częstotliwość i ciężkość chrapania, podczas gdy w kontrolnych nie odnotowano żadnych zmian. Uczeni podkreślają jednak, że aby śpiewanie przyniosło znaczące rezultaty, potrzebna jest też zmiana stylu życia, np. pozbycie się nadwagi, która jest największym pojedynczym czynnikiem sprzyjającym chrapaniu[13].

Potwierdza to inne randomizowane badanie. W jego toku 127 pacjentów podzielono na 2 grupy. Członkowie pierwszej z nich codziennie przez 20 min samodzielnie wykonywali ćwiczenia wokalne na podstawie 3 płyt CD. W drugiej, kontrolnej grupie, nie podjęto żadnych działań.

Jak wykazał eksperyment, codzienne ćwiczenia wokalne usprawniły i wzmocniły mięśnie gardła i podniebienia, jednocześnie ograniczając chrapanie, które w rezultacie stało się rzadsze i cichsze. Sam sen ochotników był głębszy. U osób, które nie wykonywały ćwiczeń, nie zaobserwowano żadnej poprawy[14].

Jak więc widać, dla chrapiących jest nadzieja. Aby odzyskać spokojny sen, konieczne są modyfikacje stylu życia. Jednak najlepiej zrobić to ze śpiewem na ustach!

BIBLIOGRAFIA

1. Sleep Medicine Reviews, 18 (6). pp. 453-462
2. Arch Otolaryngol Head Neck Surg 2008;134:1254-7
3. J Endocrinol Invest 2004;27:150-7
4. https://www.roncologia.it/perche-si-russa-cause-conseguenze-rimedi
5. Pediatr Pulmonol Suppl. 2004;26:166-8
6. Eur Arch Otorhinolaryngol 2009;266:727-34
7. Am J Cardiol 2013;111:540-6
8. Indian J Med Res. 2010 Feb;131:267-76
9. Phytother. Res. 18, 696-699 (2004)
10. Kastell W 1987 German Patent DE3540515 Use of a plaster releasing an essential oil and the plaster itself, Pain, Geoff. (2007). Eucalyptus oil applications and markets
11. Acupunct Med. 2010 Sep;28(3):115-9; Sleep Med. 2007 Jan;8(1):43-50
12. BMJ. 2006 Feb 4;332(7536):266-70.Epub 2005 Dec 23
13. International Journal of Otolaryngology and Head & Neck Surgery, Vol. 2 No. 3,2013, pp. 97-102
14. Int J Otolaryngol Head Neck Surg, 2013; 2: 97-102

eprasa.pl 21c4ce9493

Jak pokonałem emocjonalną traumę

Pełne nadużyć dzieciństwo Matthew Donnachiego powoli go zabijało. W końcu odkrył, że likwidacja tych bolesnych doświadczeń była kwestią usłyszenia własnego oddechu – donosi Jane Turney

eprasa.pl 21c4ce9493

Jako młody mężczyzna Matthew Donnachie myślał, że zmierza w stronę więzienia lub wczesnego zgonu. Lata tłumienia traumy, spowodowanej pełnym emocjonalnej przemocy dzieciństwem, pozbawiły go poczucia własnej wartości i pozostawiły po sobie skomplikowane związki, depresję i ogromny gniew.

Matthew, u którego w dzieciństwie zdiagnozowano zaburzenia zachowania, później uświadomił sobie, że po prostu starał się zwrócić na siebie uwagę – jego życie wymknęło mu się spod kontroli, ponieważ realizował się uwewnętrzniony negatywny scenariusz agresora. Obelgi i frazy, które słyszał na co dzień, gdy dorastał, takie jak: „Nie jesteś wystarczająco dobry, nigdy nie odniesiesz sukcesu" i „Nikt Cię nigdy nie pokocha", brzmiały w jego umyśle, co prowadziło do frustrującego cyklu toksycznych związków i prac bez perspektyw. – Myślałem, że nikomu na mnie nie zależy, a przez to sam o siebie nie dbałem. W niektóre dni byłem w takiej depresji, że ledwo mogłem wstać z łóżka. Mój gniew był tak wielki, że waliłem pięściami w drzwi i ściany. Byłem chodzącą bombą zegarową – opowiada 39-letni Matthew.

Mężczyzna próbował korzystać z porad psychiatry i metod zarządzania gniewem, ale „mówienie o przeszłości i o tym, dlaczego jestem zły, tylko jeszcze bardziej wywoływało we mnie gniew". Jako dwudziestokilkulatek, by odciąć się od mentalnego bólu, okazjonalnie zaczął zażywać narkotyki. – Zażywałem dużo kokainy, paliłem marihuanę i czasami piłem za dużo alkoholu. Na początku się bawiłem, wychodziłem z przyjaciółmi, chodziłem na balangi, ale kiedy byłem w tym samym rytmie 7 lat później, uświadomiłem sobie, że mam kłopoty. Dobiegałem 28 czy 29 lat i coś zaskoczyło: „muszę się zmienić" – opowiada Matthew.

Kluczowy dla niego moment nadszedł, gdy mężczyzna pracował na dachu jako budowniczy. Jego umysł jak zwykle był gdzie indziej i w ciągu szybkiej serii 3 razy pod rząd uderzył się młotkiem w kciuk. W bólu i rozpaczy wykrzyknął: „Nie mogę już tak żyć, mam dość".

Na szczęście kolega z pracy zobaczył, jak śmiertelnie poważny jest Matthew, i zadzwonił do kogoś, kto – jak wiedział – mógłby mu pomóc: Pennie Quaile-Pearce, która stworzyła transformacyjną procedurę leczenia polegającą na świadomej kontroli oddechu o nazwie Breath4Life™. 2 godz. później mężczyzna leżał na podłodze w jej biurze.

To, co stało się później, było początkiem zdumiewającej transformującej podróży. – Byłem sceptyczny, ale w tamtej chwili zrobiłbym wszystko. Za dużo nie mówiłem, od razu przeszedłem do świadomej kontroli oddechu. Uporałem się nieco z gniewem i strachem i wyszedłem z poczuciem uniesienia – wspomina Matthew.

Mężczyzna natychmiast poczuł, że jego życie się zmieniło. – Potem nie mogłem pojąć, jak mogłem zmienić się dzięki leżeniu na podłodze przez 2 godz., ale w ciągu 3-4 dni zauważyłem jakiś brak. Myślałem o tym i po dobie uświadomiłem sobie, że chodzi o agresywny głos w mojej głowie. Zwykle słyszałem: „Nie potrafisz tego zrobić, jesteś idiotą" i „Skoro ja nie mogę Cię kochać, kto potrafi?", ale teraz tego nie było! – opowiada Matthew.

Mężczyzna dalej raz w miesiącu chodził na wizyty do Pennie, sesje świadomej kontroli oddechu uzupełniały life coaching i techniki poznawcze, takie jak programowanie neurolingwistyczne. Miało to na celu zakotwiczenie wewnętrznych przekształceń i wsparcie zmiany życia zewnętrznego. – Potrzebowałem uporania się nie tylko z traumami z dzieciństwa, lecz także przyjrzenia się własnym zachowaniom, tak aby zauważyć, co prezentowałem, a co dostawałem z powrotem – wyjaśnia Matthew.

Rok później zmienił się tak bardzo, że postanowił zostać specjalistą w dziedzinie Breath4Life i zaczął 3-letni trening z Pennie w Międzynarodowej Szkole Medycyny Energetycznej Acorn to Oak w południowej Anglii. – Gdybym nie odkrył świadomej kontroli oddechu, trafiłbym do więzienia lub do grobu. Moje życie się zmieniło i chciałem pomagać innym – mówi Matthew.

Czym jest Breath4Life?

Breath4Life to jedna z szeregu technik oddechowych, które pojawiły się na Zachodzie w latach 60. XX w. celu transformacji i leczenia ciała, umysłu i ducha. Wykorzystują one metodę połączonego oddechu, który – jak twierdzą praktycy – przyspiesza modyfikację świadomości (patrz ramka „Transformacyjne terapie świadomej kontroli oddechu").

> Całe moje życie zmieniło się radykalnie. Po zaledwie 3 sesjach odstawiłam leki.

Breath4Life, technika podświadomego połączonego oddechu, ma na celu wykorzystanie energicznego wdechu, po którym następuje wydech z westchnieniem. Między nimi nie ma przerw. Według teorii proste działanie – połączony oddech – w bezpiecznej przestrzeni pozwala na doświadczenie tłumionych emocji zamiast ich wypierania. To wystarcza, by zostały ujawnione i uwolnione, bez względu na fakt, jak długo je hamowano.

Z punktu widzenia uzdrawiania emocji wyjątkowość świadomej kontroli oddechu Breath4Life polega na tym, że specjalista prowadzi klienta w głąb podświadomości na początku sesji dzięki prostemu procesowi wizualizacji i relaksacji. Dzięki temu rzekomo łatwiej można uzyskać dostęp do przechowywanego tam emocjonalnego chaosu – ograniczających przekonań, podstawowych konfliktów i tamowanych uczuć. Przechowywane są tam nie tylko negatywne emocje. Można tłumić również radość, miłość i śmiech. – Celem świadomego oddychania nie jest głównie ruch powietrza, lecz energii. Zrelaksowany, kilkuminutowy cykl połączonego oddechu sprawia, że zaczynamy doświadczać przepływu dynamicznej energii przez ciało. Te przepływy energii stanowią połączenie ducha i materii – wyjaśnia Leonard Orr, pionier transformacyjnej świadomej kontroli oddechu.

Po uzyskaniu przyzwolenia na odczuwanie, jak twierdzą praktycy Breath4Life, ciało wie, co robić, a energia emocjonalna jest automatycznie uwalniana wraz z oddechem. Ludzie mogą przez to czuć niesamowite rozluźnienie i lekkość – jak było w przypadku pierwszego błogiego doświadczenia Matthew – chociaż niektórzy pod koniec sesji mogą być zmęczeni. Może to być straszny proces, kiedy ujawniają się intensywne emocje,

Zdjęcia: Tony C. French; www.tonycfrench.com

eprasa.pl 21c4ce9493

więc wspierający przewodnik jest bardzo pomocny. – Nie uczy się nas, że emocje są naszymi przyjaciółmi. Ludzie myślą, że to będzie straszne i sobie z tym nie poradzą. Jednak coaching i komunikaty, które stosuję, pozwalają ludziom na odpuszczanie. Muszą to tylko na chwilę poczuć, np. żal z powodu śmierci. Nie ma potrzeby rozmawiać o tym, co się pojawia. Ludzie mogą się żalić lub nie mówić nic, ale to i tak zadziała. W świadomej kontroli oddechu jeśli to poczujesz, radzisz sobie z tym – twierdzi Matthew.

Uniwersalne korzyści

Świadoma kontrola oddechu jest generalnie uznawana za bezpieczną i dobrze tolerowaną przez wszystkich. Wyjątek stanowią osoby z chorobami sercowo-naczyniowymi, nadciśnieniem tętniczym, jaskrą, odklejeniem siatkówki lub przyjmujące pewne leki przeciwpsychotyczne.

W przypadku farmakoterapii przed wdrożeniem leczenia konieczna jest konsultacja z lekarzem. Jednak połączony oddech był w stanie leczyć szereg problemów na poziomie fizycznym lub psychologicznym, a w szczególności dolegliwości związane ze stresem (patrz ramka „Badania nad świadomą kontrolą oddechu"). – Im gorszy stan emocjonalny, tym większą zmianę się zauważa. Problemem mogą być stany lękowe, depresja, stres, trauma, ADHD, autyzm, bolesna strata, trudności w związku. Terapia ta pomoże w przypadku wszystkich stłumionych negatywnych doświadczeń – zapewnia Matthew.

34-letnia Danielle, pracownica ochrony zdrowia, zwróciła się do Matthew, aby przezwyciężyć ciężkie stany lękowe i depresję. Były one skutkiem dorastania z matką alkoholiczką, wykorzystywania seksualnego w wieku 14 lat oraz śmierci narzeczonego i rodzicielki w ciągu kilku miesięcy, kiedy kobieta miała 19 lat. Lata nierozwiązanej traumy doprowadziły do diagnozy choroby dwubiegunowej i recepty na dożywotnie leki przeciwpsychotyczne. – Nie chciałam zaakceptować diagnozy. Wiedziałam, że to nie byłam ja, a te zachowania nie były mną. Moją niestabilność wywoływały nierozwiązane emocje, szczególnie gniew. Miałam w sobie również wiele strachu, co wpływało na wiele obszarów mojego życia. Miałam dobrą pracę, ale bałam się zawalczyć o awans i angażowałam się w toksyczne związki – opowiada Danielle.

Po roku sesji świadomej kontroli oddechu 2 razy w miesiącu jest zupełnie inna. – Zmagałam się z ciężką bezsennością, a teraz dobrze śpię w nocy. Po ok. 6 miesiącach odstawiłam leki. W pracy dostałam awans i obecnie mam naprawdę dobre relacje z rodziną i przyjaciółmi. Wcześniej cierpiałam również na bulimię i miałam ogromną niepewność ciała, z którą wciąż na swój sposób sobie radzę, ale nie prowokuję wymiotów i nie

> Ludzie mogą się żalić lub nic nie mówić. W przypadku świadomej kontroli oddechu jeśli to czujesz, poradzisz sobie z tym.

martwię się tak bardzo o moją wagę. Kiedyś nosiłam doczepiane włosy, sztuczne rzęsy, mnóstwo makijażu, a w usta wstrzykiwałam wypełniacze. Miałam bardzo mało pewności siebie, jeśli chodzi o to, jak wyglądam. Matthew nauczył mnie przyjąć moje prawdziwe ja. Po raz pierwszy w moim życiu mogę chodzić z podniesioną głową, dumą i szczęściem, ponieważ wiem, kim jestem, znam swoje wady i mocne strony – mówi Danielle.

38-letnia Emma Meredith z Surrey w Wielkiej Brytanii jest podobnie zdumiona tym, jak wiele metoda Breath4Life pomogła jej osiągnąć. Jako dyslektyczka i osoba zmagająca się z zaburzeniami ze spektrum autyzmu była pozbawiona pewności siebie i od 16. r.ż. przyjmowała lek przeciwdepresyjny o nazwie Prozac. Cierpiała również z powodu przewlekłego zmęczenia. – Spędziłam ok. 10 lat w łóżku. Byłam wtedy bez pracy lub pracowałam na pół etatu ok. 5 godz. dziennie, a później byłam już tak zmęczona, że rodzice musieli mnie odbierać. Praktykowałam świadomą kontrolę oddechu przez zaledwie ponad rok,

eprasa.pl 21c4ce9493

raz w miesiącu, a całe moje życie zmieniło się radykalnie. Po zaledwie 3 sesjach odstawiłam leki. Od czasu rozpoczęcia terapii już nie zmagam się z chronicznym zmęczeniem. Właściwie obecnie mam własny biznes – psi żłobek. 5 dni w tygodniu opiekuję się 3 psami i codziennie wyprowadzam je na pięciokilometrowe spacery! – cieszy się Emma.

Dodatkową korzyścią okazał się fakt, że wczesna menopauza Emmy, która zaczęła się u niej w wieku 35 lat, kompletnie się cofnęła. – Kiedy poszłam do Matthew, myślałam, że może mi to pomóc w walce z depresją. Nie wiedziałam, jak wielka jest skala pracy podczas wchodzenia w podświadomość. Jestem szczęśliwsza, niż kiedykolwiek byłam, i pełna energii – deklaruje kobieta.

Odblokowywanie emocji

Matthew pracuje z ludźmi zmagającymi się z wieloma różnymi chorobami i problemami – od ofiar gwałtów po dzieci z ADHD i autyzmem z jego kliniki w West Byfleet w Surrey. – Zapytałem jedno z tych autystycznych dzieci, z którym pracowałem, jak to jest mieć autyzm. „To tak jakby mieć 100 jednocześnie otwartych na komputerze okien i wszystkie z nich każą ci coś zrobić" – odpowiedział chłopiec. Po jednej sesji powiedział, że odczuł to tak, jakby ktoś zamknął 20 okien – opowiada Matthew.

Jest szczególnie chętny do opowiadania o tej technice mężczyznom, którzy zazwyczaj bardziej niż kobiety tłumią swoje emocje. – Klienci, którzy są żołnierzami i mają zespół stresu pourazowego, nie mogą uwierzyć w zmianę, jaką to powoduje. Gdybym miał prosić żołnierzy o myślenie o emocjach, pierwszym słowem, które mogłoby się pojawić, byłaby: „wrażliwość". Podczas sesji mogą przeżyć prawie 2-godzinny atak paniki z powodu kontaktu z tymi wszystkimi emocjami, których nigdy nie byli w stanie poczuć na polu walki. Cześć z nich mówi, że wróciła z wojny kompletnie odmieniona. Mówią: „Myślałem, że nigdy już nie będę sobą", ale przepracowują traumę, zmagają ze strachem, którego nigdy nie

Transformacyjne terapie świadomej kontroli oddechu

Świadoma kontrola oddechu stanowi element wschodnich tradycji duchowych od wieków. Jest integralną częścią praktyki medytacji, jogi i tantry. Na Zachodzie moc świadomej kontroli oddechu odkryli w połowie XX w. pionierzy psychoterapii, tacy jak Wilhelm Reich, ale dopiero ruch kontrkulturowy w latach 60. XX w. sprawił, że zainteresowanie nią naprawdę wzrosło. Psychiatra Stanislav Grof wraz z żoną Cristiną opracowali technikę zwaną oddychaniem holotropowym, opartą na pracy Grofa w zakładach psychiatrycznych.

Następnie, w trakcie poszukiwania rozwoju duchowego i ekspansji świadomości, Leonard Orr odkrył praktykę świadomego oddechu połączonego. Wywodzą się od niej różne szkoły świadomej kontroli połączonego oddechu, w tym Integrative Breathwork, Shamanic Breathwork i Transformational Breath.

Pennie Quaile-Pearce stworzyła program treningowy Breath4Life w Wielkiej Brytanii po szkoleniu na praktyka świadomej kontroli oddechu Bodhisoul z Christiną Thomas-Fraser, kierowniczką Instytutu Wewnętrznego Światła w Kalifornii, w 1998 r. Każda ze szkół łączy wyjątkowy zestaw dodatkowych metod leczenia z praktyką oddychania przeponowego. Należą do nich dźwięk, praca z ciałem, afirmacje i coaching. Breath4Life obejmuje umiejętności życiowe, programowanie neurolingwistyczne, life coaching oraz pracy w procesie (również w formie pisemnej).

Większość praktyk przyjmuje, że zarówno łyk świeżego powietrza, jak i oddech, mają wrodzoną zdolność leczniczą, i wykorzystuje pozytywną intencję w celu skoncentrowania energii sesji. Mają one jednak wyjątkowe właściwości i duchowe podstawy.

Według stojącej za Breath4Life teorii istnieją 3 poziomy świadomości i tylko 2 stany bycia. 2 pierwsze poziomy świadomości to świadomy umysł, odpowiadający za 10% zdolności umysłowych, oraz podświadomy umysł, składający się na kolejnych 40%. Podświadomość ma 2 funkcje. Połowa jej wysiłków skierowana jest na utrzymanie zdobytych umiejętności, które stały się automatyczne, takich jak chodzenie czy prowadzenie pojazdów. Druga połowa jest zaś wykorzystywana do przechowywania stłumionych emocji.

Trzeci poziom świadomości, odpowiadający za 50% zdolności umysłowych, to superświadomość, zwana czasem prawdziwym lub „wyższym" ja. Łączy intuicję z boskością lub wszechstronnym umysłem – duchową częścią człowieka, która wie, kim on jest, pod rozwijanymi w ciągu życia maskami uwarunkowań i ograniczeń.

Jeden ze stanów bycia charakteryzuje się połączeniem z prawdziwym lub wyższym ja – z emocjami, kreatywnością i biegiem życia – naturalnie i w zrównoważony sposób, a drugi brakiem takiego połączenia. Jest to stan cierpienia – smutku, poczucia utknięcia lub przytłoczenia, bólu emocjonalnego lub fizycznego, bez żadnej płynności w życiu.

Breath4Life zakłada, że oddychanie to nie tylko podstawowa potrzeba niezbędna do przetrwania, lecz także pełni funkcję pomostu pomiędzy duchem, umysłem i ciałem, jak również pomiędzy świadomością a podświadomością. Według praktyków tej metody stosowany w określony sposób oddech umożliwia uwolnienie emocji, systemów przekonań, napięć i wspomnień oraz rozwiązanie związanych z nimi problemów. Są one często trudniej dostępne przy zastosowaniu bardziej konwencjonalnych psychoterapii, działających wyłącznie na poziomie psychologicznym.

eprasa.pl 21c4ce9493

> Świadoma kontrola oddechu tak bardzo mi pomogła. Moja misja to nauczenie tego tylu ludzi, ilu tylko zdołam.

Badania nad świadomą kontrolą oddechu

Różne metody leczenia oddechem istnieją od wieków. Jednak badania medyczne nad świadomym oddychaniem i innymi tego rodzaju transformacyjnymi terapiami z wykorzystaniem świadomej kontroli oddechu wciąż są w powijakach. Brakuje badań klinicznych dotyczących Breath4Life, ale testowano inne metody leczenia z wykorzystaniem świadomej kontroli oddechu, szczególnie w obszarze zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.

Naukowcy sugerują, że oddychanie holotropowe może wspierać psychoterapię, szczególnie w redukcji zachowań unikających[1], a zatem „powodować bardzo korzystne zmiany temperamentu, które mogą mieć pozytywny wpływ na rozwój charakteru, oceniany jako wzrost samoświadomości"[2]. Wykazano, że transformacyjny oddech łagodzi stany lękowe, depresję, poprawia dobrostan, jak również obniża u badanych fizjologiczne wskaźniki lęku[3].

Badania wykazały również, że praca z oddechem może poprawiać zdrowie fizyczne. W badaniu holenderskich naukowców z Uniwersytetu Radbouda[4] 12 osób wyszkolonych w zakresie technik oddechowych, medytacji i ekspozycji na zimno miało większą odporność na infekcję i podwyższoną zdolność do zwalczania stanu zapalnego. Badacze uznali, że za wyniki odpowiedzialne były głównie techniki oddechowe. Wywnioskowali, że badanie miało „ważne konsekwencje" dla leczenia chorób związanych z nadmiernym stanem zapalnym, szczególnie autoimmunologicznych[4].

Inna metoda leczenia, Breath Therapy (terapia psychofizyczna łącząca świadomość ciała, oddychanie, medytację i ruch), miała związek ze znacząca redukcją bólu i niepełnosprawności wśród pacjentów z chronicznym bólem odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Była ona porównywalna z wysokiej jakości wydłużoną fizjoterapią[5].

BIBLIOGRAFIA

1. Altern Complement Med, 2007; 13: 771–6
2. J Altern Complement Med, 2015; 21: 796–803
3. International Symposium on Performance Science, 2017
4. Proc Natl Acad Sci U S A, 2014; 111: 7379–84
5. Altern Ther Health Med, 2005; 11: 44–52

odczuwali. To tak samo jak ze strażakiem, który musi wbiec do płonącego domu, by kogoś z niego wyciągnąć. Nie czują strachu, tłumią go i w czasie tych sesji mieli niesamowite doświadczenie uwolnienia – wyjaśnia Matthew.

Większość ludzi odbywa sesje świadomej kontroli oddechu, trwające do 2 godz., raz w miesiącu (patrz ramka „Co się dzieje w czasie sesji Breath4Life?"). Pozostawia to czas na zauważenie i wprowadzenie zmian, a następnie pojawienie się nowych rzeczy. Znaczące rezultaty można zaobserwować po 1 sesji, ale w przypadku wielu osób bardziej gruntowne przekształcenia pojawiają się z czasem. – Z moimi podstawowymi problemami zmagałem się 5-6 lat. Teraz uważam się za jednego z najszczęśliwszych ludzi na świecie. Wszystko działa, życie jest łatwe, już nie zdarzają mi się negatywne sytuacje. Jeśli coś się pojawia, nie wpadam w panikę i myślę o tym, co mogę zrobić, by temu zaradzić. Świadoma kontrola oddechu tak bardzo mi pomogła. Moją misją jest nauczyć tego tylu ludzi, ilu tylko zdołam – mówi Matthew, który obecnie emanuje akceptacją i szczęściem.

Więcej informacji:

Matthew Donnachie: www.innerbalancelife.co.uk

The International Breathwork Foundation, which collects and disseminates information about breathwork and conscious breathing research: www.ibfbreathwork.org.uk

eprasa.pl 21c4ce9493

Co się dzieje w czasie sesji Breath4Life?

Podczas sesji Breath4Life klient leży w pełni ubrany na podłodze, macie lub innej wygodnej podpórce twarzą do góry. Po wstępnej rozmowie na temat aktualnych problemów i możliwym celu sesji wizualizacja i ćwiczenia rozluźniające pomagają mu się zrelaksować i wprowadzić w stan mózgowych fal theta (4-7 Hz), co pozwala na łatwiejszy dostęp do podświadomości.

Podświadome połączone oddychanie Breath4Life wykonuje się w całości przez usta. Dzięki temu do organizmu trafia więcej tlenu i powietrza – a tym samym więcej energii – niż podczas wdechów nosem. Po energicznym wdechu następuje wydech z westchnieniem, później jest silny wdech itd., bez przerw pomiędzy nimi.

Sugestywna muzyka wspomaga połączenie z własnymi uczuciami i w ciągu kilku minut zaczynają ujawniać się emocje. Mogą być znajome lub zupełnie niespodziewane – podświadomość ma swój własny porządek i wie, co potrzebuje uwolnienia.

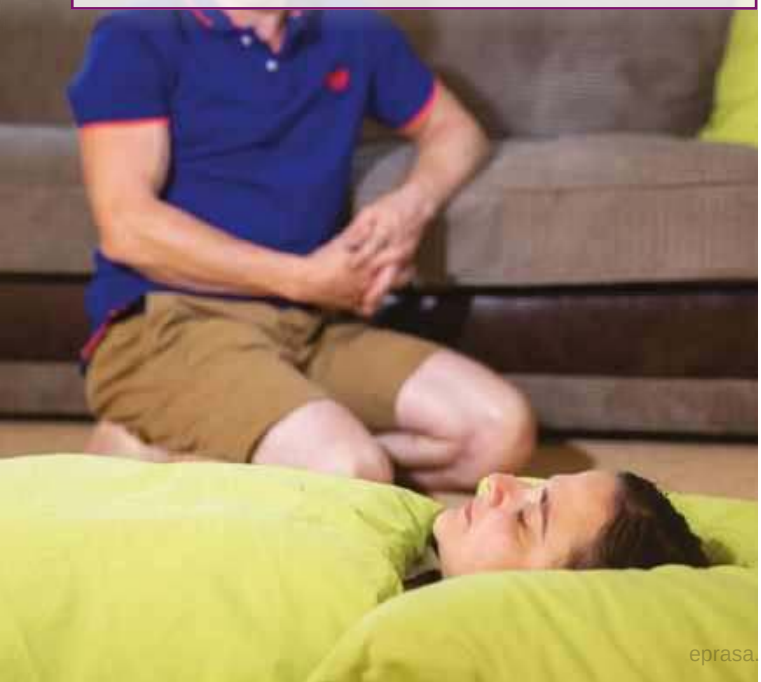
Czasami nasilenie emocji może wydawać się przytłaczające. W takim przypadku specjalista instruuje klienta, by został z tym uczuciem i po prostu pozwolił, by oddech naturalnie uwolnił energię emocjonalną.

Nie ma potrzeby analizowania czy omawiania tego, co się dzieje, chyba że klient tego chce, wystarczy odczuwanie i oddychanie. Czasem mogą pojawić się wspomnienia i wyobrażenia, ale nie zawsze – u każdego bywa inaczej.

Jeśli ktoś „utknie" w różnych emocjach, takich jak gniew czy żal, jest proszony o przyspieszenie oddechu. Z tym dodatkowym nakładem energii emocje przechodzą szybciej. I odwrotnie – kiedy ktoś jest w stanie rozkoszy i odprężenia (co często ma miejsce po dużym uwolnieniu), oddech jest spowalniany w celu utrzymania i wzmocnienia tego uczucia.

Sesje Breath4Life trwają ok. 2 godz.: do 1,45 godz. na oddychanie i 15 min pod koniec na poleżenie w ciszy i integrację tego, co się stało. Ludzie często są w doskonałym nastroju, ale od czasu do czasu bywają zmęczeni, ponieważ łączą się z tym, jak bardzo zmieniły się ich ciała i jak bardzo rozluźniły się teraz mięśnie, które przez całe życie mogły pozostawać napięte.

W przypadku niektórych klientów pomocne okazuje się wsparcie podświadomej kontroli oddechu sesjami life coachingu i programowania neurolingwistycznego. Pozwala to przyjrzeć się świadomym ograniczającym przekonaniom i wzorcom zachowań oraz lepiej zintegrować zmiany, które zaszły w ich wewnętrznym i zewnętrznym życiu.



ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Gastrobonisol

płyn doustny, lek roślinny

- zaburzenia trawienia
- wzdęcia
- bóle brzucha
- zaparcia
- nudności

Gastrobonisol podawać doustnie, przed użyciem wstrząsnąć. Dorośli i młodzież od 12 lat: Stosować od 1 do 3 razy dziennie w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (do kieliszka wody nalać ok. 1 małej łyżeczki preparatu).

Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy jest tradycyjnie stosowany pomocniczo w zaburzeniach trawiennych spowodowanych niedostatecznym wydzielaniem soków trawiennych (w tym soku żołądkowego i żółci). Lek stosuje się objawowo w niestrawności.
Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynne lub na rośliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*, dawniej złożonych *Compositeae* oraz mentol.

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

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

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

REKLAMA

eprasa.pl 21c4ce9493

Zioła dobre dla serca

Choroby układu krążenia są przyczyną niemal jednej trzeciej wszystkich zgonów. Na szczęście można im zapobiegać, czerpiąc z bogactwa Matki Natury.

Co 37 sekund zespół wieńcowy, zawał serca, dusznica bolesna oraz udar zabijają jedną osobę. Choć schorzenia sercowo-naczyniowe w pewnym stopniu zależą od czynników genetycznych, to jednak w świecie medycznym panuje powszechna zgodna, że w ich profilaktyce najważniejszą rolę odgrywają nasze codzienne zachowania. Naukowcy zapewniają, że zmniejszenie śmiertelności w wyniku choroby wieńcowej nawet w 44% przypadków wiąże się z redukcją czynników ryzyka. Z drugiej strony kolejne badania dostarczają mocnych dowodów na to, że istnieje sporo roślin, które nie tylko chronią przed chorobami układu krążenia, ale też pomagają je zwalczać.

Awokado (*Persea*)

Zawarte w nim jednonienasycone kwasy tłuszczowe obniżają poziom złego cholesterolu LDL i podnoszą poziom dobrego HDL. Wzmacniają też ściany naczyń krwionośnych oraz regulują stężenie glukozy we krwi[7].

Miłorząb dwuklapowy (*Ginkgo biloba*)

Wyciąg z rośliny może redukować ból dotykający pacjentów kardiologicznych i pomagać im w pokonywaniu dłuższych dystansów. Może także rozrzedzać krew chorych z zaburzeniami miażdżycowymi[5].

Francuska sosna morska (*Pinus pinaster*)

Ekstrakt z jej kory (pycnogenol) wykazuje działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne i przeciwpłytkowe. Naukowcy z Zurichu przeprowadzili eksperyment. 23 pacjentom z chorobą wieńcową oprócz standardowej terapii sercowo-naczyniowej podawali 200 mg/dzień pycnogenolu przez 8 tygodni, a następnie placebo lub odwrotnie. Po zakończeniu badania okazało się, że związek poprawia funkcję śródbłonka poprzez zmniejszenie stresu oksydacyjnego, dzięki czemu redukuje ryzyko miażdżycy i zdarzeń sercowo-naczyniowych[3].

Orzacha podziemna (*Arachis hypogaea*)

Dane zbierane na podstawie wieloletniej obserwacji ponad 70 tys. Amerykanów, zarówno czarnoskórych, jak i białych, oraz ponad 130 tys. Azjatów z Szanghaju dowiodły, że osoby spożywające największe ilości fistaszków miały niższe ryzyko śmierci z powodu chorób serca o 21% według prognoz amerykańskich i o 17% według analiz chińskich naukowców. Dlaczego orzeszki ziemne są korzystne dla zdrowia? Okazuje się, że zawierają najwięcej białka spośród wszystkich gatunków orzechów. Uczeni zachęcają do zjadania ich wraz z czerwonawą skórką, ponieważ znajduje się w niej bardzo duża ilość polifenoli neutralizujących działanie wolnych rodników i przeciwdziałających starzeniu się organizmu[4].

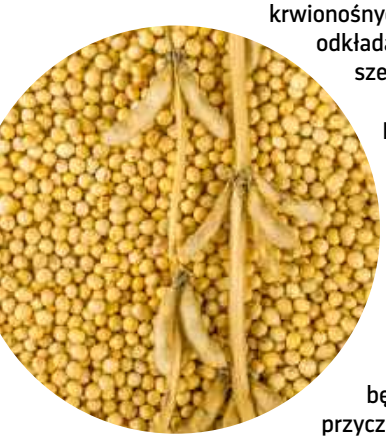
eprasa.pl 21c4ce9493

Czosnek (*Allium*)

To bez dwóch zdań najlepszy przyjaciel sercowców. Zawarte w nim substancje chronią układ sercowy, obniżając cholesterol, poziom trójglicerydów i ciśnienie krwi. Wyciąg ze startych ząbków tego warzywa może obniżyć ciśnienie tętnicze u pacjentów z hipertensją, zwłaszcza jeśli nie pomogły im leki przeciwnadciśnieniowe[1]. Zmniejsza też lepkość płytek krwi, a tym samym ryzyko miażdżycy tętnic. Czosnek to również naturalny środek przeciwzakrzepowy. W ciągu zaledwie 4 tygodni może radykalnie obniżyć ryzyko wystąpienia zakrzepu[2].

Soja (*Glycine clandestina*)

Jednym z najtrudniejszych zapachowo dla Europejczyków japońskich przysmaków jest natto – potrawa ze sfermentowanej soi. Zawiera ona nattokinazę, enzym, który wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu krwionośnego, normalizuje ciśnienie, reguluje prawidłowe krążenie krwi, wpływa pozytywnie na elastyczność ścian naczyń krwionośnych oraz zapobiega odkładaniu się w nich blaszek miażdżycowych.



Naukowcy z Kraju Kwitnącej Wiśni odkryli, że enzym ten redukuje aktywność fibrynolityczną, czyli zmniejsza ryzyko wystąpienia skrzepów i zatorów, a w związku z tym udarów, będących 3. główną przyczyną zgonów w krajach rozwiniętych. Okazuje się, że nattokinaza skutecznie zastępuje plazminę – enzym, który obniża poziom fibryny i ma zdolność rozpuszczania skrzeplin – nie zmieniając przy tym fizjologicznej lepkości krwi[5].

Arbuz zwyczajny (*Cucurbita citrullus*)

Wyciąg z tego owocu może rozszerzać kapilary – maleńkie naczynia krwionośne biegnące między tętnicami i żyłami. Dzieje się tak, gdyż arbuz jest najważniejszym, naturalnym, roślinnym źródłem L-cytruliny. W jednym z badań suplementy zawierające ten aminokwas powodowały znaczącą redukcję wystąpienia ryzyka poważnych zdarzeń sercowych u otyłych dorosłych z nadciśnieniem tętniczym[6].

REKLAMA

eprasa.pl 21c4ce9493

Kukurydza i dynia olbrzymia (*Zea mays i Cucurbita maxima*)

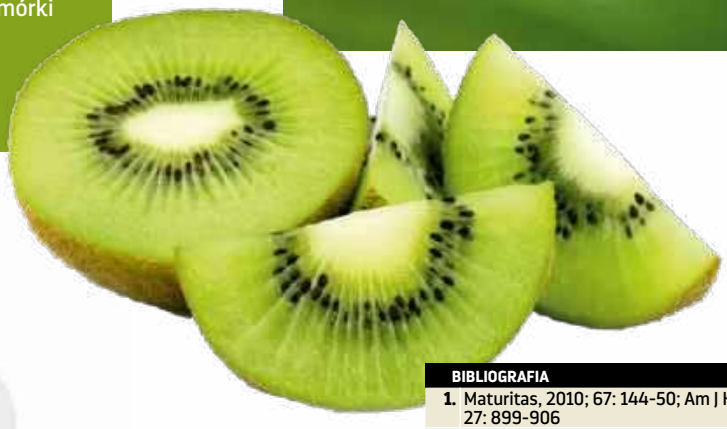
Dostarczą Ci zeaksantyny. Choć karotenoid ten znany jest przede wszystkim jako istotny składnik profilaktyki zwyrodnienia plamki żółtej związanego z wiekiem, to okazuje się, że ma na swoim koncie istotne zasługi dla układu krążenia. Jakie? Otóż hamuje wytwarzanie naczyniowego śródbłonkowego czynnika wzrostu (VEGF), dzięki czemu zmniejsza przepuszczalność naczyń krwionośnych i działa przeciwzapalnie w obrębie śródbłonka[8]. Jak dowiedli naukowcy z Katedry Chemii, Wydziału Nauk o Żywności i Biotechnologii na Uniwersytecie Przyrodniczym w Lublinie, owoce dyni odmian Amazonka i Justynka stanowią cenne źródło zeaksantyny[9].

Kiwi (*Actinidia deliciosa*)

Jest źródłem witaminy C, która zwiększa wytwarzanie w śródbłonku związków rozszerzających naczynia krwionośne, co ułatwia przepływ krwi, zapobiega odkładaniu się płytki miażdżycowej i niedotlenieniu tkanek. Jest niezbędna także w syntezie kolagenu, z którego zbudowana jest błona podstawna. To na niej są osadzone komórki śródbłonka. Dzięki tej błonie może on spełniać swoje funkcje barierowe, pozwalające naczyniom krwionośnym zachować szczelność[14].

Konwalie (*Convallaria*)

Chińscy zielarze od wieków stosują je do leczenia schorzeń naczyniowo-sercowych. Jak dowodzą badania naukowe całkiem słusznie, bowiem zawarta w tych kwiatkach konwalatoksyna wzmacnia siłę skurczów serca, zmniejszając przy tym ich częstość oraz wyraźnie zwalniając tętno. To najsilniej działający spośród wszystkich znanych glikozydów. Stosowany jest w początkowych stadiach niewydolności krążenia. Preparaty z konwalii podawane są też w celu wzmocnienia pracy serca u osób w podeszłym wieku[15].



Wąkrota azjatycka (*Centella asiatica*)

To bogate w triterpeny zioło lecznicze – częściej znane jako gotu kola – ma potencjalne działanie terapeutyczne w chorobach sercowo-naczyniowych. Przegląd badań przeprowadzony przez badaczy z Malezji dowiódł, że jej aktywne składniki wykazują działanie kardioprotekcyjne, przeciwmiażdżycowe, przeciwnadciśnieniowe, przeciwhiperlipidemiczne, przeciwutleniające i przeciwzapalne. Zawarte w niej madekasozydy pobudzają fibroblasty do produkcji włókien kolagenowych i elastylowych. Azjatykozydy wykazują silne działanie przeciwzapalne, antybakteryjne, a kwercetyna wzmacnia naczynka krwionośne[17].

BIBLIOGRAFIA

1. Maturitas, 2010; 67: 144-50; Am J Hypertens, 2014; 27: 899-906
2. Ten Eur J Clin Pharmacol, 1993; 45: 333-6
3. Eur Heart J. 2012 Jul;33(13):1589-97.
4. JAMA Intern Med. 2015 May 1; 175(5): 755-766
5. Biomark Insights. 2018; 13: 1177271918785130
6. Biol Pharm Bull, 2005; 28: 1208-10
7. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013 May; 53(7): 738-75
8. Alternative Med. Rev. 2005; (10):128
9. Ż YWNOŚĆ. Nauka. Technologia. Jakość , 2014, 2(93): 139-50
10. Wien Med Wochenschr, 1989; 139: 92-4
11. Postepy Hig. Med. Dosw. 2006; 60:483-489
12. Int J Sports Med. 06;27:567-572
13. Circulation 1997; 96:538-540
14. Antioxid Redox Signal. 2013 Dec 10; 19(17): 2068-2083
15. Dtsch Med Wochenschr. 1954 Jan 1;79(1):45-7
16. Toxicol Appl Pharmacol. 2015 Sep 1;287(2):168-177
17. Planta Med. 2019 Nov;85(16):1203-1215
18. The Journal of Nutrition, 2017; jn253666; Evid Based Complement Alternat Med. 2018 Aug 12;2018:2179021
19. Biotechnol Res Int, 2012; 2012: 976203
20. Angiology, 1969; 20: 22-6

eprasa.pl 21c4ce9493

Weź głęboko oczyszczającą kąpiel

Nowe kąpiele, które oczyszczają organizm z metali ciężkich, substancji szkodliwych, pasożytów, grzybów i różnych innych patogenów są już dostępne w Biowitalnym SPA hotelu Manor House SPA.

Jak przystało na najlepszy holistyczny hotelu SPA w Polsce, mazowiecki kompleks Manor House SPA wciąż inspiruje i podpowiada naturalne metody służące zdrowiu. W Gabinetach Bioodnowy mazowieckiego kompleksu wprowadzono właśnie głęboko oczyszczające kąpiele, które sprzyjają usuwaniu z organizmu metali ciężkich (ołowiu, arsenu, rtęci, grafenu), substancji toksycznych, grzybów, pasożytów, plazmodiów, promieniowania, pestycydów oraz substancji szkodliwych zawartych w lekach.

Do kąpieli w wodzie Grandera użyta jest mieszanka minerałów i elektrolitów, uznanych przez medycynę konwencjonalną i naturalną, która zawiera m.in.: sól epsom, glinkę zieloną, bentonit, sodę oczyszczoną, boraks i triosiarczan sodu.

Kluczowy jest dobór składników. Popularna w kuchni soda jest używana m.in. przez armię USA jako środek chroniący nerki w przypadku skażenia radioaktywnego (węglowodór sodu neutralizuje jony uranylowe). Lekarze zalecają sodę w trakcie radioterapii u pacjentów z nowotworami, ponieważ pomaga ona zneutralizować skutki naświetlania promieniami RT (kąpiele lub płukanki sodowe łączone z solą morską oraz glinką jadalną wzmacniają proces usuwania radiacji z ciała). Boraks eliminuje skutki promieniowania elektromagnetycznego i radioaktywnego, a glinka lecznicza (zielona lub jasnoszara wapniowa glinka bentonit otrzymywana z popiołu wulkanicznego) ma silne właściwości detoksykacyjne i przeciwbakteryjne, absorbuje radioaktywne jony i usuwa je z ciała, wygładza skórę, łagodzi podrażnienia i trądzik, przyspiesza gojenie się ran, pomaga uśmierzyć różnego rodzaju bóle i zmniejszyć obrzęk. Triosiarczan sodu – przeciwutleniacz, środek grzybobójczy i chelator metali ciężkich – ma wiele zastosowań przy usuwaniu toksycznych substancji z organizmu i jest stosowany przy zakażeniach grzybiczych.

Składniki kąpieli mają działanie detoksykujące także przy oczyszczaniu organizmu ze szkodliwych substancji absorbowanych podczas oddychania zanieczyszczonym powietrzem, spożywania jedzenia obciążonego metalami ciężkimi czy ubocznych skutków leków. Kąpiel jest rekomendowana przez naukowców i praktyków, m.in. amerykańską doktor Kery Madej i siostrę Nadzieję w „Praktycznym poradniku w sytuacjach ekstremalnych".

Kąpiele to naturalny sposób na poprawę zdrowia i samopoczucia. W Manor House SPA można skorzystać z różnych kąpieli, które zwiększają witalność i ogólną odporność organizmu, mobilizują go do zwalczania rozmaitych schorzeń i dolegliwości, pobudzają układ krążenia i metabolizm, umożliwiając oczyszczanie ze zbędnych produktów przemiany materii. W ramach Pokojowego Programu SPA można oddać się kąpielom mineralnym, relaksacyjno-pielęgnacyjnym, np. w kruchach soli ze sproszkowaną srebrzystą perłą i w soli himalajskiej. Polecane są też oczyszczająco-regenerujące kąpiele żywiczne, kąpiele w biszoficie połtawskim, które uzupełniają braki makro- i mikroelementów, leczą dolegliwości skórne, zmniejszają bóle stawów, kręgosłupa czy obrzęki oraz lecznicze kąpiele ofuro w głębokich wannach. Podczas kąpieli w pozycji siedzącej ciśnienie hydrostatyczne wysokiego słupa wody korzystnie wpływa na cały organizm.

W Manor House SPA, który jest hotelem dla dorosłych, dużą popularnością cieszą się kąpiele Duo Ofuro, które łączą prozdrowotne działanie hydroterapii z romantycznym czasem we dwoje.

Strukturalna woda, ożywiona metodami Grandera i dr. Keshego, jest stosowana w całym kompleksie. Jej dobroczynny wpływ można odczuć podczas kąpieli w bezchlorowym basenie i Łaźniach Rzymskich. Ceniona również ze względu na walory smakowe woda Grandera jest stosowana w hotelowej restauracji. Na jej bazie powstają potrawy i ciepłe napoje, jest też serwowana do picia.

www.manorhouse.pl

eprasa.pl 21c4ce9493

Tym, co łączy długotrwałą infekcję covid-19 ze skutkami szczepień przeciwko temu wirusowi, jest okryte złą sławą toksyczne białko kolca. Celeste McGovern bada długofalowe skutki oraz terapie cofające uszkodzenia wywołane przez jedno i drugie.

PRAWDA O BIAŁKU KOLCA

W kwietniu, tuż przed 21. urodzinami Madeline Johnson, „rozpętało się piekło", jak wspomina jej matka. Wcześniej wydawało się, że wszystko sprzyja Maddy, atrakcyjnej blondynce z Kalifornii, uczącej się na kursie przygotowawczym do studiów medycznych na Chapman University, a w wolnym czasie prezentującej na swym popularnym profilu na Instagramie ubrania oferowane przez firmy odzieżowe.

Podekscytowana perspektywą studiów medycznych Maddy pracowała w szpitalu w Orange w Kalifornii, by zdobyć doświadczenie kliniczne. Przyjęcie nowej szczepionki przeciwko covid-19 wydawało jej się oczywistym krokiem, aby zabezpieczyć siebie i swoją rodzinę przed pandemicznym wirusem.

Po drugiej dawce szczepionki mRNA firmy Pfizer pod koniec lutego 2021 r. Maddy przez kilka dni chorowała z wysoką gorączką. Uprzedzono ją, że może się tego spodziewać, lecz wkrótce zaczęły dziać się rzeczy niezwykłe. Początkowo były mało znaczące: ból w nadgarstku i drętwienie rąk. Ale miesiąc później ból i osłabienie nadgarstka stały się tak dokuczliwe, że dziewczyna zasypiała w nocy zmęczona płaczem.

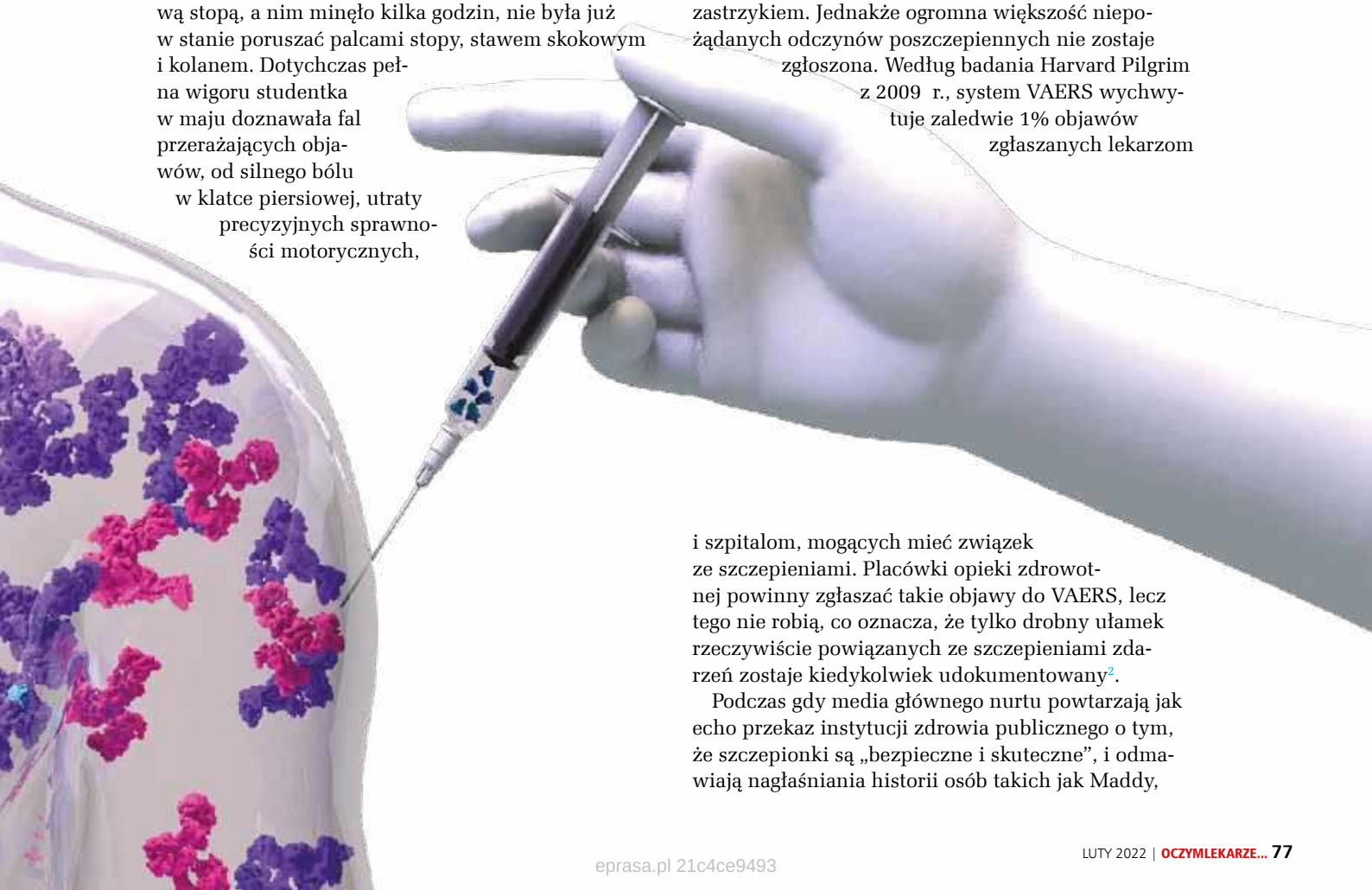
W kwietniu, gdy odrętwienie ręki i nadgarstka dotarło już do barku, neurolog zauważył, że zanikły odruchy w prawej nodze Maddy, więc skierowano ją na badanie obrazowe mózgu.

Następnego dnia obudziła się z odrętwiałą prawą stopą, a nim minęło kilka godzin, nie była już w stanie poruszać palcami stopy, stawem skokowym i kolanem. Dotychczas pełna wigoru studentka w maju doznawała fal przerażających objawów, od silnego bólu w klatce piersiowej, utraty precyzyjnych sprawności motorycznych, gorączki, przeszywających bólów mięśni i stawów, drżenia całego ciała i niekontrolowanego trzęsienia po uczucie odłamków szkła w palcach, gdy czegoś dotykała. Objawy te postępowały aż do trudności z przełykaniem, chodzeniem i oddychaniem.

Po 2 badaniach elektroneurografii (NCS), tomografii komputerowej, 8 badaniach rezonansu magnetycznego, nakłuciu lędźwiowym, 46 różnych badaniach krwi i innych testach, lekarze wykluczyli udar, stwardnienie rozsiane, guz mózgu oraz kilka chorób autoimmunologicznych. Nadal jednak nie znaleźli odpowiedzi, a dziewczyna wciąż cierpiała.

Media głównego nurtu nie donoszą o historiach osób takich jak Maddy, ale nie jest ona odosobnionym przypadkiem. Do końca lipca 2021 r. była jedną z ponad 36 tys. osób, których hospitalizacje po dawce eksperymentalnej szczepionki przeciwko covid-19 odnotowane zostały przez amerykański rządowy System Raportowania Niepożądanych Odczynów Poszczepiennych (VAERS)[1]. Do 30 lipca 2021 r. w bazie danych VAERS odnotowano sporo ponad pół miliona (518 770) niepożądanych zdarzeń powiązanych ze szczepieniem przeciwko covid-19, w tym ponad 23 tys. zdarzeń zagrażających życiu lub powodujących trwałą niepełnosprawność oraz 11 940 zgonów.

Raporty VAERS nie są rozstrzygające – same w sobie nie potwierdzają związku przyczynowego między dziwnymi objawami a eksperymentalnym zastrzykiem. Jednakże ogromna większość niepożądanych odczynów poszczepiennych nie zostaje zgłoszona. Według badania Harvard Pilgrim z 2009 r., system VAERS wychwytuje zaledwie 1% objawów zgłaszanych lekarzom i szpitalom, mogących mieć związek ze szczepieniami. Placówki opieki zdrowotnej powinny zgłaszać takie objawy do VAERS, lecz tego nie robią, co oznacza, że tylko drobny ułamek rzeczywiście powiązanych ze szczepieniami zdarzeń zostaje kiedykolwiek udokumentowany[2].



Podczas gdy media głównego nurtu powtarzają jak echo przekaz instytucji zdrowia publicznego o tym, że szczepionki są „bezpieczne i skuteczne", i odmawiają nagłaśniania historii osób takich jak Maddy,

eprasa.pl 21c4ce9493

Wzmocnienie infekcji zależne od przeciwciał

Miliony ludzi przyjęły szczepionki przeciwko covid-19 i czują się dobrze. Jednakże dr Sucharit Bhakdi jest jednym z wielu naukowców, którzy ostrzegają, że iniekcje te nie są końcem tej historii. Paradoksalnie, gdy nadejdzie nowa fala koronawirusa, martwić się będą oni właśnie o osoby zaszczepione.

Od kiedy zaczęto mówić o szczepieniach przeciwko koronawirusowi, naukowcy ostrzegają o zjawisku immunologicznym, zwanym wzmocnieniem infekcji zależnym od przeciwciał (ADE), szczególnie w przypadku szczepionek przeciwko koronawirusowi i innym wirusom chorób układu oddechowego. Ze zjawiskiem tym mamy do czynienia wtedy, gdy szczepionka „trenuje" układ odpornościowy, by „przesadnie reagował" na wirusa, a wynikające z tego uboczne uszkodzenia komórek zagrażają życiu. Może to wystąpić kiedykolwiek, gdy zaszczepiona osoba spotka się z tym lub z podobnym wirusem – czy to następnego dnia, w następnym sezonie, czy też w następnym roku, ponieważ układ odpornościowy ma długą pamięć.

Zjawisko ADE udaremniło wcześniejsze próby opracowania szczepionek przeciwko syncytialnemu wirusowi oddechowemu (RSV), w których 2 dzieci zmarło po 10 miesiącach od szczepienia, gdy spotkały się one z prawdziwym wirusem. Zjawisko to występowało także przy każdej szczepionce przeciwko koronawirusowi, jaką testowano przed SARS-CoV-2, powodując „wzmocnione" choroby płuc u zaszczepionych zwierząt laboratoryjnych, co w 2012 r. skłoniło badaczy do ostrzeżenia naukowców, by zachowali ostrożność z wszelkimi szczepionkami przeciwko ludzkim koronawirusom[1]. Było to też powodem wycofania z Filipin nowej szczepionki przeciwko wirusowi denga, Dengvaxia, po tym, jak kilkadziesiąt zaszczepionych dzieci zmarło na chorobę, której szczepienie miało zapobiec[2].

– ADE sprawia, że wirus staje się bardziej zaraźliwy, niż byłby przy braku szczepionki – powiedział dr Robert Malone, ekspert w dziedzinie technologii mRNA, w wywiadzie udzielonym pod koniec lipca 2021 r., po doniesieniach o wyższych mianach wirusa u osób zaszczepionych niż niezaszczepionych[3]. Jak powiedział dr Malone: „Jest to dokładnie tym, co zobaczylibyśmy, gdyby nastąpiło wzmocnienie infekcji zależne od przeciwciał. To najgorszy koszmar wakcynologów". Jego zdaniem, najwyraźniej już się on zaczyna.

BIBLIOGRAFIA

1 PLoS One, 2012; 7: e35421
2 Science, Apr 24, 2019; www.sciencemag.org. doi:10.1126/science.aax8042
3 techstartups.com/2021/07/28/new-data-suggests-fully-vaccinated-individuals-higher-levels-virus-infect-others-nbc-news-reports; dailyexpose.co.uk/2021/07/29/dr-robert-malone-the-covid-19-vaccine-causes-the-virus-to-become-more-infectious

w ciągu zaledwie kilku miesięcy systemy rządowe, takie jak VAERS, odnotowały więcej zgonów powiązanych ze szczepionkami przeciwko covid-19 niż z wszystkimi innymi szczepionkami razem wziętymi (od czasu, gdy zaczęły je liczyć ponad 30 lat temu) i prawie równie dużo zdarzeń powodujących niepełnosprawność lub zagrażających życiu.

314 na milion

Agencje publiczne przyznały, że ze szczepionkami przeciw wirusowi SARS-CoV-2 powiązanych jest kilka grożących śmiercią schorzeń, takich jak zakrzepy krwi, ciężkie reakcje alergiczne, zapalenie mięśnia sercowego (mogące poprzedzać niewydolność serca), szczególnie u młodych mężczyzn, a całkiem niedawno do listy tej dodano wywołujące paraliż schorzenie neurologiczne zwane zespołem Guillaina-Barrégo (GBS).

Jeden z ekspertów w dziedzinie szczepionek, Paul Offit, zasiadający w szczepionkowym komitecie doradczym Amerykańskiej Agencji Żywności i Leków (FDA), w grudniu 2020 r. zapewnił opinię publiczną, że poważne odczyny poszczepienne będą stanowiły najwyżej „1 lub 2 przypadki na milion", ale te podobno nieliczne i rzadkie skutki uboczne przerosły już jego przewidywania o całe rzędy wielkości.

Na przykład badanie opublikowane w marcu 2021 r. w Journal of the American Medical Association wykazało, że „ciężkie reakcje odpowiadające anafilaksji występują z częstością 2,47 na 10 tys. szczepień" czyli 247 przypadków na każdy milion szczepień przeciwko covid-19[3]. W dniu 13 lipca 2021 r. FDA podała informację, że 100 przypadków (w tym 95 „poważnych") GBS odnotowano na „ok. 12,5 mln" dawek szczepionki przeciwko covid-19 firmy Johnson & Johnson, co równa się ok. 8 przypadkom na 1 mln.

29 lipca 2021 r. Brytyjski Narodowy Instytut Zdrowia i Doskonałości Klinicznej (NICE) wydał wytyczne dla lekarzy w sprawie walki z wywoływaną przez szczepionki trombocytopenią i zakrzepicą (VITT) – zagrażającym śmiercią zaburzeniem krzepnięcia krwi, wymagającym szybkiej diagnozy i natychmiastowego leczenia, które, jak stwierdził Instytut, występuje z częstością 14,2 przypadków na milion dawek szczepionki[4].

W lipcu Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) donosiła o odsetku „w przybliżeniu 40,6 przypadków zapalenia mięśnia sercowego na milion drugich dawek szczepionki u mężczyzn i 4,2 przypadków na milion u kobiet" wśród młodych ludzi w wieku 12-29 lat, którzy otrzymali szczepionki mRNA covid-19 do 11 czerwca 2021 r.[5].

Nie wspomniano o 2 689 doniesieniach w systemie VAERS, dotyczących zapalenia mięśnia sercowego i zapalenia osierdzia. WHO utrzymywała, że korzyści płynące ze szczepień nadal przeważają nad ryzykiem.

eprasa.pl 21c4ce9493

4,2 przypadki
na każdy milion szczepionek przeciwko covid-19
Zapalenie mięśnia sercowego (kobiety)

40,6 przypadków
na każdy milion szczepionek przeciwko covid-19
Zapalenie mięśnia sercowego (mężczyźni)

8 przypadków
na każdy milion szczepionek przeciwko covid-19
Zespół Guillaina-Barrégo (GBS)

14,2 przypadków
na każdy milion szczepionek przeciwko covid-19
Indukowana szczepionką trombocytopenia i zakrzepica (VITT)

247 przypadków
na każdy milion szczepionek przeciwko covid-19
Ciężkie reakcje odpowiadające anafilaksji

Sumowanie ryzyka
Chociaż czołowe osobistości FDA i innych agencji medycznych sugerują, że skutki uboczne szczepionek będą rzadkością, występującą „raz na milion", każdy z przedstawionych tu zagrażających życiu skutków ubocznych już niesie ze sobą wyższe ryzyko. A gdy zsumujemy ich częstości występowania, ryzyko pojawienia się któregokolwiek z 4 powikłań wyniesie ok. 314 na milion.

Tylko te 4 „rzadkie", potencjalnie śmiertelne schorzenia występują z łączną częstością 314 przypadków na milion. Wyobraźmy sobie, że rodzice podejmujący decyzję, czy podać swym dzieciom szczepionkę przeciwko chorobie, która stwarza dla nich ryzyko śmierci wynoszące 0,002%, nawet gdyby się nią zaraziły[6], zostaliby poinformowani, że znany odsetek powodujących niepełnosprawność lub potencjalnie śmiertelnych schorzeń wywoływanych przez szczepionki w pierwszych miesiącach ich stosowania wynosi „tylko 314 na milion" zamiast „1 lub 2 przypadki na milion"? Ryzyko 15 razy wyższe niż ryzyko śmierci na covid-19? A ryzyko długofalowe jest nieznane. Czy wtedy inaczej spojrzeliby na tę sprawę?

Brak diagnozy

W rzeczywistości większość osób doświadczających trwałych objawów po szczepionkach przeciwko covid-19 nie kwalifikuje się łatwo do określonej diagnozy chorobowej. Zamiast tego napływają tysiące doniesień o niespójnych objawach, od przewlekłego obrzęku węzłów chłonnych, lęku, wysypek skórnych, migren, wrażenia mrowienia i pieczenia, tików i drgawek oraz bólu stawów i mięśni po nieregularne miesiączkowanie, mgłę mózgową, dzwonienie w uszach, ból jelit, biegunkę, utratę smaku lub węchu, nieostre widzenie i bezsenność.

Wielu doświadcza szerokiego spektrum objawów, przypominających częste choroby neurologiczne lub autoimmunologiczne, takie jak stwardnienie rozsiane, toczeń rumieniowaty układowy, zespół przewlekłego zmęczenia (mialgiczne zapalenie mózgu i rdzenia) lub kilka z tych schorzeń jednocześnie. Nie pasują do nich jednak wyniki badań.

„Zostałam otruta"

Danice Hertz, od niedawna emerytowana specjalistka gastroenterologii i internistka z Los Angeles, twierdzi, że jej przedziwne objawy rozpoczęły się 30 min po przyjęciu przez nią pierwszej dawki szczepionki mRNA przeciwko covid-19 firmy Pfizer pod koniec grudnia 2020 r.

– Poczułam dziwne wrażenie pieczenia i drętwienia twarzy – powiedziała redakcji *What Doctors Don't Tell You*. Miała zawroty głowy, a jej ciśnienie krwi gwałtownie podskoczyło. – Przez kolejny dzień lub dwa objawy ewoluowały; miały głównie charakter neurologiczny. Byłam pewna, że niedługo umrę.

Danice Hertz prawie nie wstawała z łóżka przez pierwszy tydzień po szczepieniu, a uczucie pieczenia objęło jej ramiona i nogi. Ledwie mogła się poruszać i wstawała tylko z czyjąś pomocą. Pojawiło się więcej objawów: drżenia i drgania mięśni, głośne dzwonienie w uszach, obrzęk języka, opuchnięte powieki, nieostre widzenie i uczucie zaciskania się czegoś wokół klatki piersiowej.

– Bolały mnie zęby – wspomina Danice. – To było takie przedziwne. Czułam się, jakby rażono mnie prądem. Wszystko mnie bolało. Miałam wrażenie, że jestem zanurzona w beczce z kwasem i nie miałam pojęcia, jak to się dzieje, że wciąż żyję. Myślałam, że tego nie wytrzymam.

Co ciekawe, wśród doniesień o skutkach ubocznych szczepionek przeciwko covid-19 w brytyjskim systemie raportowania Yellow Card (Żółta Karta) znaleźć można setki doniesień o bólu zębów.

Po tygodniu Danice Hertz udała się do szpitala „zgięta wpół" i „zwijała się z bólu na stole". Po poddaniu się całej serii testów usłyszała: „Jest Pani zdrowa" i została odesłana do domu.

Przez kolejne 3 miesiące była „niezdolna do niczego", spędzając czas najczęściej w łóżku lub na kanapie. Jako że przez 33 lata prowadziła praktykę medyczną w Los Angeles i znała wielu lekarzy, zaczęła wykonywać setki testów, które wykluczały choroby, lecz wciąż nie przynosiły diagnozy. Nie było stanu zapalnego, nie było często spotykanych chorób autoimmunologicznych, nie było też

eprasa.pl 21c4ce9493

większych zakrzepów krwi. Wszystkie badania krwi dawały prawidłowe rezultaty, a mimo to Danice, jak wspomina, „była w agonii".

Badania obrazowe pokazywały, że jej serce może być nieco powiększone, chociaż echokardiogram wykonany na 2 miesiące przed szczepieniem był idealny. Zaczęła zastanawiać się, czy zaraz po szczepieniu nie wystąpiło u niej zapalenie mięśnia sercowego.

Po upływie 7 miesięcy od szczepienia Danice Hertz zaczęła czuć się lepiej, lecz nadal było jej bardzo daleko do dawnego samopoczucia. – To zrujnowało moje życie – mówi. Boi się kontaktów z ludźmi, bo nie wie, jak jej organizm zareaguje na prawdziwą infekcję covid-19. Obawia się też innych objawów, które mogą jeszcze nadejść. Chociaż nie uzyskała diagnozy swego stanu, mówi wprost: „Zostałam otruta".

Danice Hertz zaczęła pisać komentarze na stronach internetowych, gdzie mówiono o tym, jak „rzadkie" są poważne odczyny poszczepienne, i w swym pierwszym wpisie w czasopiśmie neurologicznym przez przypadek pozostawiła swój adres e-mailowy.

– I oto patrzcie: zaczęli do mnie pisać ludzie z całego świata – opowiada. Większość pochodziła ze Stanów Zjednoczonych i Kanady, ale nadchodziły listy także z krajów tak odległych jak Serbia. – Do dziś dostałam ich już wiele tysięcy.

Danice założyła grupę pod nazwą C19 Vax Reactions (www.c19vaxreactions.com), aby dzielić się doświadczeniami z innymi i szukać sposobów leczenia ich „nietypowych i nieznośnych" schorzeń, choć dla zachowania przyjaznej atmosfery liczebność grupy jest obecnie ograniczona.

Napisała też do Amerykańskich Centrów Kontroli i Zapobiegania Chorobom (CDC), do Pfizera, Białego Domu i FDA: – Rozmawiałam z komisarzem FDA, Janet Woodcock, lecz ona od razu oświadczyła, że nie jest nami zainteresowana. Nie interesują jej nasze objawy – relacjonuje Danice.

„Czuję się, jakby wyrywano mi serce"

5 osób z jej grupy, włącznie z 12-letnią dziewczynką, która uczestniczyła w badaniach klinicznych Pfizera, Maddie de Garay z Cincinnati w stanie Ohio, w czerwcu 2021 r. wzięło udział w konferencji prasowej, prowadzonej przez amerykańskiego senatora Rona Johnsona[7]. Matce Maddie, Stephanie de Garay, załamywał się głos i z trudem powstrzymywała łzy, gdy opisywała, jak Maddie po przyjęciu eksperymentalnej szczepionki doznała ciężkich skutków ubocznych, które doprowadziły do 9 wizyt na oddziałach ratunkowych i 3 hospitalizacji, trwających łącznie 2 miesiące.

Siedząc na wózku inwalidzkim z rurką do odżywiania przybandażowaną do szyi i rurką z tlenem w nosie, Maddie słuchała matki opowiadającej o jej historii pojawienia się „silnych bólów brzucha i klatki piersiowej". Dziewczynka powiedziała wtedy matce: „Czuję, jakby mi wyrywano serce przez gardło".

Jej pozostałe objawy obejmowały silne bóle i zawroty głowy, obfite krwawienia menstruacyjne, drgawki i „utratę czucia od pasa w dół", jak opowiadała jej matka. Firma farmaceutyczna Pfizer, w której badaniu uczestniczyła Maddie, i która w ubiegłym roku zgarnęła 33,5 mld dolarów zysku ze swej szczepionki przeciwko covid-19, nie udzieliła pomocy. Żadna agencja regulacyjna nie wsparła Maddie, a lekarze zaczęli wykonywać odpowiednie badania krwi i obrazowania mózgu dopiero po 5 miesiącach od wystąpienia u niej skutków ubocznych.

Zwalcza pasożyty i białka kolca

Iwermektyna jest starym lekiem przeciwpasożytniczym o właściwościach immunomodulacyjnych i przeciwwirusowych. We wczesnym etapie pandemii zmieniono zakres jej stosowania, by użyć jej do walki z covid-19, a niedawno dokonana metaanaliza 11 badań wykazała, że iwermektyna zmniejsza potrzebę hospitalizacji i obniża śmiertelność o 56%[1].

Oxford University prowadzi aktualnie badanie z kontrolną grupą placebo nad użyciem iwermektyny w leczeniu covid-19[2].

Odpowiedzią instytucji zdrowia publicznego było oczernienie leku i utrudnienie lekarzom przepisywania go – co szeroko postrzegane jest jako manewr pozwalający szczepionkom zachować ich status autoryzacji do użytku w sytuacjach wyjątkowych. Producenci szczepionek mogą sprzedawać swe pośpiesznie przygotowane, eksperymentalne produkty tylko przy braku innego skutecznego sposobu leczenia.

Niektórzy i tak biorą iwermektynę – w postaci weterynaryjnej. Rolnicy rutynowo leczą konie iwermektyną dostępną bez recepty jako 1,87% (w USA) pasta do odrobaczania koni, zawierająca zwykle również jabłkowy dodatek smakowy i olej kukurydziany. W krytycznych sytuacjach należy dostosować dawkę końską do wagi ciała człowieka.

Do wczesnego leczenia ambulatoryjnego przeciwko covid-19 niezidentyfikowani lekarze zalecają minimalną dawkę 0,2 mg/kg/dzień przez 5-7 dni jako dodatek do innych środków leczniczych, takich jak cynk. Niektórzy twierdzą, że jest to dawka zbyt niska i powinno się powtarzać ją 2 lub 3 dziennie.

Obecnie po raz kolejny zmienia się zakres stosowania tego leku – staje się on teraz częścią terapii długotrwałego covid-19 oraz zespołu poszczepiennego.

BIBLIOGRAFIA

1 "Meta-analysis of randomized trials of ivermectin to treat SARS-CoV-2 infection," covid-1919criticalcare.com/wp-content/uploads/2021/07/AndrewHill7-6-21paper.pdf

2 www.principletrial.org

eprasa.pl 21c4ce9493

„Dlaczego nie wróciła do normalnego stanu”

– Maddie zgłosiła się do badania na ochotnika, dlaczego więc firma farmaceutyczna nie prowadzi dochodzenia, co się z nią stało? – pyta jej matka, najwyraźniej wciąż nie dowierzając.

– Chcemy tylko, żeby Maddie została dostrzeżona, wysłuchana, i żeby jej uwierzono, ponieważ do tej pory tak się nie stało – mówi Stephanie, szlochając. – Chcemy, żeby otrzymała opiekę, której rozpaczliwie potrzebuje, by wrócić do normalnego stanu. Dlaczego nie wróciła do zdrowia?

Są to pytania, które powinna zadawać też opinia publiczna, lecz każda odpowiedź na nie budzi wielki niepokój.

Dr Sucharit Bhakdi jest byłym kierownikiem wydziału Medycznej Mikrobiologii i Immunologii w Instytucie Medycznej Mikrobiologii i Higieny na Uniwersytecie Jana Gutenberga w Moguncji w Niemczech. Przechodząc na emeryturę w 2012 r., miał za sobą wybitną drogę zawodową, publikację ponad 300 artykułów z wirusologii i immunologii oraz był uhonorowany wieloma nagrodami.

W lutym dr Bhakdi utworzył grupę pod nazwą Lekarze Na Rzecz Etyki Covid-19 (doctors4covid-19ethics.org) wraz z innymi wysoce cenionymi naukowcami, którzy wystosowali list otwarty do Europejskiej Agencji Leków (EMA), wyrażający ich głębokie zaniepokojenie „poważnymi potencjalnymi konsekwencjami technologii szczepionek przeciwko covid-19”, takimi jak „możliwe reakcje autoimmunologiczne, nieprawidłowości krzepnięcia krwi, udary i krwawienia wewnętrzne”, które mogą wystąpić „w mózgu, rdzeniu kręgowym i sercu”[8].

Sygnatariusze listu pytali, czy niebezpieczeństwa te zostały wykluczone w przedklinicznych modelach zwierzęcych w odniesieniu do wszystkich 3 szczepionek, zanim zostały one dopuszczone do stosowania u ludzi.

Zakrzepy krwi

Tak się złożyło, że EMA, która jest odpowiedzialna za ocenę produktów medycznych do użytku w krajach członkowskich Unii Europejskiej, prowadziła już za kulisami badania 37 przypadków zakrzepów krwi.

Pomimo rozprzestrzeniającego się alarmu, WHO wydała 17 marca 2021 r. oświadczenie, stwierdzające, że „korzyści ze szczepionki AstraZeneca przeważają nad ryzykiem”, zalecając jednocześnie „kontynuowanie szczepień” w oparciu o badania prowadzone przez EMA[9].

Jednakże dane EMA wykazywały, że odnotowano 13 przypadków zakrzepicy naczyń mózgowych (skrzepów krwi w mózgu) w porównaniu do normalnego odsetka, wynoszącego 1,3, a także 5 przypadków rozsianego wykrzepiania wewnątrznaczyniowego (DIC, w którym liczne skrzepy krwi powstają w całym organizmie, paradoksalnie powodując krwawienie) u osób poniżej 50. r.ż., podczas gdy normalny odsetek jest „niższy niż 1”.

– Gdy to przeczytałem, stwierdziłem: „Ludzie, was trzeba postawić przed sądem” – wspominał dr Bhakdi w kwietniowym wywiadzie dla Journeyman Pictures[10].

REKLAMA

eprasa.pl 21c4ce9493

Naturalna walka z kolcem

Nattokinaza

Substancja ta jest produktem z fermentowanych nasion soi, spożywanym głównie w Japonii. Po przeprowadzonych nad nią testach stwierdzono, że jest „uniwersalnym i silnym enzymem fibrynolitycznym, który może być użyty do walki z zakrzepami krwi".

W jednym z badań, gdy psom z chemicznie wywołanymi zakrzepami krwi w dużej żyle nogi podano 4 kapsułki z nattokinazą (2000 FU/kapsułka), skrzepy rozpuściły się całkowicie w ciągu 5 godz. i przywrócony został prawidłowy przepływ krwi[1].

W kolejnym badaniu, modelującym zakrzepicę w tętnicy szyjnej, szczury, którym podano nattokinazę, odzyskały 62% przepływu tętniczego[2].

Inne badania wykazały, że nattokinaza spożywana jako pożywienie lub suplement może poprawiać u ludzi parametry związane z zakrzepami krwi[3].

Mniszek lekarski i owoc granatu

Badacze niemieccy donosili ostatnio, że ekstrakt z suszonych liści pospolitego żółtego mniszka lekarskiego skutecznie powstrzymuje białko kolca przed wiązaniem się z receptorami ACE2, czyli główną drogą wnikania kolca do komórek[4].

Inne badanie z 2021 r., przeprowadzone przez włoskich uczonych, koncentrowało się na ekstraktach ze skórki owoców granatu, która zawiera związki o własnościach przeciwwirusowych i przeciwutleniających, a także, jak wykazano, chroniących przed przewlekłymi chorobami zwyrodnieniowymi, cukrzycą typu 2, miażdżycą i chorobami układu krążenia.

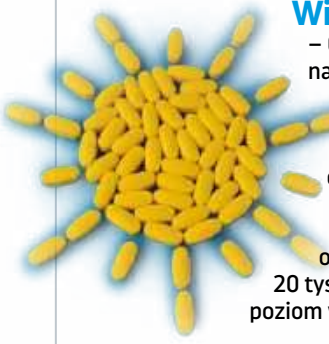
Badacze odkryli, że ekstrakt ze skórki granatu i jej główne składniki mogą zapobiegać wiązaniu się białka kolca z receptorami ACE2 *in vitro*, co sugeruje, że mogą one również uniemożliwiać kolcom wnikanie do wnętrza komórek gospodarza[5].

Jodyna

Stosowana miejscowo zabija przy kontakcie wszelkie drobnoustroje. Dr Sarah Myhill zaleca użycie kilku kropli płynu Lugola w inhalatorze solnym i wąchanie go tylko tyle, by poczuć zapach jodyny, w celu zmniejszenia obciążenia wirusowego w kanale nosowym i zapobiegania jego przedostaniu się dalej oraz uruchomieniu reakcji immunologicznej, jeżeli mieliśmy kontakt z wirusem.

Dla zapobiegania infekcjom (i ADE), jak również długiemu covid-19 i objawom poszczepiennym, dr Myhill zaleca stosowanie tych 4 taktyk:

Witamina D



– Osoby mające jej najniższe stężenie są tymi, które umierają na covid-19 – mówi dr Myhill.[6] – Dlatego koronawirus częściej zabija ludzi o ciemniejszej skórze, ponieważ nie produkują witaminy D tak skutecznie.

Związek ten jest również silnym modulatorem układu odpornościowego. Przy dawkach do 10 tys. j.m. witaminy D3 dziennie nigdy nie wykazano, by wywoływała ona skutki uboczne, a dawki te są odpowiednikiem ok. 1 godz. opalania się. Niektórzy zalecają dawkę 20 tys. j.m. Jak mówi dr Myhill: „Jeżeli masz wątpliwości, zbadaj poziom witaminy D we krwi".

Dieta ketogeniczna/paleo

Podatność na zakażenie koronawirusem i długotrwały covid-19 – wzrasta wraz z nadmierną masę ciała[7]. Najszybszym i najzdrowszym sposobem obniżenia wagi i poziomu cukru we krwi jest, jak twierdzi dr Myhill, spalająca tłuszcz i uboga w węglowodany dieta ketogeniczna. Wykazano również, że zwalcza ona szereg schorzeń na tle zapalnym, od chorób serca po chorobę Alzheimera[8].

Witamina C

We wczesnym okresie pandemii udowodniono, że kwas askorbinowy, przeciwwirusowa supergwiazda, chroni osoby zarażone covid-19. Jak mówi dr Myhill, badania wykazują, że już dawka 10 g, podawana raz dziennie pacjentom na oddziale intensywnej opieki medycznej, wystarczy, by uchronić ich od śmierci i umożliwić szybsze wyjście ze szpitala. Dr Myhill wyjaśnia, że do nasycenia organizmu potrzeba „co najmniej 5 g witaminy C dziennie".

BIBLIOGRAFIA

1 Acta Haematol, 1990; 84: 139–43
2 Biol Pharm Bull, 1995; 18: 1194–6
3 Int J Mol Sci, 2017; 18: 523
4 bioRxiv 2021.03.19.435959; doi.org/10.1101/2021.03.19.435959
5 Front Chem, 2021; 9: 638187
6 Front Public Health, 2021; 9: 624559
7 Science, Sep. 8, 2020; www.sciencemag.org. doi:10.1126/science.abe7010
8 Ageing Res Rev, 2010; 9: 273–9
9 Medicine, 2021; 100: e25876

eprasa.pl 21c4ce9493

Rozwiązanie homeopatyczne: indyjski czerwony skorpion

Jeremy Sherr, znany homeopata, mieszkający w Tanzanii, gdzie wraz z żoną Camillą założył w 2008 r. Homeopathy for Health in Africa (www.homeopathyforhealthinafrica.org; www.dynamis.edu), mówi, że leki homeopatyczne mają „nieco inne podejście" niż leczenie farmaceutyczne oraz podejścia żywieniowe i skoncentrowane na stylu życia. „Zamiast wzmacniać układ odpornościowy, przekierowujemy go".

Homeopaci tacy jak Sherr zbierają wszystkie objawy danego schorzenia i rozpatrują je łącznie, na zasadzie „pełnego ula", zanim wybiorą odpowiedni lek. Przeciwko uszkodzeniom wywołanym przez szczepionkę covid-19 opracowali oni wyjątkowy lek homeopatyczny, oparty na indyjskim czerwonym skorpionie, najbardziej zabójczym skorpionie na świecie, wywołującym również szeroki zakres objawów doświadczanych przez osoby po szczepieniu, i byli już świadkami szybkiego wyzdrowienia wielu pacjentów. Nie ma jednak 2 takich samych ludzi, więc Sherr zaleca zwrócenie się o pomoc w leczeniu do profesjonalnego homeopaty.

Dr Bhakdi wskazuje, że gdyby w Niemczech wszystkie osoby poniżej 60. r.ż. zostały zaszczepione, przełożyłoby się to na 60 zgonów wśród osób poniżej 55. r.ż. z powodu tylko tego jednego rzadkiego powikłania w porównaniu do 52 zgonów związanych z covid-19 podczas całej pierwszej fali pandemii w niemieckiej populacji poniżej 60. r.ż. – Jakże, na miłość Boską, korzyści mogą tu przeważać nad ryzykiem? – pyta.

Co więcej, niemiecki wirusolog zaniepokojony jest tym, że objawy zakrzepów żylnych w mózgu – straszliwy ból głowy, mdłości, wymioty, zawroty głowy, paraliż, drżenia i tiki, drgawki, utrata słuchu, nieostre widzenie – były bardzo podobne do wielu spośród objawów opisywanych przez osoby, które doznały ciężkich reakcji poszczepiennych. – Powstawanie skrzepów w żyłach mózgowych może przynieść dowolne objawy, jakie tylko zechcecie – dodaje. Objawy te zbliżone są również do opisywanych przez pacjentów z ciężką postacią infekcji SARS-CoV-2 i z tzw. zespołem długiego covid-19 – utrzymującymi się i czasem wyniszczającymi skutkami długo po infekcji. Wspólnym mianownikiem wszystkich tych stanów jest okryte złą sławą białko kolca koronawirusa (patrz ramka „Dizajnerskie białko kolca").

W marcu 2021 r. badacze z Baylor College of Medicine donosili, że covid-19 jest głównie chorobą naczyniową, powodującą zaburzenia krzepnięcia krwi. Proste zjawisko łączenia się białka kolca z receptorami komórkowymi zwanymi receptorami ACE2, które rozrzucone są po całym organizmie, szczególnie na komórkach wyściełających powierzchnię tętnic i żył, wyzwala szereg patologicznych procesów, niczym wciśnięcie przycisku uruchamiającego krzepnięcie krwi[11].

W innym badaniu, opublikowanym w czasopiśmie Nature Neuroscience, stwierdzono, że gdy białko kolca wstrzykiwano bezpośrednio do krwiobiegu zwierzętom laboratoryjnym, występowały u nich objawy sercowo-naczyniowe. Co gorsza, odkryto, że jego część, zwana podjednostką S1, może przekraczać barierę krew-mózg, co z kolei może wyzwalać wszelkiego rodzaju skutki neurologiczne w rodzaju tych, których doświadczała Maddy, dr Hertz oraz tysiące innych osób, dokładnie tak, jak opisywał to dr Bhakdi[12].

Samo białko kolca koronawirusa jest więc niebezpieczne; sieje ono zniszczenie poprzez wywoływanie krzepnięcia krwi, przenikanie do mózgu i powodowanie tam neurologicznego chaosu, a także wiązanie się z receptorami na wielu rodzajach komórek i zakłócanie ich normalnego funkcjonowania.

Co mogło pójść źle?

Wielkim problemem jest to, że najwyraźniej nikt nie wiedział, dokąd trafi mRNA. CDC mówią nam, że mRNA wstrzykiwane jest do mięśnia i stymuluje komórki mięśniowe w okolicy wstrzyknięcia do produkcji „nieszkodliwego" białka kolca[13].

W maju dr Byram Bridle, kanadyjski immunolog wirusowy i profesor nadzwyczajny medycyny weterynaryjnej na University of Guelph, udzielił zaskakującego wywiadu, ujawniając zgoła odmienny obraz. Zacytował on niepublikowane przedkliniczne dane Pfizera, pokazujące, że lipid, w którym zamknięte jest mRNA w szczepionkach przeciwko covid-19, nieoczekiwanie dostaje się do krwiobiegu i migruje do narządów w całym ciele, włącznie z jajnikami i macicą[14].

Badania biodystrybucji, prowadzone przez Pfizera na zwierzętach (ujawnione przez rząd Japonii) budzą lęk, ponieważ oprócz akumulacji w komórkach odległych okolic ciała potencjalnie toksycznych lipidów, powodujących mnóstwo własnych, możliwych problemów, sugerują one, że mRNA dostarczane za pośrednictwem lipidów będzie również pobudzać te komórki do produkcji białka kolca w tych okolicach[15].

Co dziwne, w eksperymencie nie było rzeczywistego mRNA. Dlaczego badacze nie włączyli wszystkich składników? Nie ma jednak powodu, by sądzić, że mRNA nie będzie przenoszone przez lipidy, tak jak w projekcie szczepionki, i nie będzie uruchamiać produkcji białka kolca w dowolnym

eprasa.pl 21c4ce9493

organie, w którym nagromadzą się lipidy. Białko kolca może następnie wyzwalać bezpośredni atak immunologiczny na tkanki tych narządów lub niebezpieczne kaskady krzepnięcia krwi, jakie znamy z przebiegu covid-19.

Rezultaty badań bezsprzecznie sugerują potencjalny wpływ na płodność i ciążę, jak również mogą wyjaśniać tysiące doniesień o nieregularnych cyklach miesiączkowych i poronieniach. Niepokojąca jest też myśl o produkcji białka kolca przez komórki narządów takich jak serce.

„Popełniliśmy wielki błąd"

– Popełniliśmy wielki błąd. Nie zdawaliśmy sobie z tego sprawy aż do dziś – powiedział dr Bridle, który w 2020 r. otrzymał rządowe stypendium na badania szczepionek przeciwko covid-19.[16] Dr Bridle zacytował również niedawne badanie z Harvardu, w którym stwierdzono, że podjednostka S1 białka kolca – ta, która może wnikać do mózgu – krąży w osoczu 11 spośród 13 zaszczepionych osób uczestniczących w badaniu[17].

Niemiecki lekarz Christof Plothe od czasu wprowadzenia szczepionek obserwuje w swej praktyce wzrost liczby problemów potencjalnie związanych z krzepnięciem krwi. Jak nam powiedział: „Obserwujemy przypadki utraty wzroku, zakrzepów obwodowej krwi żylnej i tętniczej, zawałów, niewydolności prawokomorowej, problemów oddechowych, udarów, silnych bólów głowy, otępienia o nagłym początku i innych zdarzeń o potencjalnie naczyniowym pochodzeniu. występujące znacznie częściej niż dotychczas i w dużej bliskości szczepienia".

Zdaniem dr Plothe, jeśli zdarzenia te były związane z zakrzepami, to większość z tych zakrzepów była zbyt mała, by można było zobaczyć je na badaniach obrazowych. Zamiast tego zaczął on więc używać testu D-dimerów, który może wykazywać obecność krzepnięcia krwi w organizmie (chociaż nie pokazuje on, gdzie się to odbywa) i używany jest jako prognostyk ciężkości choroby spowodowanej covid-19[18].

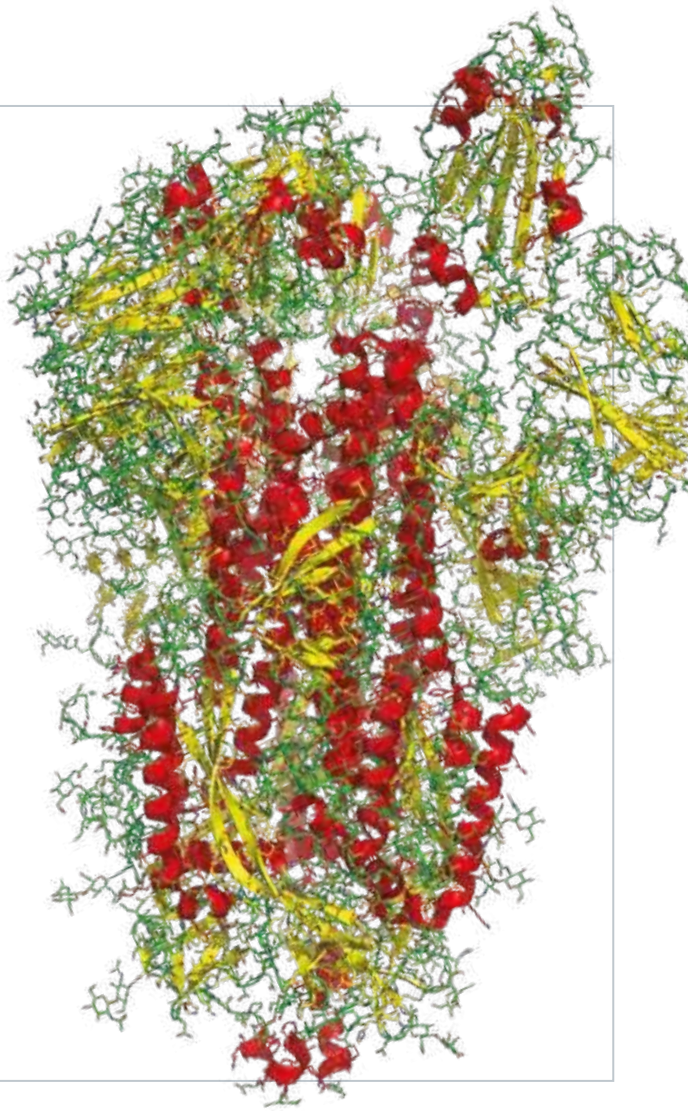
Charles Hoffe jest lekarzem pracującym w Kanadzie, który w swej praktyce ogólnej w małym indiańskim miasteczku w Kolumbii Brytyjskiej zwrócił uwagę na znaczną liczbę pacjentów doznających poważnych problemów neurologicznych po otrzymaniu szczepionki przeciwko co-

Dizajnerskie białko kolca

Badacze sądzili, że białko kolca SARS-CoV-2 będzie doskonałym celem dla ich zupełnie nowej, nietestowanej na ludziach technologii szczepionkowej. Podczas gdy staromodne szczepionki wstrzykiwały zabite lub osłabione patogeny, rewolucyjne szczepionki przeciwko covid-19 wnikają bezpośrednio do wnętrza ludzkich komórek ze swym mRNA (lub innym wektorem w przypadku szczepionek Johnson & Johnson i AstraZeneca) i na pewien czas przejmują część maszynerii syntetyzującej białka komórkowe, by produkować białko kolca.

Wyprodukowane białka kolca migrują ku powierzchni komórek, stając się w końcu widocznymi dla zawsze czujnej załogi układu odpornościowego, patrolującej krwiobieg.

Gdy obce białko kolca zostanie dostrzeżone, uruchamia ono burzę działań obronnych i organizm, według planu producentów szczepionek, zostaje przygotowany do przeprowadzenia bezlitosnego ataku przeciwko każdemu patogenowi, który kiedykolwiek ponownie zaprezentuje ten kolec.



BIBLIOGRAFIA

1 Vaccine Adverse Event Reporting System, wonder.cdc.gov/vaers.html (data as of Jul 30, 2021)
2 Agency for Healthcare Research and Quality, "Electronic Support for Public Health - Vaccine Adverse Event Reporting System (ESP:VAERS)," Grant Number: R18 HS017045. digital.ahrq.gov
3 JAMA, 2021; 325: 1562–5
4 Nice, Jul 29, 2021. www.nice.org.uk/news/article/nice-publishes-new-rapid-guideline-to-diagnose-and-treat-rare-blood-clotting-condition-associated-with-covid-19 vaccination
5 WHO, Jul 9, 2021. www.who.int/news/item/09-07-2021-gacvs-guidance-myocarditis-pericarditis-covid-19-mrna-vaccines
6 CDC, Mar 19, 2021; Table 1, Scenario 5 "Current Best Estimate." www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/planning-scenarios.html
7 Fox6 News Milwaukee, Jun 28, 2021. www.youtube.com/watch?v=6mxqC9SiRh8
8 doctors4covidethics.medium.com/urgent-open-letter-from-doctors-and-scientists-to-the-european-medicines-agency-regarding-covid-19-f6e17c311595
9 WHO, Mar 17, 2021. www.who.int/news/item/17-03-2021-who-statement-on-astrazeneca-covid-19-vaccine-safety-signals
10 www.youtube.com/watch?v=pyPjAfNNA-U
11 Circulation Res, 2021; 128: 1323–6
12 Nat Neurosci, 2021; 24: 368–78
13 CDC, Mar 4, 2021. www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/different-vaccines/mrna.html
14 ON Point with Alex Pierson, May 27, 2021. Globalnews.ca
15 trialsitenews.com/wp-content/uploads/2021/06/Pfizer-report_Japanese-government.pdf
16 CBC News, May 21, 2020. www.cbc.ca/news/canada/kitchener-waterloo/university-guelph-vaccine-study-covid-19-1.5578787
17 Clin Infect Dis, 2021; ciab465
18 J Thromb Haemost, 2020; 18: 2408–11
19 bioRxiv 2021.06.25.449905; doi.org/10.1101/2021.06.25.449905

eprasa.pl 21c4ce9493

vid-19. Gdy zaczął stosować testy D-dimerów u swych świeżo zaszczepionych pacjentów, odkrył, że podwyższony poziom tego wskaźnika miało 62% z nich.

Leczenie długotrwałego covid-19

Niezależnie od tego, czy zostałeś już zaszczepiony i obserwujesz u siebie objawy od czasu szczepienia, czy też cierpisz z powodu objawów, które utrzymują się po infekcji covid-19, winę ponosi białko kolca – występujące w naturze lub zaprojektowane specjalnie dla szczepionki.

– Niekorzystna reakcja na szczepienie jest jak zachorowanie na covid-19, ponieważ wiele skutków ubocznych wirusa wywoływanych jest przez białko kolca, dziurawiące naczynia krwionośne, stymulujące układ odpornościowy i atakujące układ nerwowy – mówi brytyjska lekarka naturopatka, dr Sarah Myhill (www.drmyhill.co.uk).

Bruce Patterson, były kierownik zakładu wirusologii w Stanford University School of Medicine i założyciel „jednokomórkowej firmy diagnostycznej" IncellDX, bada długotrwały covid-19. Testując markery immunologiczne, odnotował szczególny wskaźnik układu odpornościowego u osób cierpiących na tę odmianę choroby – a wskaźnik ten jest podobny u ludzi zmagających się z długotrwałym zespołem poszczepiennym covid-19.

Jak wykazał on u tych osób, schemat ten powiązany jest z klasą specjalnych krwinek białych zwanych monocytami, które patrolują naczynia krwionośne i inne błony i wchłonęły białko kolca S1, roznosząc je po organizmie do 15 miesięcy. po zdiagnozowaniu obecności wirusa[19].

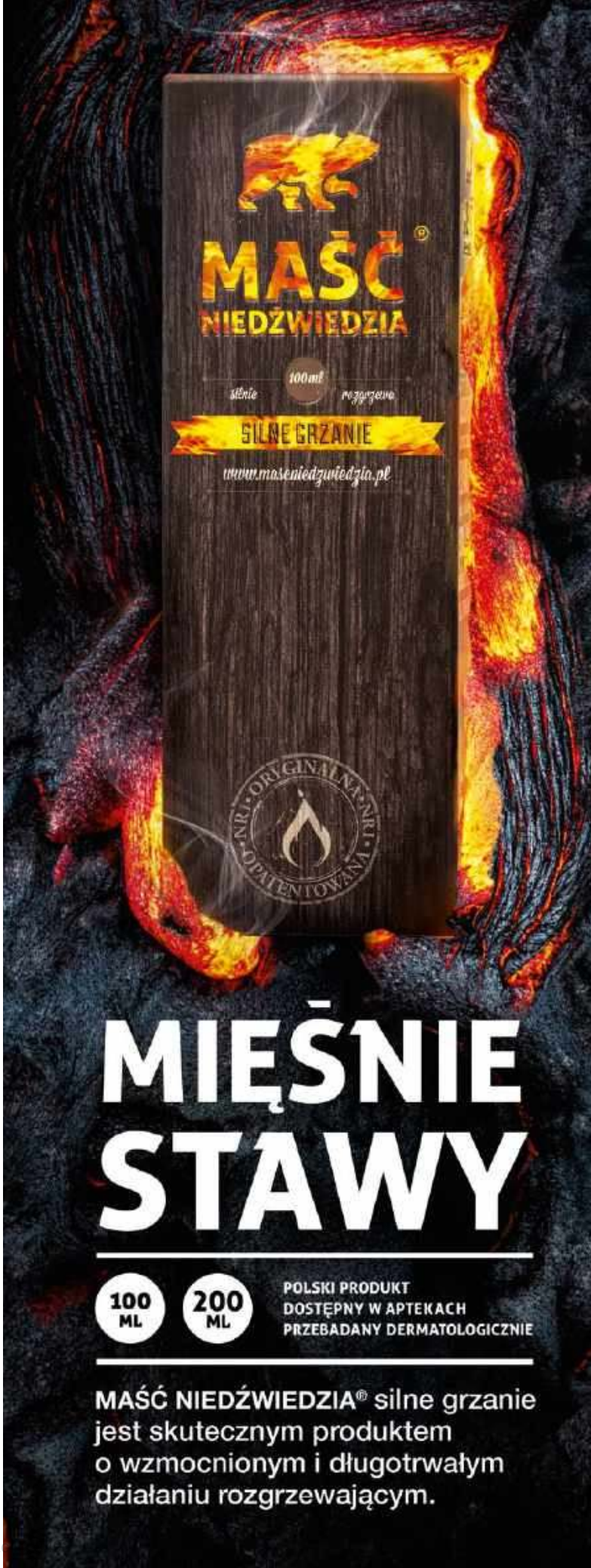
Komórki te, które są aktywowane przez ćwiczenia fizyczne, wywołują stany zapalne naczyń krwionośnych, wyjaśniające – w zależności od tego, w jakiej okolicy ciała wystąpią – szereg objawów długiego covid-19 i objawów po szczepieniu, włącznie z silnymi bólami głowy i nawrotami choroby po przeforsowaniu się.

Ośrodek Leczenia Przewlekłego Covid-19 Bruce'a Pattersona (covid-19longhaulers.com) oferuje programy leczenia trwające 4-6 tygodni, opracowane w celu obniżenia poziomu konkretnych markerów immunologicznych i przywrócenia równowagi układu odpornościowego. Stosuje się w nich 3 leki – 2 (przeciwwirusowy maravirok w połączeniu ze statyną) służą do obniżenia bardzo wysokich markerów immunologicznych i powstrzymania monocytów przed krążeniem i przywieraniem do naczyń krwionośnych, a 3. jest odsunięta na boczny tor gwiazda sagi covid-19owej – iwermektyna (patrz ramka „Zwalcza pasożyty i białka kolca").

Bruce Patterson mówi, że większość jego pacjentów odczuwa poprawę już po 2 tygodniach, a poprawa poziomu markerów układu odpornościowego staje się widoczna w pomiarach w ciągu 4 tygodni.

Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej na temat covid-19, zajrzyj do pakietu The Ultimate Covid-19 Bundle, zawierającego dostęp do 2-godz. nagrania webinaru i 72-stronicowego raportu specjalnego. Pakiet dostępny jest na stronie: www.getwell.solutions, za 19,95 funtów

REKLAMA



Uchroń się przed zesztywnieniem

Czy wyobrażasz sobie nie móc podnieść ani obrócić głowy i patrzeć jedynie na swoje stopy? Tym niestety kończy się u niektórych zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa. O chorobie opowiada nam ortopeda, dr Agnieszka Protasewicz, a my dołączamy wskazówki, jak zapobiegać zaostrzeniu i postępowi ZZSK.

eprasa.pl 21c4ce9493

Rozmowa ze specjalistą ortopedą traumatologiem dr n. med. Agnieszką Protasewicz

OCL: Kto najczęściej zapada na zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa i na czym polega ta choroba?

Agnieszka Protasewicz: Na zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa zwane również chorobą Bechterewa lub spondyloartrozą (AS) choruje 1% światowej populacji. Występuje głównie u mężczyzn, 4-9-krotnie częściej niż u kobiet, częściej również u osób spokrewnionych. Najczęściej ujawnia się pomiędzy 20.-40. r.ż. ZZSK jest przeważnie postępującym procesem zapalnym, obejmującym stawy krzyżowo-biodrowe, drobne stawy i więzadła kręgosłupa. Proces ten prowadzi do ich stopniowego usztywnienia. Inne schorzenia lub objawy które mogą towarzyszyć tej jednostce chorobowej to zapalenie wysiękowe stawów kolanowych lub skokowych ($^1/_3$ chorych), nawracające zapalenia tęczówki, kardiomiopatia, zapalenie aorty z ewentualną niedomykalnością zastawki aortalnej, zapalenie osierdzia, bolesne zapalenia przyczepów ścięgnistych, czyli tak zwane entezopatie (ścięgna Achillesa, rozcięgna podeszwowego oraz w późnym przebiegu skrobiawicy tj. amyloidozy).

OCL: Jakie objawy obserwuje u siebie chory?

Agnieszka Protasewicz: Może on odczuwać bóle krzyża, promieniujące do pachwin, pośladków i stawów kolanowych, występujące w nocy lub rano, świadczące o zapaleniu stawów krzyżowo-biodrowych. Występują obustronnie, a nasilenie następuje w spoczynku. Ból i sztywność okolicy lędźwiowej utrzymujące się powyżej 3 miesięcy powinny zwrócić naszą uwagę i skłonić do poszerzenia diagnostyki. W miarę postępu choroby dołączają ból i sztywność w klatce piersiowej oraz ograniczenie jej ruchomości, dolegliwości nasilają się też w czasie oddychania – tor oddychania zmienia się bowiem z piersiowego na brzuszny. Zajęcie kręgosłupa szyjnego może doprowadzić do całkowitego usztywnienia tego odcinka.

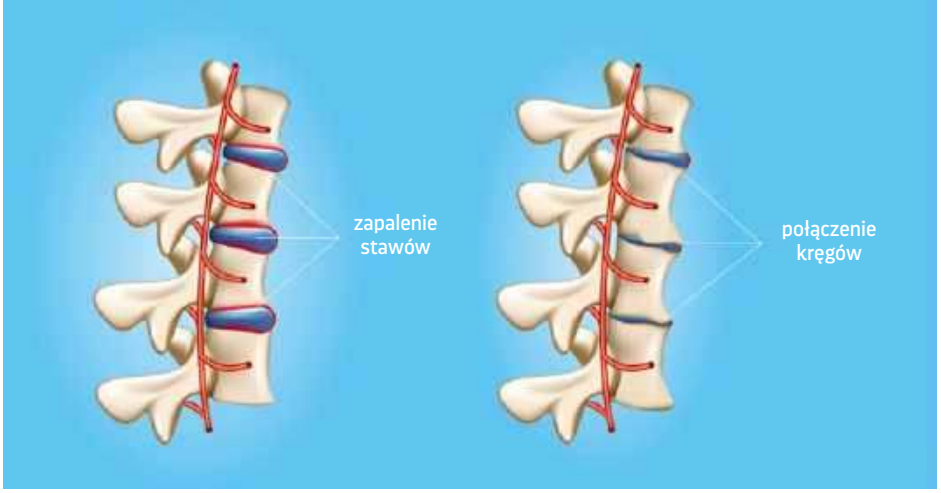
OCL: Czy coś nas powinno zaniepokoić oprócz wyżej wymienionych symptomów? Coś nietypowego?

Agnieszka Protasewicz: W ZZSK występują objawy nietypowe, takie jak: brak łaknienia, utrata masy ciała, szybkie męczenie się, uczucie osłabienia, stany podgorączkowe czy nawet objawy kardiologiczne. Są one jednak tak niespecyficzne, że bez dokładnego wywiadu i stwierdzenia charakterystycznych symptomów – lekarza doprowadza do postawienia rozpoznania dopiero wnikliwa diagnostyka różnicowa.

OCL: Kto najczęściej diagnozuje to schorzenie i pod opiekę jakiego specjalisty należy się udać?

Agnieszka Protasewicz: Diagnozę ZSSK najczęściej stawia lekarz rodzinny, reumatolog lub ortopeda, ale bardzo często pierwszą osobą, która rozpocznie diagnostykę, jest okulista. Choroba ta rozwija się skrycie i niezauważalnie. Jej przyczyna nie jest znana, ale wpływ na nią mają czynniki genetyczne i za-

REKLAMA



kaźne. Charakterystyczny dla tej choroby jest antygen HLA B27 – 95-96 % chorych wykazuje wynik dodatni tego parametru, podczas gdy w całej populacji wynik dodatni ma aż 8%, ale wśród nich zachoruje tylko ok. 1%. Rozpoznanie stawia się na podstawie wywiadu, objawów oraz dodatkowych badań, np. antygenu, OB i CRP (z surowicy krwi).

OCL: Na czym opiera się rozpoznanie ZZSK?
Agnieszka Protasewicz: Aby ocenić ograniczenia ruchomości kręgosłupa i klatki piersiowej stosuje się obiektywne badania – mierzenia odległości: palec-podłoga, odstęp: potylica-ściana, odległość: podbródek-mostek czy różnicę obwodu klatki piersiowej przy wdechu i wydechu. Jak wspominałam objawami może być zapalenie pojedynczego stawu, skokowego, kolanowego czy biodrowego (bardzo rzadko stawów kończyny górnej), a czasami występują wspomniane już entezopatie. Jednym ze wczesnych objawów jest zniesienie fizjologicznej lordozy w odcinku lędźwiowym. Warunkiem koniecznym do postawienia rozpoznania są zmiany radiologiczne w stawach krzyżowo-biodrowych charakterystyczne dla tej choroby (nieostre zarysy stawu ze sklerotyzacją i nadżerkami w najbliższych kościach). W badaniu RTG kręgosłupa widoczne są również syndesmofity (wypustki łączące sąsiednie kręgi), zwapnienie aparatu więzadłowego oraz *spondyloarthritis*, czyli kostniejące zesztywnienie stawów międzykręgowych. W przypadku zapalenia stawów obwodowych czy entezopatii objawy widoczne na zdjęciach są charakterystyczne dla tych stanów.

Najczęstszym objawem narządowym jest występujące u 25% chorych zapalenie tęczówki – bardzo poważna choroba wymagająca diagnostyki. Nieleczona – może doprowadzić nawet do utraty wzroku. Czasami może wyprzedzać inne objawy kliniczne ZZSK nawet o kilkanaście lat i rozpoznanie choroby stawów często jest stawiane przez okulistę.

OCL: Jest to choroba przewlekła i nieuleczalna, jednak stosuje się terapie, które przynoszą poprawę stanu pacjentów…

Agnieszka Protasewicz: Leczenie chorych na ZZSK polega na zwalczaniu stanu zapalnego i bólu, a przede wszystkim na zapobieganiu usztywnieniu kręgosłupa. Stosuje się leki niesteroidowe przeciwzapalne (NLPZ), bardzo rzadko glikokortykosteroidy. Współistniejące zapalenie tęczówki leczy się glikokortykosteroidami i antybiotykami. Rzadko w leczeniu tej choroby wykorzystuje się leki immunosupresyjne. Jeżeli inne metody nie przynoszą rezultatów, można zastosować leczenie biologiczne. Najważniejsze jednak są terapia ruchem oraz fizykoterapia.

OCL: Jakie zabiegi i jak często warto stosować, żeby wspomóc leczenie?
Agnieszka Protasewicz: Wszelkie zabiegi powodujące wzrost ruchomości stawów oraz rozluźnienie mięśni są jak najbardziej wskazane w tym schorzeniu. Zalecane są masaże mięśni kręgosłupa, kąpiele (również borowinowe, solankowe) i hydroterapia, TENS (przezskórna elektryczna stymulacja nerwów), leczenie ciepłem czy kąpiele borowinowe. Odpowiednie zabiegi dobiera się na podstawie aktualnej oceny klinicznej w ośrodku prowadzącym leczenie uzdrowiskowe. Chorzy powinni korzystać z tego rodzaju pobytów zdrowotnych przynajmniej raz w roku.

OCL: Podkreśla Pani rolę aktywności fizycznej w leczeniu. Jakie jej formy będą najlepsze i w jakiej częstotliwości?
Agnieszka Protasewicz: Systematyczna gimnastyka w tej chorobie pozwala uniknąć inwalidztwa i zahamować procesy zesztywniające. W przypadku kręgosłupa, który jest rozruszany, szanse, aby nastąpiło ograniczenie jego ruchomości są znacznie mniejsze. Należy również wykonywać ćwiczenia oddechowe. Moim zdaniem bardzo korzystne jest pływanie, ponieważ

Klebsiella – zjadliwy problem w jelitach

Co łączy antygen HLA-B27, ZZSK i jelita? Okazuje się że pewna zjadliwa i trudna do wyplenienia bakteria *Klebsiella*. Stwierdzono, że większośc chorych na ZZSK posiadając wspomniany antygen – podczas aktywnych faz choroby ma podwyższony poziom całkowitego IgA w surowicy. Oznacza to, że jakiś drobnoustrój znajdujący się w jelitach oddziałuje przez jego błonę śluzową. W próbkach kału chorych można znaleźć zwiększone ilości pałeczek *Klebsielli* i mają oni wówczas w okolicy krętniczo-kątniczej jelita zmiany zbliżone do tych charakterystycznych dla choroby Crohna. Te i jeszcze inne szczegółowe badania i obserwacje skłoniły naukowców do sformułowania hipotezy, że bakterie te mogą być czynnikiem wyzwalającym chorobę.

Badania nad tym zagadnieniem rozpoczął już w 1982 r. zespół prof. Alana Ebringera w Szpitalu Middlesex w Londynie. Naukowcy zadali sobie pytanie, co należy zrobić, żeby zatem nie dokarmiać *Klebsielli*? Opracowali dietę niskoskrobiową – wykluczającą produkty takie jak mąki, pieczywo, ciasto, makarony, zboża, kukurydza, ziemniaki, tapioka (maniok). Tego typu dietę przetestowano na zdrowych ochotnikach i chorych z ZZSK. Uzyskano obniżenie całkowitego stężenia IgA w surowicy w obu grupach, a dodatkowo – u pacjentów zmniejszenie stanu zapalnego oraz objawów choroby.

Niektórzy chorzy, ze względu na obecność *Klebsielli* wspomagająco stosują również probiotyki – w celu ochrony prawidłowej flory bakteryjnej, i od czasu do czasu zabiegi kolonoterapii, czyli płukania jelita grubego przy pomocy wody.

Więcej na temat diety i doświadczeń stosujących ją osób znajdziesz na stronie organizacji pacjenckiej www.kickas.org/asfood.shtml z Wielkiej Brytanii oraz na polskich forach pacjenckich, np. na stronie reumatycy.pl.

BIBLIOGRAFIA
1. Clin Rheumatology, 1996;15 Suppl 1: 62-6

eprasa.pl 21c4ce9493

jednocześnie wymusza wykonywanie wspomnianych ćwiczeń. W zależności od nasilenia zmian chory może uprawiać sport amatorsko i zasięgnąć porad fizjoterapeuty, który zaleci określone ćwiczenia i wyeliminuje obciążające aktywności.

Ruch w ZZSK leczy, więc im częściej się ruszamy, tym lepiej, ale najważniejsza jest systematyczność. Zdecydowanie lepiej ćwiczyć codziennie po 20-30 min, niż raz w tygodniu przez 3 godz. Wymaga to oczywiście pewnej dyscypliny i wyrobienia nawyków, ale jest warte wysiłku.

OCL: W jaki sposób zmienia się ciało i sposób poruszania się pod wpływem ZZSK?

Agnieszka Protasewicz: Oprócz wspomnianego ograniczenia ruchomości kręgosłupa i klatki piersiowej, zniesienia fizjologicznej lordozy w odcinku lędźwiowym, w odcinku piersiowym następuje nadmierne wyprostowanie – tzw. wyrównanie kifozy fizjologicznej lub wygięcie ku tyłowi, czyli nasilenie kifozy. Mięśnie przykręgosłupowe zanikają i powstają tzw. „plecy wyprasowane". Przebieg choroby jest przewlekły lub przewlekły postępujący. Wtedy, w ciężkich przypadkach, dochodzi do całkowitego usztywnienia kręgosłupa, a nasilona kifoza piersiowa doprowadza do ograniczenia pola widzenia – chory patrzy w dół i nie może unieść głowy. W stadium końcowym kręgosłup jest zesztywniały w kształcie kija/rury bambusowej.

OCL: Skalpel to zawsze ostateczność. Czy chorobę tę leczy się chirurgicznie, a jeśli tak to w jakich przypadkach?

Agnieszka Protasewicz: Niestety, czasami mimo leczenia przebieg choroby jest niepomyślny i następuje usztywnienie kręgosłupa typu „kij bambusowy". Chory przyjmuje wymuszoną pozycję, nie może podnieść głowy i widzi tylko swoje stopy. W niektórych, wyjątkowych przypadkach wykonuje się osteotomię kręgosłupa – wysoko specjalistyczną operację neurochirurgiczną. Leczenie operacyjne stosuje się również w przypadku zajęcia stawów biodrowych. Zmiany w nich postępują szybciej niż w przypadku typowej choroby zwyrodnieniowej stawów biodrowych, dlatego bywa to wskazaniem do ich endoprotezoplastyki.

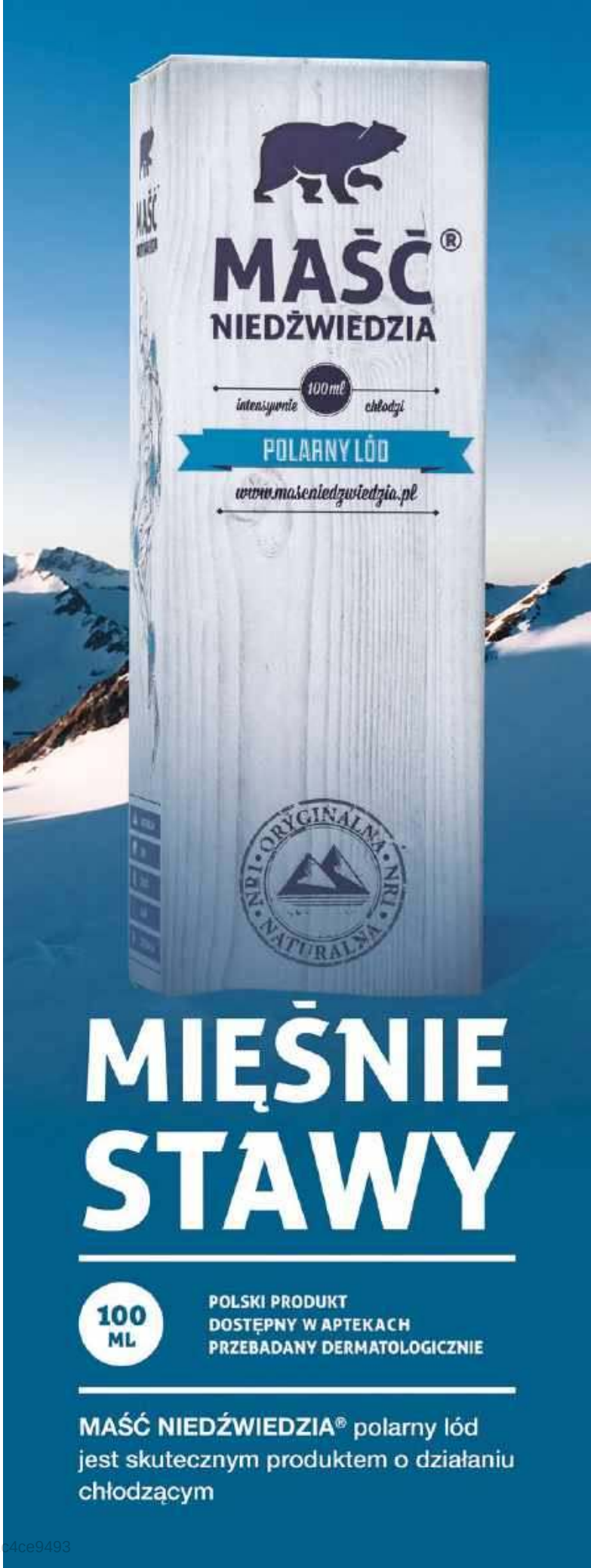
Przeciwbólowe suplementy

Tak jak w wielu chorobach o podłożu zapalnym, wsparcie w leczeniu mogą dawać odpowiednio dobrane suplementy. W przypadku ZZSK ich działanie jest zaskakująco korzystne – zmniejszają objawy choroby np. sztywność czy niwelują ból.

Magnez Suplementacja tego pierwiastka w połączeniu z witaminą C u myszy z chorobą zwyrodnieniową stawów wykazała znaczne złagodzenie bólu i zmian zapalnych w stawach. Badacze dowiedli, że połączenie tych substancji działało korzystnie na chrząstkę i błonę maziową, hamowało tworzenie osteofitów i ekspresję związanych z bólem neuropeptydów[1]. Pierwiastek ten ma również zdolność do łagodzenia apoptozy chondrocytów, ułatwiania ich namnażania i różnicowania. Ponadto może korzystnie wpływać na mikrobiom jelitowy w połączeniu z probiotykami, co prowadzi do modulowania stanu zapalnego biorącego początek w jelitach w chorobach zapalnych stawów[2].

Witaminy z grupy B Suplementacja stosowana w połączeniu z przeciwzapalnym diklofenakiem w badaniu obejmującym 108 pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawu

REKLAMA



eprasa.pl 21c4ce9493

Elastyczne wsparcie – kolagen

To zapewniające sprężystość białko jest składnikiem tkanek łącznych skóry, mięśni, ścięgien i więzadeł, ale także chrząstek, krwi oraz kości i zębów. Wytwarzają go fibroblasty, chondroblasty, odontoblasty i osteoblasty. Oprócz funkcji podporowej i utrzymywania integralności tkanek, wspomaga on m.in. ich naprawę oraz gojenie ran.

Od wielu lat prowadzone są badania nad profilaktyczną skutecznością preparatów z kolagenem i jego hydrolizatami w chorobach tkanki łącznej, do których należą choroby zwyrodnieniowe i zapalne kręgosłupa, takie jak ZZSK. Do produkcji suplementów wykorzystuje się surowce odzwierzęce, pochodzące z ryb morskich, bydła oraz drobiu.

Opublikowany w 2006 r. przegląd literatury na temat korzystnych efektów suplementacji kolagenu u pacjentów z chorobami stawów, takimi jak choroba zwyrodnieniowa stawów potwierdził, że hydrolizat kolagenu podawany doustnie wchłania się w jelitach, a następnie kumuluje w chrząstce stawowej. Jest przy tym bezpieczny i wpływa na poprawę parametrów bólowych u chorych[1].

Właściwości przeciwbólowe i przeciwzapalne enzymatycznie zhydrolizowanego kolagenu potwierdziły również randomizowane, podwójnie zaślepione badania z placebo, podczas których przez 13 tygodni uczestnicy z chorobą zwyrodnieniową stawów przyjmowali przyjmowali wspomniany peptyd kolagenowy. Wskaźniki badane za pomocą testów (Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index, WOMAC; wizualnej skali analogowej, VAS; jakości życia, QOL) uległy poprawie w porównaniu z grupą placebo[2].

To i inne badania nad suplementacją kolagenem w chorobach stawów i kręgosłupa zostało włączone do metaanalizy publikacji naukowych, opublikowanej w 2019 r. Przegląd ten wykazał, że kolagen jest skutecznym suplementem w łagodzeniu objawów chorób zwyrodnieniowych stawów, zwłaszcza jeśli chodzi o poprawę parametrów sztywności u pacjentów[3].

BIBLIOGRAFIA
1 Curr Med Res Opin. 2006 Nov;22(11):2221-32
2 J Sci Food Agric. 2015 Mar 15;95(4):702-7
3 Int Orthop. 2019 Mar;43(3):531-538

kolanowego wykazała u nich znaczną poprawę w zakresie nasilenia bólu, sztywności i funkcjonalności w stosunku do stosowania samego diklofenaku oraz leku wraz z witaminą E w grupach kontrolnych[3]. 2W modelu zwierzęcym choroby zwyrodnieniowej stawów zastosowanie suplementacji *Lactobacillus acidophilus* LA-1, z witaminami z grupy B i kurkuminą złagodziło postęp choroby poprzez hamowanie mediatorów zapalnych. Działało również ochronnie na chrząstkę i zapobiegało powstawaniu osteoklastów[4].

Probiotyki Korzystne bakterie probiotyczne w ostatnich latach coraz częściej wiązane są ze zmniejszeniem stanu zapalnego w organizmie i w coraz to nowych badaniach wskazuje się na ich pozytywny wpływ na zmniejszanie objawów w chorobach zapalnych stawów. W przypadku ZZSK mogą być szczególnie pomocne, ze względu na namnażanie się szkodliwej *Klebsielli*. W jednym z badań probiotyk składający się z 8 szczepów (w tym *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*) podawano myszom z niedoborem IL-10, co spowodowało spadek poziomu cytokin TNF-α i IFN-α powiązanych z patogenezą spondyloartrozy w błonie śluzowej jelita[5].

Kwas alfa-liponowy (ALA) Największą popularnością cieszy się jako suplement dla osób dbających o linię i zmagających się z chorobami metabolicznymi, ale nie tylko może wpływać korzystnie na spadek BMI, również istotny w ZZSK. Ma on bowiem właściwości przeciwutleniające, niezwykle pożądane w zwalczaniu stanu zapalnego: jest wymiataczem wolnych rodników, naprawia uszkodzenia oksydacyjne, może odbudowywać endogenne antyoksydanty jak np. glutation i ratować od utleniania te egzogenne, takie jak witamina C i E[6].

Wapń Obecność tego pierwiastka w odpowiednim stężeniu w surowicy może mieć znaczenie w profilaktyce osteoporozy, która często jest skutkiem ZZSK. Warto więc badań ten parametr, dbać o dietę bogatą w ten mikroelement i stosować suplementację. Europejskie i amerykańskie zespoły badawcze zalecają przyjmowanie preparatów 700-1500 mg wapniowych w przypadku zagrożenia osteopenią, osteoporozą lub niedoborem wapnia[7].

Przeciwzapalna moc ziół

Badania ostatnich lat potwierdzają, nie zawsze musisz sięgać po leki – substancje przeciwzapalne o niezwykłej sile znajdziesz również w ziołach i przyprawach.

Boswellia serrata Wyciągi z kadzidłowca indyjskiego mają udowodnione działanie łagodzące ból i stan zapalny w chorobach stawów. Przykładowo, w randomizowanym, podwójnie zaślepionym badaniu, trwającym 90 dni, w którym podawano osobom z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego dwa preparaty z kadzidłowcem, poprawę w zakresie zmniejszenia bólu i poprawy funkcjonalnej odnotowano już po 7 dniach suplementacji. Dodatkowo, w badaniach *in vitro* dowiedziono, że wyciąg ten jest w stanie m.in. hamować enzym degradujący chrząstkę MMP-3 i może regulować odpowiedź zapalną poprzez hamowanie ICAM-1[8].

Kannabinoidy (CBD) pochodzące z konopi wykazują działanie przeciwartretyczne i łagodzące zapalenie stawów, dzięki ukierunkowanemu działaniu w fibroblasty maziowe podczas stanu zapalnego[9]. W badaniach na zwierzętach wykazano ponadto, że działanie przeciwbólowe polega na hamowaniu sygnalizacji szlaku bólowego (przede wszystkim CB1) oraz na działaniu przeciwzapalnym (szlak CB2)[10].

Koci pazur, czyli inaczej vilcacora lub czepota puszysta (*Uncaria tomentosa* i *Uncaria guianesis*), jest amazońską rośliną stosowaną od wieków przez miejscową ludność w leczeniu wielu schorzeń. Badania naukowe dostarczają dowodów, że sprawdza się ona w dolegliwościach bólowych w chorobach stawów ze stanem zapalnym. Działanie wyciągów z vilcacory zdaje się polagać na zmniejszaniu aktywności cytokiny TNF-α i właściwościach przeciwutleniających[11].

Kurkuma W mysim modelu choroby zwyrodnieniowej stawów kurkumina – składnik znajdujący się w korzeniach ostryżu długiego – znacząco spowolniła postęp

eprasa.pl 21c4ce9493

ALVANAEKO
NATURALNE PRODUKTY EKOLOGICZNE

SKŁADNIKI POCHODZENIA NATURALNEGO / BEZ WYPEŁNIACZY I KONSERWANTÓW / BEZ GMO / KAPSUŁKA PULLULANOWA

POKRZYWA
* naturalna *

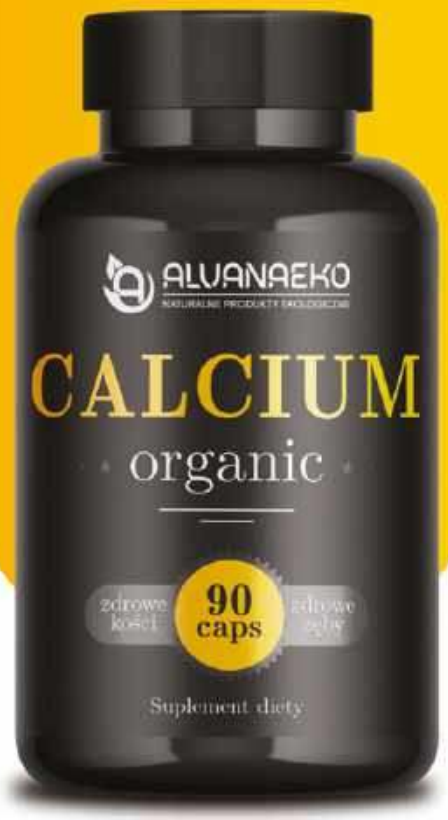
ENERGIA I WITALNOŚĆ

Pokrzywa to bogate źródła składników, które wzmacniają naturalne mechanizmy chroniące organizm przed szkodliwym wpływem wolnych rodników. Pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy i unormować poziom cholesterolu we krwi, przyczyniając się do zdrowia układu krążenia. Dodatkowo wykazuje korzystny wpływ na siły witalne organizmu. To naturalne bogactwo składników, które:

- dostarczają składników mineralnych, przede wszystkim żelaza oraz polifenoli,
- wykazują korzystny wpływ na procesy przemiany materii,
- wspomagają usuwanie nadmiaru wody z organizmu,
- wzmacniają włosy, paznokcie i kości,
- działają drenująco.

Bez wypełniaczy i konserwantów

WAPŃ
* organiczny *



WZMACNIA KOŚCI I ZĘBY

Przyczynia się do wzmocnienia kości, zębów i mięśni. Wspomaga leczenie osteoporozy, krzywicy, zmniejsza ryzyko złamań i utraty masy kostnej. Poprawia mineralizację zębów oraz kości m.in. w osteopenii i osteoporozie, także w prewencji rozwoju tych chorób. Niezbędny dla osób narażonych na niedobory wapnia, również w związku z stosowaniem diety bezmlecznej. Zapobiega bolesnym skurczom mięśni. Wybierz ten suplement diety jeśli potrzebujesz:

- zobojętnienia soku żołądkowego w przypadku nadkwasoty i kwaśnego refluksu żołądkowo-przełykowego.
- uzupełnienia diety w wapń przy zwiększonym zapotrzebowaniu na ten pierwiastek.

Innowacyjna metoda pozyskiwania wapnia ze skorup jajka kurzego

KOLAGEN
* naturalny *

MOCNE STAWY

Suplement diety dostarczający aktywnego biologicznie kolagenu w kapsułce pullulanowej. Kolagen, zwany potocznie „białkiem młodości", przyczynia się do utrzymania zdrowych stawów, kości i mięśni. Surowiec pochodzi z membrany skorup jajka kurzego. Kolagen produkowany w organizmie człowieka i ten z membran jajka mają niemal taką samą budowę. Spirale peptydowe łączą się w specyficzne formacje potrójnej helisy, co sprzyja wysokiej przyswajalności kolagenu przez organizm ludzki. Zadbaj o właściwy poziom kolagenu w organizmie, jeśli chcesz:

- zapewnić prawidłowe funkcjonowanie chrząstki, kości, zębów i skóry,
- utrzymać stawy i mięśnie w dobrej kondycji,
- zachować zdrową skórę,
- utrzymać elastyczność skóry.

Innowacyjna metoda odseparowania membrany jajka kurzego

ALVANAEKO
NATURALNE PRODUKTY EKOLOGICZNE

www.facebook.com/alvanaeko
www.alvanaeko.pl

eprasa.pl 21c4ce9493

Zadbaj o prawidłową masę ciała w ZZSK

18,5-24,99 – w takim przedziale powinna się znajdować nasza prawidłowa waga wg tabel wskaźnika masy ciała (body mass index, BMI), a ma to jak się okazuje szczególne znaczenie przy zesztywniającym zapaleniu stawów kręgosłupa. Badacze przeprowadzili analizę wpływu wagi na wyniki kliniczne choroby i reakcję na leczenie biologiczne. W grupie włączonych do badania 1074 chorych znajdowały się osoby o wadze prawidłowej (49%), z niedowagą (8,1%) oraz nadwagą (30,1%) i otyłością (12%). Aktywność choroby była zwiększona u tych, którzy ważyli za mało lub za dużo. Ponadto ocena wg międzynarodowych skal Bath Ankylosing Spondylitis Functional Index i Assessment of Spondyloarthritis International Society Health Index u pacjentów z niedowagą i otyłością była istotnie niższa w porównaniu do tych z wagą prawidłową i nadwagą. Naukowcy stwierdzają również, że nadwaga i otyłość mogą mieć znaczenie w skuteczności leczenia biologicznego u chorych na ZZSK. Zalecają więc – dbanie o prawidłową masę ciała powinno być jedną ze strategii radzenia sobie z tą chorobą.

BIBLIOGRAFIA
1. Ther Adv Musculoskelet Dis. 2021; 13: 1759720X211030792

choroby i przyniosła umiarkowaną poprawę dolegliwości bólowych[12]. Jako silny przeciwutleniacz i substancja o właściwościach przeciwzapalnych wykazuje m.in. działanie przeciwreumatyczne i przeciwartretyczne[13].

Chłód i ciepło w maści

Naturalne wyciągi roślinne w postaci maści, żelów czy plastrów, stosowane w różnych chorobach zwyrodnieniowych stawów mogą przynoszą ulgę w bólu związanym z ZZSK.

Kapsaicyna Za jej sprawą papryka chilli (*Capsicum*) ma piekący, ostry smak. W schorzeniach kręgosłupa i stawów stosowana jest w postaci maści, żelów, sprayów i plastrów o właściwościach rozgrzewających[14]. Dobrze sprawdza się do użytku miejscowego w przypadku stawów położonych bliżej powierzchni skóry, takich jak stawy kręgosłupa, nie wywołując przy tym działań niepożądanych i nie wchodząc w reakcje z lekami.

Kamfora Ten wonny związek chemiczny pozyskiwany jest z drewna cynamonowca kamforowego. Stosowana w preparatach na skórę (maściach, żelach, plastrach) wykazuje działanie chłodzące i kojące, gdy specyfik nakładany jest delikatnie, lub rogrzewające – przy energicznym wcieraniu. Wywołuje ona anaglezję, czyli zniesienie uczucia bólu przed aktywację nocyceptorów naskórka, a następnie ich odczulanie[15].

Gdy z kośćmi robi się krucho

Osteoporoza jest niestety bardzo częstym powikłaniem zesztywniającego zapalenia stawów kręgosłupa i dotyka nawet $^1/_3$ pacjentów. Już u młodych chorych na ZZSK, we wczesnym okresie choroby stwierdzono obniżenie gęstości mineralnej kości w kręgosłupie i szyjce kości udowej, jednak gdy przebieg jest łagodny albo umiarkowany – takie zmiany mogą nie występować[16]. Osteoporoza w tej chorobie przede wszystkim ma charakter miejscowy, powiązany z erozją tkanki kostnej, będącej skutkiem stanu zapalnego w obrębie przyczepów ścięgnistych kręgosłupa[17]. Jest ona również wynikiem zmniejszonej ruchomości kręgosłupa – gdy zmagasz się z bólem i sztywnością, następuje większe jego usztywnienie, otwierające drogę do osteoporozy. Wśród czynników predysponujących do tego zaburzenia są także zmiany hormonalne u mężczyzn (problemy z konwersją testosteronu do estradiolu)[17]. Gdy ZZSK jest już zaawansowane, postępują również zmiany osteoporotyczne – demineralizacja szyjki kości udowej i dystalnej części przedramienia, a także obniżona gęstość mineralna kości (BMD) w kręgosłupie lędźwiowym. Niestety na wzrost BMD w kręgosłupie i biodrach narażeni są również chorzy przyjmujący leki biologiczne anty TNF-α[18]. Leczenie osteoporozy w ZZSK opiera się na preparatach NLPZ – nie jest do końca jasne, czy chodzi o metabolizm w kościach, czy może o fakt, że przynoszą one skutki przeciwbólowe i chorzy po prostu więcej się ruszają – oraz na bisfosfonianach. Te ostatnie mają pozytywny wpływ na markery kostne oraz wskaźniki zapalenia[19].

Tak jak i innym schorzeniom współistniejącym z chorobami stawów kręgosłupa, można zawczasu zapobiegać. Dbaj o aktywność fizyczną, wybieraj zdrowe, przeciwzapalne pokarmy i suplementuj wapń oraz witaminę D3.

Konsultacja:
dr n. med Agnieszka Protasewicz
specjalista ortopeda traumatolog
lekarz medycyny estetycznej

zdrowa kość

kość z osteoporozą

BIBLIOGRAFIA
1 Bioact Mater. 2020 Nov 10;6(5):1341-1352
2 Nutr Res. 2021 Jun;90:24-35
3 Med Arch. 2015 Apr;69(2):103-6
4 Immunol Lett. 2020 Dec;228:112-121
5 Gastroenterology. 2001 Sep; 121(3):580-91; Best Pract Res Clin Rheumatol. 2014 Oct; 28(5):687-702
6 Gen. Pharmacol. Vasc. Syst. 1997; 29 :315–331
7 Nutr Clin Pract. 2007 Jun; 22(3):286-96; Clin Drug Investig. 2011; 31(5):285-98
8 Int J Med Sci. 2010; 7(6): 366–377.
9 Cell Death Dis. 2020 Sep 1;11(8):714
10 Clin Exp Rheumatol. Sep-Oct 2017;35 Suppl 107(5):59-67
11 Complement Ther Clin Pract. 2007 Feb;13(1):25-8
12 Arthritis Res Ther. 2016; 18: 128
13 Phytother Res. 2012 listopad; 26(11):1719-25
14 Molecules. 2016 Jun 18;21(6):797
15 Postgrad Med. 2013 Jul;125(4 Suppl 1):7-18
16 J Rheumatol 2000; 27: 1028-31.
17 Postępy Nauk Medycznych, t. XXV, nr 3, 2012: 2018-225
18 J Rheumatol 2008; 35: 855-61
19 Med Podypl 2004; wydanie specjalne 03/2004: 17-20

eprasa.pl 21c4ce9493

Omułek zielonowargowy – lekarstwo z mórz na antypodach

Perna canaliculus, nazywana również nowozelandzką małżą zieloną zawdzięcza swoje przydomki pochodzeniu – występuje tylko u wybrzeży Nowej Zelandii, oraz niezwykłemu zielonemu kolorowi obrzeży muszli. W języku Maorysów nosi nazwę kuku lub kutai, a od lat 70. XX w. jest hodowana na skalę przemysłową. Te niezwykle wrażliwe na zanieczyszczenie wód mięczaki, dorastające do wielkości ok. 24 cm, stanowią bogactwo składników korzystnych w leczeniu chorób stawów i kości. Wykazano, że zawierają cenne glikozaminoglikany (GAG), nienasycone kwasy omega-3, minerały (m.in. wapń, żelazo) oraz witaminy (m.in. A, C, E oraz z grupy B). Na szczególną uwagę zwracają GAG, stanowiące naturalny składnik chrząstki i płynów stawowych, oraz kwasy omega-3, które wpływają na zmniejszenie stanu zapalnego w schorzeniach stawów i kości. O ile nienasycone kwasy omega zmniejszają odpowiedź zapalną w ogóle, o tyle te pochodzące z omułka zielonowargowego w chorobie zwyrodnieniowej stawów (OA) sprawdzają się jeszcze lepiej.

U chorych na OA, przyjmujących wyciągi z omułka w porównaniu do grupy spożywającej olej rybny (zawierający standardową mieszankę EPA i DHA) stwierdzono istotną statystycznie poprawę objawów choroby. Wykazywali oni zmniejszenie objawów bólu o 89% oraz poprawę jakości życia aż o 91%[1]. Inne randomizowane, podwójnie zaślepione badanie kliniczne objęło osoby cierpiące na reumatoidalne zapalenie stawów oraz chorobę zwyrodnieniową stawów. Przez 3 miesiące uczestnicy przyjmowali preparaty z omułka zielonowargowego (stabilizowany proszek, 1150 mg/dzień i ekstrakt lipidowy, 210 mg/dzień). Po ukończeniu 3-miesięcznej próby, wszyscy otrzymywali ekstrakt lipidowy przez kolejne 3 miesiące. Na podstawie badania parametrów, takich jak: wskaźnik tkliwości stawów, sztywność poranna, siła chwytu w każdej ręce, wizualna skala analogowa bólu i wskaźnik czynnościowy wykazano, że poprawę uzyskano u 76% chorych na RZS oraz u 70% osób z chorobą zwyrodnieniową stawów[2].

W kolejnym, randomizowanym badaniu 38 uczestników z chorobą zwyrodnieniową stawów podzielono na 2 grupy, które przyjmowały przez 12 tygodni odpowiednio: 3 g/dzień pełnego ekstraktu z omułka w proszku oraz 3 g/dzień siarczanu glukozaminy. Suplementacja w obu grupach nie tylko znacznie zmniejszyła objawy choroby, ale dodatkowo, w grupie przyjmującej preparat z omułka stwierdzono korzystne działanie na mikroflorę jelitową, ze spadkiem ilości bakterii *Clostridia*. Bakterie te są silnym modulatorem limfocytów T okrężnicy (Th17 i CD4+), a redukcja ich populacji wiązała się ze zmniejszeniem stanu zapalnego[3].

Korzystny wpływ na mikroflorę jelitową może więc mieć przypuszczalnie znaczenie zwłaszcza w przypadku ZZSK, w którym patogeny przewodu pokarmowego, takie jak np. pałeczka *Klebsielli*, odgrywają pewną rolę.

BIBLIOGRAFIA

1. Mar Drugs. 2013 Jun 5;11(6):1920-35
2. Complement. Ther. Med., 1998, Vol. 6, Iss. 3: 122-126
3. Inflammopharmacology. 2013 Feb;21(1):79-90

REKLAMA

eprasa.pl 21c4ce9493

Co jeść w chorobie nowotworowej?

Dieta pozwala wzmocnić i wyposażyć organizm, tak by nie tylko był w stanie walczyć z rakiem, ale przede wszystkim, by zniósł leczenie

Pojawienie się guza w organizmie i produkowanych przez niego związków powoduje całą kaskadę zdarzeń – utratę masy ciała, zmiany smaku i węchu, zaburzenia apetytu włącznie z jadłowstrętem oraz całkowity rozstrój metabolizmu. Rak przestawia funkcjonowanie organizmu na maksymalną eksploatację zapasów i rozpad. Przestraja także pracę ośrodków w mózgu, które zawiadują gromadzeniem i wydatkowaniem energii.

Nawet u 75% pacjentów onkologicznych obserwuje się zaburzenia odżywiania, a 80% z nich dotyczy ubytek masy ciała, niejednokrotnie uważany wręcz za nieodłączny element choroby[1]. Problemy te wynikają z niedostatecznego przyjmowania lub wchłaniania składników pokarmowych, podczas gdy – paradoksalnie – rośnie na nie zapotrzebowanie. Dochodzi do hipermetabolizmem tłuszczów, cukrów i białek – wszystkie one oraz mikro- i makroskładniki się wyczerpują.

Kacheksja lub zespół wyniszczenia nowotworowego objawia się głównie brakiem apetytu i zmniejszeniem masy ciała ≤5% w ciągu 6 miesięcy (kosztem zarówno tkanki tłuszczowej, jak i mięśniowej), uczuciem szybkiego nasycania się, ogólnym osłabieniem, upośledzeniem funkcji układu odpornościowego i zaburzeniami metabolicznymi[2].

Leczenie zabójcze dla apetytu

Niestety utracie masy ciała oraz zaburzeniom odżywiania może sprzyjać samo leczenie. Chemioterapia wywołuje objawy ze strony układu pokarmowego przez przestrojenie ośrodków w mózgu. Zmniejsza łaknienie, powoduje zmiany smaku, węchu. Poza tym część stosowanych w niej leków oddziałuje na ośrodki wymiotów i nudności w podwzgórzu. Aby temu zapobiec, chorym podaje się leki przeciwwymiotne.

Niektóre cytostatyki niszczą kanały jonowe w enterocytach i powodują wodnistą biegunkę. W tym przypadku stosuje się premedykację, np. atropiną.

Pośrednie uszkodzenie komórek przewodu pokarmowego przez chemioterapeutyki jest możliwe również przez zahamowanie funkcji szpiku. Wtedy w przebiegu neutropenii (czyli spadku liczby białych krwinek, tzw. neutrofili) po chemio- lub radioterapii może dojść do zapalenia śluzówek przewodu pokarmowego. Zapalenie to może przybierać różne formy – od obrzęku i zaczerwienienia śluzówki po głębokie owrzodzenia. Nadżerki mogą utrudniać jedzenie, połykanie, wchłanianie pokarmu i jego wydalanie.

eprasa.pl 21c4ce9493

Dieta szyta na miarę

Choroba nowotworowa wyznacza granicę między tym, co jest, a tym co było. Dotyczy to również żywienia – to co było najzdrowsze w diecie profilaktycznej, czyli zmniejszającej ryzyko zachorowania na raka, już nie działa albo wręcz nasila dolegliwości na etapie leczenia. I tak zalecany normalnie błonnik w pierwszym tygodniu po chemioterapii nasila dolegliwości żołądkowo-jelitowe (wzdęcia, nudności, biegunkę). Dlatego w tym czasie lepiej wystrzegać się surowych warzyw, owoców oraz grzybów.

Część cytostatyków powoduje nietolerancję laktozy.

Z kolei radioterapia w rejonie głowy i szyi, ale także stosowana w leczeniu raków przełyku, żołądka i płuc powoduje odczyn popromienny na śluzówkach. W rezultacie są one bardzo wrażliwe na kwasy zawarte w owocach, warzywach czy kiszonkach. Źle znoszą też dania mocno wędzone. Zatem by uniknąć bólu i palenia w przewodzie pokarmowym należy ich unikać.

Z kolei chorzy z nowotworami trzustki na ogół źle znoszą tłustą dietę.

Na ogólnej liście zakazanych powinny znaleźć się grejpfruty, granaty i żeń-szeń oraz produkty je zawierające, bowiem ich substancje aktywne wchodzą w interakcje z chemioterapeutykami.

> “Chemioterapia zmniejsza łaknienie, powoduje zmiany smaku, węchu. Poza tym część stosowanych w niej leków oddziałuje na ośrodki wymiotów i nudności w podwzgórzu.”

Z tej przyczyny dietetycy mówią, że nie ma jednego uniwersalnego programu żywienia dla pacjentów onkologicznych. Dietoterapia zależy od ogólnej kondycji chorego, typu nowotworu, sposobu leczenia oraz objawów, jakie daje zarówno choroba, jak i leczenie. Czasami konieczne może być uzupełnianie ilości przyjmowanych pokarmów za pomocą gotowych odżywek, dostępnych w aptekach, które produkowane są z myślą o specjalnych potrzebach żywieniowych pacjentów. Dobry program żywieniowy nie może nasilać dolegliwości, za to powinien zapobiec wyniszczeniu, dostarczyć maksymalnie dużo łatwo wchłanianych składników odżywczych i dać siłę do przetrwania leczenia onkologicznego.

Tłuszcze wielkiej wagi

Osoby wyniszczone chorobą powinny raczej unikać olejów roślinnych. Zawierają one ALA, kwas będący prekursorem aktywnych biologicznie kwasów omega-3 (EPA i DHA), a jego przemiana zachodzi z wydajnością ok. 5%. Dlatego cierpiący z powodu kacheksji powinni sięgać po kwasy omega-3 (z tłustych ryb morskich), tłuszcze MCT (średniołańcuchowe trójglicerydy) obecne w oleju kokosowym oraz… masło, które jest tłuszczem bardzo łatwostrawnym i rzadko kiedy prowokuje dolegliwości, w przeciwieństwie do olejów roślinnych.

Jeśli jednak chory ma nadwagę lub jest otyły, powinien zaprzyjaźnić się z oliwą z oliwek.

Nudności i wymioty

Podobnie jak u ciężarnych zahamować poranne mdłości może zjedzenia wafla ryżowego, kilku kukurydzianych chrupek lub kromki białego chleba bez skórki. 30 min później można zjeść śniadanie. Chemioterapia może powodować nadwrażliwość na zapachy, dlatego podczas leczenia należy unikać mocno aromatycznych potraw. Warto sięgać po schłodzone jedzenie (wtedy też mniej pachnie), a obiady jadać raczej w temperaturze pokojowej. By nie prowokować wymiotów, można jeść ma-

Co robić, a czego nie?

Jak skomponować swój talerz, aby uniknąć niepotrzebnych cierpień, odżywić organizm oraz dodać sobie energii? Oto garść wskazówek.

Zakazane

Śmieciowe jedzenie W czasie leczenia zrezygnuj z fast foodów (zarówno amerykańskiej, jak i azjatyckiej proweniencji) oraz słodyczy. Pierwsze zawierają złe tłuszcze o prozapalnym potencjale, a drugie cukier.

Liczenie kalorii Jeżeli nie masz apetytu i chudniesz, zamiast jeść niskokaloryczne warzywa, sięgaj po jedzenie bogate w kalorie. W tej sytuacji od sałatki ważniejsze jest mięso, a od pomidora reszta kanapki! Człowiek niedożywiony w pierwszej kolejności potrzebuje białek, tłuszczów i węglowodanów – a dopiero potem składników mineralnych i witamin.

Alkohol Nie pij szczególnie po chemioterapii. Procenty wchodzą w interakcje z lekami i mogą powodować bóle brzucha oraz zaostrzać biegunki i wymioty.

Zalecane

Doprawianie jedzenia Posiłki nie powinny być mdłe ani ostre. Jednak przyprawione lepiej smakują. Można zatem doprawić na słono, słodko lub kwaskowato. Lepiej nie łączyć smaków, gdyż może to zwiększać nudności.

Oszukuj swój węch Leczenie onkologiczne może zaburzyć zmysły węchu i smaku. Zdarza się, że niektóre produkty zaczynają chorym śmierdzieć lub zwyczajnie im nie smakują. Dzieje się tak zwłaszcza w przypadku mięsa. Warto wtedy zamaskować jego smak, marynując je w ziołach lub musie jabłkowym.

Jedz jajka w każdej formie, byle nie na surowo. Jeżeli źle się czujesz po żółtku, wykorzystuj samo białko.

eprasa.pl 21c4ce9493

łymi porcjami (wręcz po kilka kęsów), a częściej. Dozwolone jest podjadanie.

W podobny sposób należy się nawadniać. Odwodnienie nasila nudności i zawroty głowy. Leki pozostają dłużej w organizmie, co zwiększa ich działania niepożądane. Trzeba wyrobić sobie nawyk picia między posiłkami, a nie do nich. W przeciwnym wypadku organizm osiągnie uczucie sytości, choć nie został dostatecznie nakarmiony.

Dietetycy onkologiczni są zdania, że posiłki nie powinny sprawiać trudności. Lepiej, żeby miały miękką konsystencję i dawały się zjeść bez użycia noża. Ze względu na pojawiające się nudności i wymioty zalecają posiłki niedrażniące błon śluzowej, a jednocześnie bogate w składniki odżywcze, a więc gotowane lub duszone warzywa i delikatne mięsa, gotowane jajka, buliony i zupy typu krem – płynna dieta sprawdza się zwłaszcza przy zmniejszeniu apetytu lub podrażnieniach układu pokarmowego.

Trzeba pamiętać, że nie wolno jeść na 2 godz. przed podaniem chemii lub sesją napromieniania.

Dokuczliwe biegunki

Gdy leczenie skutkuje rozwolnieniem, przede wszystkim trzeba zapobiec odwodnieniu. Najlepiej sięgać po czarną herbatę, napar z czarnych jagód, lekki bulion (gotowany na chudym mięsie bez pora i selera) lub kakao na wodzie. Należy ograniczyć spożycie produktów smażonych (zwłaszcza w panierkach) oraz surowych warzyw i owoców, można za to sięgnąć po niedosładzane musy owocowe, ewentualnie niedojrzałe banany. Zamiast produktów z pełnego ziarna dozwolone są biały chleb i pszenne bułki. Po konsultacji z lekarzem może okazać się, że warto zrezygnować z produktów mlecznych (z powodu nietolerancji na laktozę wywoływanej przez niektóre leki). Na talerzu powinny gościć biały ryż, ziemniaki, kasza manna i kukurydziana. Niewskazane jest jedzenie rzeczy wprost z lodówki. Zimne potrawy przyspieszają perystaltykę jelit, nasilając problem[3].

Łagodne wspomaganie

W walce z jadłowstrętem i wyniszczeniem pomocne są różne grupy farmaceutyków: poprawiające apetyt (glikokortykosteroidy, progestageny), niesteroidowe leki przeciwzapalne, selektywne modulatory receptorów androgenowych oraz prokinetyki[4]. Stosuje się je z dość dobrym efektem, trzeba jednak pamiętać o możliwych działaniach niepożądanych. Niemniej istotne jest prowadzone przez specjalistę leczenie żywieniowe, które obejmuje ocenę stanu odżywienia oraz zapotrzebowania chorego na substancje odżywcze, a przede wszystkim zalecenia przyjmowania odpowiedniej ilości energii, białka, elektrolitów, witamin, pierwiastków śladowych i wody. Zapotrzebowanie na energię zależy od wieku, płci, aktywności fizycznej i schorzeń dodatkowych. W chorobie nowotworowej zwykle

BIBLIOGRAFIA

1. Probl Pielęg. 2010; 18:384-392
2. Polska Medycyna Paliatywna 2005; 4(1):11-16
3. A. Kapała „Dieta w chorobie nowotworowej", Wydawnictwo Buchmann, 2018 Warszawa
4. Palliat Med. 2012; 27:295-303; Curr Opin Support; Palliat Care. 2008; 2:275-281; Lancet Oncol. 2013; 14:335-345
5. Cochrane Database Syst Rev. 2013 Nov 26; (11):CD009896; Clin Nutr. 2015 Jun; 34(3):359-66
6. Probl Hig Epidemiol 2014; 95(3):541-9
7. J. Clin. Invest. 2003; 112:423-431; Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord., 2003; 27:289-301; Br. J. Nutr. 2003;90:729-734
8. Life Sci. 2002 Apr 21;70(21):2509-20
9. Biochem Biophys Res Commun. 1994 Mar 30;199(3):1504-8
10. J. Int. Med. Res. 2009; 37: 1961-71
11. Int J Toxicol Pharmacol Research 2012; 4(2): 17-25

Nie bój się ziół

Pomocne będą również przyprawy, które pobudzają kubki smakowe, zmniejszają uczucie ciężkości w żołądku oraz sprawiają, że posiłki są bardziej atrakcyjne. Kiedy jedzenie ma przyjemny zapach i smak, rośnie łaknienie. Warte polecenia są takie dodatki jak koper włoski, mięta pieprzowa, czarny pieprz, kolendra, mięta, imbir i cynamon[1].

Do posiłków można też dodawać kurkumy. Wyniki systematycznego przeglądu badań dokonanego przez brytyjskich i irańskich naukowców dowodzą, że zawarta w tej przyprawie kurkumina zwiększa skuteczność chemioterapii i radioterapii, co skutkuje wydłużeniem czasu przeżycia pacjenta oraz zwiększeniem ekspresji białek przeciwprzerzutowych. Co więcej, związek ten zmniejsza skutki uboczne chemioterapii lub radioterapii, co skutkuje poprawą jakości życia pacjentów[2].

Z kolei cykoria sprawdza się w łagodzeniu zaburzeń trawiennych, a także przejściowej utraty apetytu. Goryczka żółta zaś zawiera substancje gorzkie aktywujące komórki w korze mózgowej, które z kolei stymulują pracę gruczołów ślinowych oraz żołądka, a składniki jeżówki purpurowej kontrolują równowagę energetyczną i motorykę jelit[3].

BIBLIOGRAFIA

1. Iran Red Crescent Med J. 2016 Jan 31; 18(4):e23664
2. BMC Cancer. 2020; 20: 791
3. EMA/HMPC/121816/2010, May 22, 2012, European; Medicines Agency (EMA); J Tradit Complement Med. 2017 Oct; 7(4):400-408; Curr Top Med Chem. 2008;8(3):173-86

eprasa.pl 21c4ce9493

wynosi ono 25-35 kcal/kg masy ciała, ale u osób wyniszczonych rośnie nawet do 40-45 kcal/kg. Na wczesnym etapie można zmodyfikować dietę, ilość i jakość pożywienia, aby zapobiegać rozwinięciu zaburzeń odżywiania. Sprawdzają się diety lekkostrawne, ograniczające nierozpuszczalne frakcje błonnika pokarmowego (do 25 g na dobę), ale bogate w białko i kwasy omega-3, które m.in. wpływają na normalizację poziomu markerów stanu zapalnego[5].

W czasie leczenia należy też zadbać o utrzymanie prawidłowego poziomu żelaza, ułatwiającej jego przyswajanie witaminy C, witamin z grupy B, kwasów omega-3, glutationu.

Można stosować także probiotyki zawierające szczepy *Lactobacillus*, które zapobiegają występowaniu biegunek oraz zaparć, m.in. w wyniku radioterapii[6].

Badania wykazały, że kannabinoidy wpływają na reakcje psychiczne i samopoczucie, łagodzą sytuacje stresowe, zmniejszają wrażliwość na ból, potęgują głód i pobudzają łaknienie, działają przeciwwymiotnie oraz regulują motorykę przewodu pokarmowego[7].

> “Kannabinoidy zmniejszają wrażliwość na ból, potęgują głód i pobudzają łaknienie, działają przeciwwymiotnie oraz regulują motorykę przewodu pokarmowego”

Skuteczna może też okazać się astaksantyna, która poprawia przeciwnowotworową odpowiedź immunologiczną poprzez hamowanie peroksydacji lipidów wywołanej stresem[8].

Niekiedy korzystna może być suplementacja koenzymu Q10. W badaniu klinicznym do diety 32 Dunek mających raka piersi wprowadzono kwasy omega-3 i koenzym Q10 w dawce 90 mg 6 pacjentek wykazało częściową regresję guza[9]. Z kolei u 40 pacjentów ze schyłkową fazą różnych nowotworów, którzy otrzymali suplementy koenzymu Q10 oraz mieszaninę innych antyoksydantów (np. witaminy C, selenu, kwasu foliowego i beta-karotenu) mediana przewidywanego czasu przeżycia wyniosła 12 miesięcy (zakres 3-29 miesięcy), podczas gdy mediana rzeczywistego przeżycia wyniosła 17 miesięcy (1-120 miesięcy). Średnie rzeczywiste przeżycie było o16,9 miesiąca dłuższe od średniego przewidywanego[10].

Z kolei żywe mumio wspomaga metabolizm i produkcję energii oraz działa jako środek detoksykujący i immunomodulator[11]. Pod jego wpływem zmniejsza się również stan zapalny, który odgrywa istotną rolę w rozwoju kacheksji. Zdaniem ekspertów mumio może być podawane również jako odżywczy i odmładzający tonik zwalczający problemy związane z wiekiem oraz zmniejszający ryzyko uszkodzenia i upośledzenia komórek.

REKLAMA

eprasa.pl 21c4ce9493

Myszka jest niewinna?

Czy obwiniana o powodowanie nieprzyjemnej choroby zawodowej, jaką jest zespół cieśni kanału nadgarstka, myszka, wraz ze swoją towarzyszką, klawiaturą komputerową – mogą zostać rozgrzeszone?

Zespół cieśni kanału nadgarstka (ZCKN, *syndroma isthmi canalis carpi*), zwany nieco bardziej potocznie cieśnią nadgarstka jest schorzeniem, na które cierpi ok. 3-6% populacji, przy czym częściej dotyka on kobiet i osoby po 50. r.ż. Wiąże się ona z szeregiem nieprzyjemnych objawów w obrębie ręki, wynikających z ucisku na nerw pośrodkowy, przebiegający w kanale nadgarstka. Odpowiada on za unerwienie kciuka, palca wskazującego i środkowego, a także częściowo – palca serdecznego – po wewnętrznej stronie dłoni. Po stronie zewnętrznej zaś – końcówki palców wskazującego i środkowego oraz kciuka. Nerw może być drażniony z kilku powodów, np. pod wpływem stanu zapalnego – jego samego lub otaczających tkanek, zmian zwyrodnieniowych lub pourazowych. ZCKN obejmuje zazwyczaj jedną rękę – tę, która jest dominująca i wykonuje stale największą ilość ruchów.

Najczęściej dokucza kciuk

Trudno wyobrazić sobie codzienne funkcjonowanie bez tego palca. Dzięki niemu ręka może w ogóle spełniać swoją chwytną funkcję. Właśnie w tej okolicy najczęściej czujemy dyskomfort w ZCKN, może on też obejmować palec wskazujący i połowę palca serdecznego. Mięśnie są osłabione, czujemy mrowienie, drętwienie i nie jesteśmy w stanie zwinąć ręki w pięść ani też chwytać precyzyjnie przedmiotów i pisać (zarówno ręcznie, jak i na komputerze). Codzienne funkcjonowanie utrudnione jest przez ból i nieprzyjemne sensacje, a ręka jest niesprawna. Co gorsza, dolegliwości nie ustają w nocy, a wręcz mogą się nasilać, zwłaszcza, jeśli ręka będzie we śnie uniesiona w górę. Nieleczona choroba doprowadza do spłaszczenia „poduszeczek" przy kciuku, czyli zaniku mięśni kłębu kciuka, a dłonie tracą swoją zdolność chwytania i manipulacji przedmiotami.

eprasa.pl 21c4ce9493

STAWY? Polecana kuracja LR laurowo-rozmarynowa

Rewelacyjne efekty w krótkim czasie!

Tysiące Polaków zaufało kuracji znanej już od 2 tys. lat

Podejmij walkę, aby osiągnąć pozytywne rezultaty

Stosuję naprzemiennie i w końcu czuję się sprawna!

Mam na imię Elżbieta i jestem emerytowaną nauczycielką. Mieszkam pod Warszawą. Od około 3 lat dokuczają mi stawy, bardzo mnie boli lewe kolano i łokcie. Teraz na dodatek doszła mi cieśń nadgarstka. To jest straszny ból, po kilka razy w ciągu nocy. Miałam więc przepisany zabieg. Jednak wcześniej poszłam po radę do sklepiku zielarskiego mojej przyjaciółki Kasi. To niedaleko koło pobliskiego sklepu, więc dałam radę tam wolno sobie pospacerować. Moja Kasia zna mnie dobrze, nawet nie muszę jej mówić, ona widzi co mi dolega. Od razu podzieliła się ze mną po prostu swoim nowym odkryciem na stawy.

Ona także miała ostatnio bóle reumatyczne. Jej czasopismo specjalistyczne pisało o tym, że mają coś bardzo dobrego na stawy: kompleksowa, połączona kuracja LR, czyli jak mi wytłumaczyła laurowo-rozmarynowa. Mówiła, że stosowano ją już w starożytności ok 2000 lat temu. Zaciekawiło mnie to, a teraz mówią o tym naukowcy i badania naukowe. Jest tam podobno wszystko, co skuteczne i dobre na stawy. Zaopatrzyłam się w te nowości inne do smarowania i inne do picia. Szybko nasmarowałam całe kolano, łokcie, nadgarstek, uda, pachwiny, biodro i mniejsze stawy. Kropelki laurowe i kropelki rozmarynowe zmieszałam i wypiłam wg receptury, czyli 3 razy dziennie. Smarowanie robiłam na przemian, raz laur, raz rozmaryn. Słyszałam, że to wszystko razem najlepiej zadziała. A teraz po miesiącu dziękuję Kasi. Ustąpiły moje przewlekłe bóle i nocne wzmagania ze stawami. Nareszcie mogę spać całą noc. Nawet moja cieśń nadgarstka ustąpiła. Teraz do Kasi prawie biegam, ale nie po radę, tylko na herbatkę. Polecam gorąco!

- Elżbieta Roztoczyńska, l.60

Ulżyło mi! To wspaniałe...

Olejek laurowy i rozmarynowy do wewnątrz polecił mi znajomy. Kuracja nimi okazała się bardzo skuteczna, dlatego zastosowałem dodatkowo kurację laurowo-rozmarynową do smarowania. **Teraz rano stosuję laur i zauważam poprawę w obrębie stawów kolanowych, gdzie ból był najsilniejszy, a wieczorem rozmaryn, który rozluźnia moje nogi i czuję ulgę oraz odprężenie po całym dniu.** W nocy nie sprawia mi już problemu schodzenie z łóżka, aby chodzić do toalety. Stosuję połączoną kurację laurowo-rozmarynową LR wewnętrznie i zewnętrznie około miesiąca i zauważam dużą poprawę. Na dzień dzisiejszy jestem zadowolony, ból stopniowo ustępuje. Zdaję sobie sprawę, że stosowanie lauru i rozmarynu powinno trwać dłużej ponieważ składniki naturalne muszą się przyswoić. - Robert Rysicki, l. 58

Naukowcy potwierdzają!

Czujesz, że twoje kolana i biodra nie są już tak sprawne jak kiedyś? Podobnie jak twoje palce i nadgarstki? Codzienne czynności stają się udręką? To kryształki toksycznych kwasów, które usadowiły się w stawach.

Polecana kuracja LR (laurowo-rozmarynowa) do wewnątrz krople a na zewnątrz do smarowania przyniosła realną nadzieję na poprawę. Teraz kompletna i innowacyjna kuracja penetrująca LR stanowi kolejny krok na drodze do pełnej poprawy dyskomfortu.

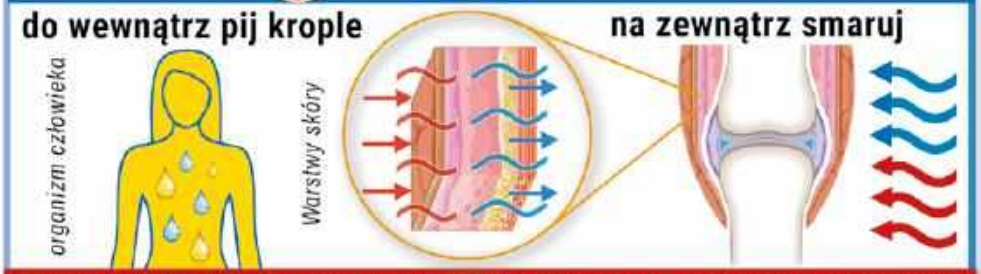
INNOWACYJNE POŁĄCZENIE

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

OLEJEK ROZMARYNOWY *ze świeżych liści rozmarynu (Rosmarinus officinalis L.)*

KURACJA LR LAUROWO-ROZMARYNOWA

do wewnątrz pij krople — **na zewnątrz smaruj**



SZYBKIE I SKUTECZNE DZIAŁANIE! ZWIĘKSZONE PRZENIKANIE DO GŁĘBOKICH WARSTW SKÓRY

Zwykle działanie jest powierzchniowe, ponieważ rogowa warstwa naskórka ogranicza skuteczność działania. Natomiast połączenie laurowo-rozmarynowe stosowane naprzemiennie, wnika natychmiastowo w głębokie warstwy skóry, dzięki temu uzupełniająca się kuracja jest dużo bardziej wydajna i skuteczna a rezultaty działania potrafią być jednocześnie natychmiastowe oraz długofalowe.

LAUR działa powierzchniowo i na środkowe warstwy skóry. Ma doskonałą wchłanialność i przenikanie.

ROZMARYN działa na głębiej położone tkanki, posiada również doskonałą wchłanialność i przenikanie. Działa skutecznie blisko połączeń nerwowych co daje natychmiastowy efekt.

To działa!

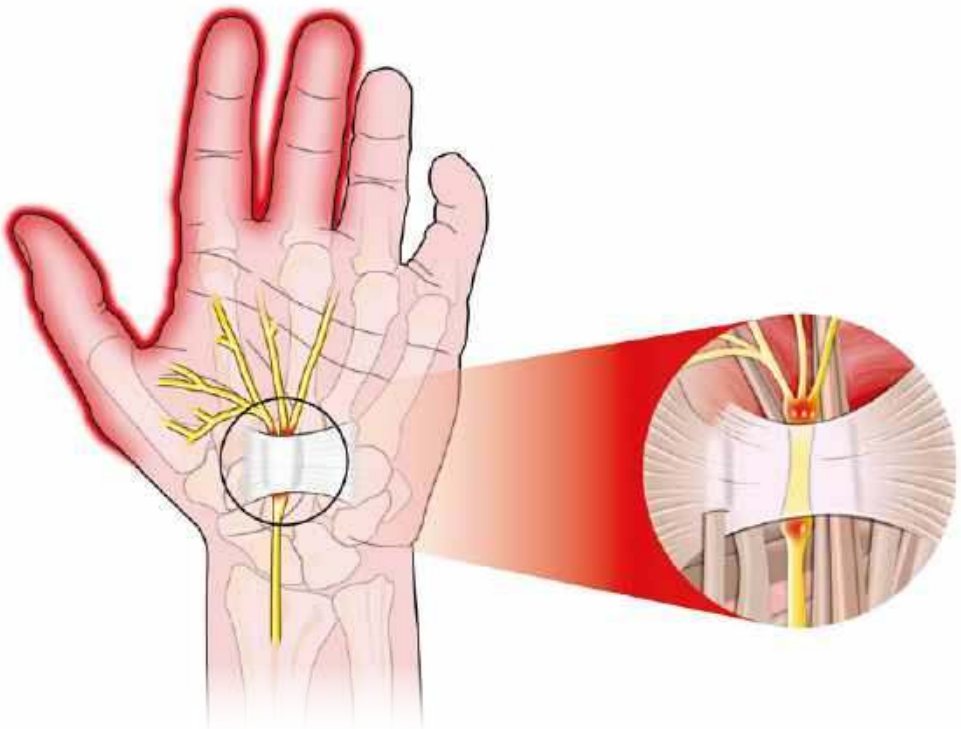
Moja przygoda z kuracją laurową zaczęła się już dawno. Na początku zastosowałem olejek z liści laurowych do wewnątrz i efekt był zadowalający. Kilkanaście dni temu natknąłem się na artykuł, że można go również stosować w innej postaci na skórę. Przeczytałem też, że stosując kompleksową kurację laurowo-rozmarynową efekt będzie najlepszy. Postanowiłem zastosować to połączenie na kolana i nadgarstki i już po kilku dniach poczułem ogromną poprawę. Teraz stosuję krople laurowe i rozmarynowe do wewnątrz, mieszając, piję 4 razy dziennie oraz smaruję stawy naprzemiennie. Moja 30 letnia córka Monika widząc moją lepszą sprawność i mniejsze narzekanie, obiecała, że będzie mnie pilnować, żebym się codziennie smarował i pił te kropelki. Jak powiedziała tak zrobiła bo moja córka jest bardzo konkretna. Jestem z niej taki dumny. Paczkę otrzymałem po dwóch dniach. Zacząłem stosować na moje zbolałe stawy. Ach jak to korzennie wszystko pachnie gdy używam. A moje stawy chodzą teraz jak szwajcarski zegarek. Biodra, kolana, stawy, łokcie, nadgarstki, wszystko to teraz mam zadbane. Czuję się doskonale. Dziękuję swojej kochanej córce za opiekę i kuracji laurowo-rozmarynowej za skuteczne działanie. - Tadeusz Niemczyk, l. 70

Cała rodzina czuje się lepiej

Jednocześnie stosuję kompleksową kurację laurowo-rozmarynową, wewnętrznie kropelki rozmarynowe i laurowe razem (3 razy dziennie) i zewnętrznie na przemian raz laur raz rozmaryn do smarowania. Moja siostra cierpi na bóle biodra i odczuwa ogromną ulgę. Ale i ja czuję rewelacyjną poprawę. To wręcz niesamowite jaka jest siła natury! Czuję jakby moje stawy się odblokowały i naoliwiły. U nas problemy ze stawami są rodzinne, genetyczne. Często wymieniamy się nieprzyjemnymi odczuciami. Teraz nasze rozmowy zmieniły się i aktualnie rozmawiamy o fantastycznej wręcz poprawie naszego zdrowia. A wszystko to dzięki kompleksowemu działaniu kropelek laurowych i rozmarynowych oraz naprzemiennemu smarowaniu stawów raz laurem a raz rozmarynem.

- Barbara Lasoń, l. 54

eprasa.pl 21c4ce9493



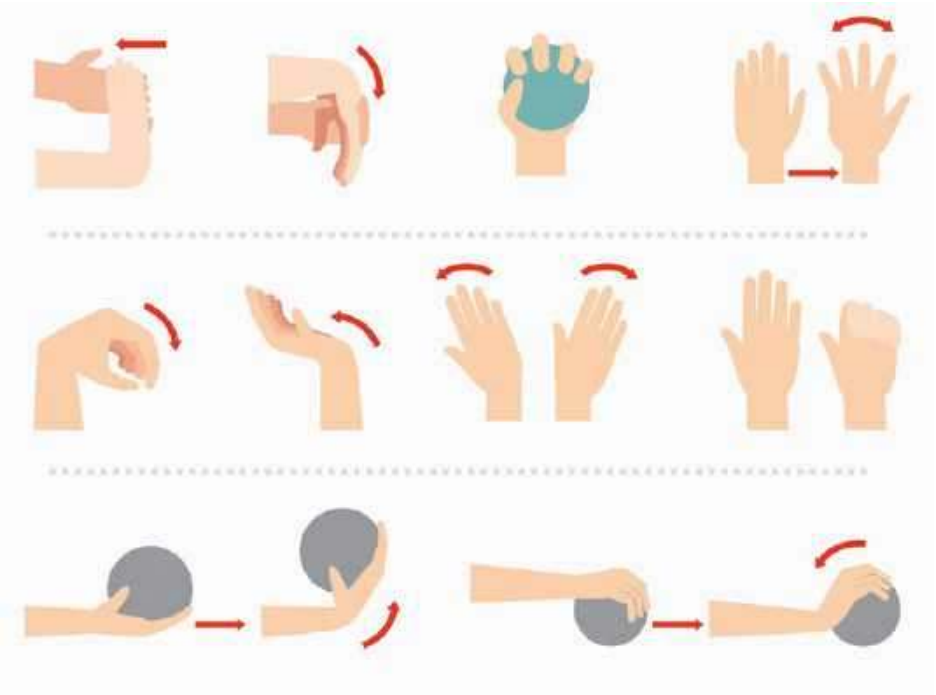
Przyczyny ZCKN

Przyczyny występowania choroby bywają trudne do uchwycenia, ponieważ często łączy się ona z innymi, takimi jak np.: choroba zwyrodnieniowa stawów lub ich reumatoidalne zapalenie, dna moczanowa, cukrzyca, niedoczynność tarczycy czy zapalenie szpiku. Może także występować u kobiet w ciąży, w okolicach III trymestru, co jest powiązane z występującymi wówczas obrzękami. Każdy rodzaj ucisku, czy to mechaniczny, pourazowy czy zapalny – powoduje zaburzenie odżywiania i natlenienia nerwu i okolic, co wywołuje obrzęk wtórny. Jest to również choroba zawodowa, na którą zapadają m.in. rzemieślnicy i pracownicy fizyczni, obciążający silnie ręce. Jednak, chociaż w wielu źródłach podawana jest informacja, że ZCKN jest wywoływany pracą przy komputerze – to nie znajduje to odzwierciedlenia w badaniach naukowych.

Nie-biurowa choroba zawodowa

O ile łatwo obwinić o zespół cieśni nadgarstka np. cukrzycę czy niedawno przebyte złamanie ręki, o tyle przy doszukiwaniu się przyczyn w wykonywanej zawodowo pracy sprawa nie jest już taka oczywista. Zazwyczaj pracujemy ok. 8 godz. dziennie, przez 5 dni w tygodniu, wykonując różne zadania z mniejszym lub większym nasileniem. Jeśli w pracy stale korzystamy np. z młotka lub innego, ciężkiego narzędzia, wykonujemy cykliczne ruchy z podobną siłą, to jak potwierdzają badania – możemy być narażeni na ZCKN. Jednak, jeśli chodzi o pracę biurową, nie jest to, jak się okazuje, takie oczywiste.

Dotychczas powszechnie uważało się, że choroba ta ma związek z pracą przy komputerze, zwłaszcza z intensywnym i długotrwałym pisaniem na klawiaturze oraz z użyciem komputerowej myszki – ze względu na powtarzalność ruchów, niefizjologiczne lub niewłaściwe ułożenie ręki oraz przewlekłość takiej pracy. Grafik komputerowy lub pracownik biurowy wykonuje setki tysięcy kliknięć w ciągu miesiąca, a niekiedy korzysta również z komputera w czasie wolnym. Jednak przegląd prac naukowych, dokonany przez zespół pod kierownictwem dr Agnessy Kozak z Uniwersytetu w Hamburgu w 2015 r. nie potwierdził tej tezy[1]. Badacze znaleźli najpierw 534 rekordów w różnych bazach medycznych całego świata na temat ryzyka zawodowego zespołu cieśni nadgarstka w różnych zawodach. Stosując precyzyjne metody eliminacji, tak by badania były jak najbardziej wiarygodne, wyodrębnili 10 przeglądów systematycznych o największej jakości naukowej. Wśród najmocniej potwierdzonych czynników ryzyka tej choroby, które udało się dzięki temu zidentyfikować znalazły się: powtarzalność zgięcia i wyprostu nadgarstka, użyta siła i połączenie tych dwóch komponentów. Dane na temat roli drgań i wibracji okazały się umiarkowanie wartościowe jakościowo, natomiast te dotyczące ułożenia nadgarstków – miały niską jakość naukową. Teza o związku występowania ZCKN z korzystaniem z komputera nie znalazła potwierdzenia, ponieważ w badaniach nie wykazano takiego powiązania przyczynowo-skutkowego[1].



Proste ćwiczenia w zespole cieśni nadgarstka

eprasa.pl 21c4ce9493

Liczy się waga i staż pracy

Jakie inne czynniki ryzyka wyodrębnili niemieccy naukowcy? Znalazło się wśród nich np. BMI – przy bardzo wysokiej częstotliwości wysiłku, tj. większej niż 15 razy na minutę, osoby otyłe, z BMI 30 i powyżej, miały trzykrotnie wyższe prawdopodobieństwo wystąpienia ZCKN[2]. Ciekawym wnioskiem okazał się ten dotyczący długości okresu pracy zawodowej, poprzedzającego wystąpienie choroby. Osoby pracujące krócej niż 3,5 roku w swojej obecnej pracy, miały wyższy wskaźnik zachorowalności, niż ci, pracowali na danym stanowisku dłużej[3]. Jedno z analizowanych badań wykazało też, że przy zawodach z dużą liczbą powtórzeń ruchów nadgarstkiem i dużym wysiłkiem siłowym, częstość występowania ZCKN była większa już po 6 miesiącach pracy[4]. Zespół dr Kozak sugeruje, że narażanie się na czynniki ryzyka w pracy do 3 lat może być już wystarczający do wystąpienia objawów choroby. Czy jeśli narażamy się dłużej niż 3 lata związek przyczynowo-skutkowy jest możliwy? Zdaniem naukowców – wymaga to jeszcze kolejnych badań[1].

Jak wyleczyć zespół cieśni nadgarstka?

Diagnozujący schorzenie lekarz może zalecić wykonanie badania EMG, czyli elektromiografię, która oceni stan mięśni i nerwów. Innym badaniem obrazowym przydatnym w diagnostyce jest rezonans magnetyczny. Zachowawcze leczenie ZCKN opiera się na fizjoterapii, terapii manualnej, zabiegach fizykoterapeutycznych, suplementacji witaminy B6 oraz w razie konieczności – unieruchamianiu nadgarstka. W przypadku ostrych stanów zapalnych stosuje się również zastrzyki z kortykosteroidów[5]. Podczas leczenia ważne jest, by nie przeciążać chorej ręki, a poddawać ją tylko takim obciążeniom, jakie wskaże fizjoterapeuta lub lekarz. Jeśli nerw pośrodkowy jest lekko uszkodzony, jego regeneracja potrwa ok. 3-4 miesięcy. Leczenie chirurgiczne stosowane jest, gdy wszystkie inne metody terapeutyczne nie przynoszą skutku.

Warto pamiętać, że podobnie jak w przypadku innych schorzeń, w których ważną rolę odgrywa stan zapalny, zdrowy, higieniczny tryb życia, włączający właściwą dietę – odgrywa znaczącą rolę w procesie zdrowienia. Zadbaj w swoim jadłospisie o produkty bogate w witaminę B6, takie jak wątróbka, tłuste ryby z zimnych mórz, pełne ziarna zbóż, jogurty i jajka. Znajdziesz ją także w owocach i warzywach, które przy okazji są bogate w przeciwutleniacze – sprzymierzeńców w walce z zapaleniem, m.in. w: bananach, pomarańczach, kiwi, porzeczkach, brokułach, marchwi, brukselce i białej fasoli. W dolegliwościach bólowych możesz wspierać się preparatami miejscowymi o naturalnym składzie i działaniu przeciwbólowym oraz przeciwzapalnym. Takie właściwości będą miały maści, żele i plastry zawierające wyciągi z kurkumy, kadzidłowca (*Boswellia serrata*), arniki, konopi siewnych, papryki chilli (kapsaicyna), cynamonowca kamforowego (kamfora), wawrzynu (liścia laurowego) i rozmarynu.

BIBLIOGRAFIA

1. BMC Musculoskelet Disord. 2015 Sep 1;16:231
2. Occup Environ Med. 2011;68:928–33
3. Occup Environ Med. 2013;70:529–37
4. Hum Factors. 2014;56:166–77
5. Arquivos De Neuro-Psiquiatria, 75 (11), 2017: 819-824

REKLAMA

eprasa.pl 21c4ce9493

5 SPOSOBÓW NA

Alternatywne terapie udaru mózgu

Uraz mózgu spowodowany niedotlenieniem lub wylewem może prowadzić do problemów z mową, wzrokiem, myśleniem, zapamiętywaniem, poruszaniem się, jedzeniem, połykaniem i nie tylko. Nic dziwnego, że udar to główna przyczyna niepełnosprawności wśród dorosłych na świecie[1].

Jest jednak szereg komplementarnych i alternatywnych terapii, które okazały się obiecujące w ograniczaniu, a nawet cofaniu części szkód, zwłaszcza gdy zastosuje się je wcześnie po udarze. Oto niektóre z najskuteczniejszych według dowodów naukowych.

1. MUZYKOTERAPIA

Słuchanie muzyki może mieć silny wpływ na mózg i jest stosowane jako terapia osób po udarze. Pacjenci, którzy słuchali wybranej przez siebie muzyki przez kilka godzin dziennie, robili większe postępy w zakresie pamięci werbalnej i koncentracji uwagi (zdolności do kontroli i wykonywania zadań umysłowych) niż ci słuchający audiobooków lub niesłuchający niczego. Melomani czuli się również mniej przygnębieni i zagubieni[2]. Inne badania wykazują, że słuchanie muzyki może pomóc pacjentom po udarze cierpiącym na schorzenie zwane zespołem nieuwagi stronnej, w przebiegu którego nie zauważa się obiektów znajdujących się po jednej stronie ciała[3]. Może ono prowadzić nawet do zmian strukturalnych w mózgu, jeśli z tej formy leczenia skorzysta się wystarczająco szybko po udarze[4].

2. WIZUALIZACJA

Praktyka umysłowa, rodzaj wizualizacji obejmujący powtarzanie co jakiś czas w głowie fizycznej umiejętności, może wspomagać przywracanie funkcji motorycznych po udarze. Mentalna próba ruchu wydaje się stymulować tę samą aktywność mózgu, jaką normalnie obserwuje się u ludzi rzeczywiście wykonujących ruchy. Jedno z badań z udziałem pacjentów po udarze, którzy mieli problem z poruszaniem ramionami, wykazało, że ci, którzy psychicznie praktykowali konkretne ruchy ramionami przez 30 min 2 razy w tygodniu, po 6 tygodniach poczynili znaczne postępy w zakresie funkcji ramion w porównaniu z grupą kontrolną[5]. Nagrania ćwiczeń tej mentalnej praktyki do zastosowania w przywracaniu funkcji motorycznych po udarze mózgu dostępne są na stronie: www.saebo.com/saebomind.

BIBLIOGRAFIA

1. Neurol Neurochir Pol, 2016; 50: 265–70
2. Brain, 2008; 131(Pt 3): 866–76
3. Proc Natl Acad Sci U S A, 2009; 106: 6011–6; Brain Inj, 2013; 27: 75–82
4. Ann N Y Acad Sci, 2012; 1252: 266–81
5. Stroke, 2007; 38: 1293–7
6. Front Physiol, 2018; 9: 983
7. Stroke, 2012; 43: 2402–7; Phys Ther, 2004; 84: 33–48; Disabil Rehabil, 2011; 33: 2404–15
8. Int J Mol Sci, 2017; 18(11). pii: E2270

eprasa.pl 21c4ce9493

3. TAI-CHI

Jak wiadomo, ćwiczenia są ogólnie korzystne dla pacjentów po udarze. Jednak ta tradycyjna chińska technika łącząca głębokie oddychanie i relaksację z serią płynnie następujących po sobie pozycji, może być bardzo pomocna. Badania sugerują, że może ona poprawić równowagę, nastrój, sen, funkcjonowanie kończyn i zdolność chodzenia u pacjentów po udarze, jak również ich umiejętność wykonywania podstawowych czynności z zakresu samoopieki, np. jedzenia, kąpieli, ubierania się i przemieszczania[6]. Idealne byłyby indywidualne sesje tai-chi dopasowane do konkretnych potrzeb danego pacjenta.

5. JOGA

Niektóre dowody sugerują, że joga może wspomóc rehabilitację po udarze. Wykazano, że ta psychofizyczna technika poprawia równowagę i mobilność po tego rodzaju zdarzeniu i może pomóc pacjentom poczuć większy spokój i lepsze połączenie z własnym ciałem[7]. Najlepiej znaleźć terapeutę jogi, który może zaoferować zindywidualizowany program.

5. AKUPUNKTURA

Inna tradycyjna technika – akupunktura – jest zalecana przez Światową Organizację Zdrowia jako alternatywna i komplementarna terapia pacjentów po udarze mózgu. Badania wykazują jej skuteczność w poprawie równowagi, poruszania się, siły mięśni i ogólnego dobrostanu. Jej działanie jest wielotorowe – od regulacji dopływu krwi do mózgu po wywoływanie neurogenezy, czyli tworzenia nowych neuronów mózgowych[8].

Redukcja ryzyka

Oto kilka krótkich wskazówek dotyczących diety i stylu życia, jak obniżyć ryzyko wystąpienia kolejnego udaru.

Jedz przynajmniej 3-5 porcji warzyw i owoców dziennie – im więcej, tym lepiej[1].

Ćwicz przez większość dni w tygodniu. Energiczny spacer przez godzinę dziennie 5 dni w tygodniu może obniżyć ryzyko wystąpienia udaru prawie o połowę[2].

Utrzymuj właściwą masę ciała, a w szczególności uważaj na tkankę tłuszczową na brzuchu[3].

Ogranicz spożycie alkoholu do nie więcej niż 2 drinków dziennie, jeśli nie jesteś abstynentem[4].

Jeśli palisz papierosy, przestań[5].

Jedz więcej produktów pełnoziarnistych, np. z owsa, komosy ryżowej i brązowego ryżu[6].

Jedz więcej źródeł zdrowego tłuszczów, takich jak tłuste ryby, orzechy włoskie, siemię lniane i nasiona szałwii hiszpańskiej[7].

Znajdź sposób na odstresowanie się – napięcie psychiczne to znany czynnik ryzyka wystąpienia udaru[8].

BIBLIOGRAFIA

1 Lancet, 2006; 367: 320-6
2 Stroke, 1998; 29: 2049–54
3 Arch Intern Med, 2007; 167: 1420–7; Stroke, 2003; 34: 1586
4 JAMA, 1999; 281: 53–60
5 Arch Intern Med, 1999; 159: 733–40
6 JAMA, 2000; 284: 1534–40
7 Prev Med, 1999; 28: 520–9; JAMA, 2002; 288: 3130–6; Stroke, 1995; 26: 778–82
8 BMC Neurol, 2015; 15: 233

eprasa.pl 21c4ce9493

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.

Zespół suchego oka

Pytanie: Niedawno wykonywałam badanie wzroku u optyka, ponieważ muszę wymienić okulary. Optometrystka przeprowadzająca badanie zwróciła uwagę, że mam bardzo wysuszone oczy oraz rzadko mrugam i pytała, czy nie mam jakichś dolegliwości z tym związanych. Faktycznie, od pewnego czasu, po całym dniu pracy przy komputerze oczy mnie pieką, a czasem, gdy kładę się spać, odczuwam jakby coś znajdowało się pod powiekami i mruganie sprawia mi wręcz ból. Zrezygnowałam też z noszenia soczewek kontaktowych, bo wywoływało to spory dyskomfort. Pani zasugerowała, żeby udać się do okulisty, bo przyczyny zespołu suchego oka są różne i warto to sprawdzić, a poza tym może on być przejściowy. Zanim wybiorę się do lekarza, chciałabym się dowiedzieć czegoś więcej o tym schorzeniu i czy mogę już jakoś zaradzić problemom z oczami?

Odpowiedź: Aby ochronić oko skutecznie, nie wystarczą nam same rzęsy i powieki – potrzebny jest jeszcze rodzaj smaru, który będzie umożliwiał im gładki ruch, oczyszczał powierzchnię oka i nawilżał ją. Tę funkcję pełni płyn łzowy. Obmywa on spojówkę i rogówkę, a następnie spływa przez kanaliki łzowe do woreczka łzowego, skąd dociera do przewodu nosowo-łzowego, łączącego oko z jamą nosową. Łzy – płyn składający się z wody, chlorku sodu i białka (w tym przeciwbakteryjnego lizozymu) są rozprowadzane po powierzchni oka podczas mrugania – tak powstaje film łzowy[1]. Składa się on z 3 warstw. Pierwsza, śluzowa, która znajduje się najbliżej powierzchni oka, powstaje dzięki komórkom kubkowym. Konsystencja i skład tej części (żel śluzowo-wodny) powoduje, że film utrzymuje się na powierzchni gałki ocznej. Gruczoł łzowy produkuje 2. warstwę, wodnistą, bogatą w tlen, niezbędny rogówce, która nie jest unaczyniona, oraz substancje antybakteryjne. Najbardziej zewnętrzna warstwa to tłuszczowa, wytwarzające ją gruczoły tarczkowe, zwane inaczej gruczołami Meiboma, znajdują się w tarczkach powiek, przy linii rzęs. Dzięki funkcji smarującej warstwa ta niweluje tarcie powieki o rogówkę, lecz także ogranicza parowanie wody z łez[2].

Na czym polega zespół suchego oka?

W zespole suchego oka (ZSO, *xerophtalmia*) dochodzi do zaburzeń nawilżania tego narządu przez film łzowy. Wyróżnia się 2 podtypy tej choroby: ZSO ze zmniejszeniem produkcji łez oraz spowodowany nadmiernym parowaniem wody, mogą jednak one występować u tego samego pacjenta. Drugi typ jest najczęściej związany z nieprawidłowym działaniem gruczołów Meiboma i zmianą ilości oraz jakości lipidów przez nie wytwarzanych[2].

Choroba ta występuje we wszystkich rejonach świata, a jej częstość, wg różnych badań wynosi 5-35%, przede wszystkim u osób powyżej 50. r.ż. Częściej zapadają na nią kobiety po menopauzie, osoby starsze, cierpiące na choroby autoimmunologiczne (m.in. zapalenie stawów, kolagenoza, twardzina skórna, zespół Sjögrena), dermatologiczne (np. pemfigoid – dermatoza pęcherzowa, trądzik różowaty), neurologiczne (np. choroba Parkinsona), niektóre nowotwory oraz użytkownicy soczewek kontaktowych[3,2].

Zespół suchego oka należy do schorzeń przewlekłych i uznaje się g oza nieuleczalne, a wdrożone metody terapeutyczne mają zmniejszać dolegliwości i zapobiegać poważniejszym skutkom, w tym uszkodzeniom narządu wzroku. Wyjątek stanowią

eprasa.pl 21c4ce9493

przypadki zachorowania wtórnego do stosowania leków lub pozabiegowe, wówczas objawy przemijają po odstawieniu farmaceutyków lub po zagojeniu się leczonych struktur.

Zmniejszone wydzielanie łez związane jest z wiekiem, ale również ze zmianami hormonalnymi – np. wywołanymi przez menopauzą u kobiet. Na wysuszenie oka mogą też wpływać przyjmowane farmaceutyki: pigułki antykoncepcyjne, leki moczopędne i obniżające ciśnienie krwi, izotretynoina (stosowana w leczeniu trądziku), przeciwdepresyjne, przeciwmigrenowe czy przeciwalergiczne. Problemy tego typu pojawiają się niekiedy (przejściowo) po zabiegach, np. laserowej korekcji wzroku, mogą też być skutkiem blizn spojówkowych wskutek oparzeń termicznych lub chemicznych oraz po stanach zapalnych. Bywają również objawem zespołu Sjögrena (choroba Mikulicza-Radeckiego) – autoimmunologicznej choroby objawiającej się uszkodzeniem komórek ślinianek i gruczołów łzowych. Kolagenoza ta występuje 9 razy częściej u kobiet niż u mężczyzn i dotyka przeważnie osoby po 40. r.ż. Wysychanie oczu oraz suche zapalenie rogówki i spojówki są typowymi objawami tego schorzenia (oprócz suchości w jamie ustnej oraz nacieków zapalnych z limfocytów w badaniu histologicznym)[4].

Ważną rolę odgrywają także czynniki środowiskowe – zanieczyszczenie powietrza (w tym smog), przebywanie w klimatyzowanych lub mocno wentylowanych pomieszczeniach, narażenie na trudne warunki (np. wiatr, pył), bardzo suche i gorące powietrze oraz częste pływanie w chlorowanej wodzie (lub praca na basenie).

Często przyczyną powstawania ZSO jest długotrwała praca przy komputerze oraz korzystanie z urządzeń typu smartfon, tablet, praca z chemikaliami czy w silnym zapyleniu.

Narażanie gałki ocznej na wysychanie z powodu ZSO i niewdrożenie leczenia może skutkować podatnością oczu na infekcje i uszkodzenia mechaniczne. Oprócz nawracającego zapalenia spojówek i brzegów powiek dochodzić może do niebezpiecznych owrzodzeń rogówki, grożących jej perforacją a nawet utratą wzroku!

Naukowcy wykazali silne powiązanie ZSO ze stresem oksydacyjnym, jest więc on uznawany za ważny czynnik patofizjologii tej choroby, jak donosi m.in. badanie opublikowane w 2007 r. w czasopiśmie *Investigative Ophthalmology & Visual Science*. U pacjentów wykryto spadek antyoksydantów i zwiększoną ekspresję produktów utleniania. W eksperymentalnym modelu keratopatii badacze oceniali stres oksydacyjny z wykorzystaniem pozio-

REKLAMA

eprasa.pl 21c4ce9493

Gruczoły Meiboma, znajdujące się w tarczkach powiek, przy linii rzęs, wytwarzają lipidy, wchodzące w skład najbardziej zewnętrznej warstwy filmu łzowego. Można pobudzać ich pracę przez delikatny masaż i ciepłe okłady, a także przez mrugnie.

mów uszkodzonego DNA i białek zmodyfikowanych za pomocą immunochemii. Wykryto w ten sposób poważny wzrost markerów stresu oksydacyjnego i reaktywnych form tlenu[5].

Nie powinno więc dziwić, że do przyczyn rozwoju tego schorzenia zaliczane jest również palenie papierosów. Zarówno funkcjonowanie w przewlekłym stresie, jak i złe nawyki związane z długością snu, dietą (ubogą w składniki odżywcze i prozapalną), brakiem aktywności fizycznej – wiążą się z podwyższonym stresem oksydacyjnym i są winowajcami zespołu suchego oka.

Uciążliwe objawy ZSO

Do najpowszechniejszych objawów ZSO należą: pieczenie oczu i kłucie, swędzenie, wrażenie piasku albo ciała obcego pod powiekami, ból (również powiek), zaczerwienienie i/lub przekrwienie oczu. Paradoksalnie oczy mogą również nadmiernie łzawić, ale zmieniony skład łez mimo tego nie będzie ich nawilżał. W worku spojówkowym może pojawić się wydzielina surowicza. Pojawiają się także skutki związane z zaburzeniami widzenia, np. zamglenie, podwójne widzenie czy nadwrażliwość na światło a wręcz światłowstręt. Objawy te mogą nasilać się w trudnych warunkach – zadymionym, zakurzonym lub klimatyzowanym pomieszczeniu, podczas jazdy samochodem (również z klimatyzacją). Sen nie będzie niestety sprzymierzeńcem, ponieważ gdy śpimy wydzielanie łez jest zmniejszone. Chory może więc odczuwać dużą bolesność po przebudzeniu, a wręcz trudności z otworzeniem oczu. ZSO nasila się także zimą, w związku z niskimi temperaturami na zewnątrz i ogrzewaniem pomieszczeń. U kobiet pogorszenie ma również związek z cyklem miesięcznym (zespół napięcia przedmiesiączkowego) i perimenopauzą (kilkuletnim okresem przed menopauzą). Obuocznie, w obrębie szpary powiekowej pojawiają się punktowe ubytki nabłonka, obejmują też dość często dolną część rogówki. Jeśli nawet nie zauważasz u siebie zmniejszonej produkcji łez, a inne objawy ZSO występują, oznacza to, że skład filmu łzowego uległ zmianie i oko nie jest prawidłowo nawilżane.

Bezbolesna diagnostyka

Jednymi z najprostszych i najpowszechniej stosowanych sposobów badania tego schorzenia są test Schimera oraz test przerwania filmu łzowego (break-up time – BUT) – są one bezbolesne i nieinwazyjne. Pierwsze badanie trwa 5 min i polega na umieszczeniu pod dolnymi powiekami, w worku spojówkowym zagiętych paseczków bibuły, na których znajduje się miarka z podziałką co 5 mm. Jeśli po upływie tego czasu bibułka nawilży się na odcinku powyżej 15 mm, świadczy to o dobrym nawilżeniu oka, w zakresie 6-14 mm jest to nadal norma, zaś poniżej 5 mm – oznacza zbyt małą produkcję łez.

Do testu przerwania filmu stosuje się specjalny barwnik fluoresceinę i biomikroskop. Pacjent siada przed tym urządzeniem, a kroplę barwnika wprowadza się do worka spojówkowego. Następnie należy mrugnąć, a oko w tym czasie oświetlane jest wiązką kobaltowoniebieskiego światła. Specjalista mierzy czas pomiędzy mrugnięciem a ukazaniem się na powierzchni oka miejsc z których zniknął zakroplony barwnik. O zespole suchego oka może świadczyć czas poniżej 10 s – nawilżający oko film łzowy spływa wówczas tak szybko, że nie może spełniać swojej ochronnej funkcji i mogą występować zaburzenia warstwy lipidowej, jeśli zaś jest krótszy niż 5 s – zaburzenia te są pewne.

Metody leczenia i zapobiegania ZSO

Leczenie zespołu suchego oka jest objawowe. W przypadku leków stosowanych w innych chorobach a powodujących tego typu dolegliwości, o ile to możliwe, zaleca się ich odstawienie. Ważna jest właściwa higiena brzegów powiek – masaż i stosowanie suchych, ciepłych okładów. W przypadku pomieszczeń ogrzewanych, trzeba zadbać o nawilżenie powietrza (np. za pomocą nawilżaczy) i niezbyt wysoką temperaturę

eprasa.pl 21c4ce9493

Wewnętrzne wsparcie dla pełnej ochrony Twoich oczu!

Niedobory substancji odżywczych mogą znacznie osłabiać narząd wzroku, podobnie jak nadwyrężenie oczu spowodowane przepracowaniem czy funkcjonowaniem w trudnych warunkach. Może to prowadzić do takich objawów, jak uczucie suchości, podrażnienie, zaczerwienienie, swędzenie, spadek ostrości widzenia.

Zdrowie naszych oczu warto wspierać od wewnątrz minerałami i witaminami, które nie tylko odżywią komórki, ale zapewnią również ochronę siatkówki przed negatywnymi skutkami czynników zewnętrznych.

Preparat MitoVision łączy w sobie dobroczynne działanie tauryny, koenzymu Q10, kwasu alfa-liponowego, cynku, niacyny, luteiny i zeaksantyny, a także manganu, miedzi oraz selenu, co maksymalizuje pozytywny wpływ preparatu na oczy, w tym siatkówkę i rogówkę.

Koenzym Q10 oraz kwas alfa-liponowy wzmacniają ochronę oka przed atakami wolnych rodników tlenowych, co wpływa na poprawę jakości widzenia.

W preparacie znajdziemy również wysoką porcję cynku – 10 mg, który wspiera pracę narządu wzroku. Badania naukowe wykazują skuteczność tego pierwiastka w zapobieganiu chorobom oczu oraz w zatrzymywaniu rozwoju już istniejących zwyrodnień.

Wejdź na mito-pharma.pl i sprawdź!
lub skontaktuj się z nami:
+48 95 736 50 50
biuro@mito-pharma.pl

mitopharma®
ZDROWIE DZIĘKI NAUCE

eprasa.pl 21c4ce9493

Preparaty zastępujące łzy wprawdzie nie usuwają przyczyn schorzenia, ale przynoszą ulgę i niwelują nieprzyjemne objawy suchości oka. Krople zawierające hialuronian sodu mają udowodnione działanie ochronne w przypadku ZSO z niedoborem produkcji łez

wnętrz. Można również korzystać z osłon na okulary, które ograniczają parowanie łez albo gogli z komorami wilgotnymi. Miejscowo stosuje się krople lub żele zawierające substancje zastępujące łzy. Wśród leków stosowanych w tej chorobie są działające przeciwzapalnie kortykosteroidy w kroplach i cyklosporyna A – lecz tego typu kuracje prowadzone są pod ścisłą kontrolą lekarza. W ostatnich latach pojawia się coraz więcej doniesień o skuteczności różnych metod leczniczych, takich jak wykorzystywanie opatrunku z błony owodniowej (pozyskiwanej podczas cesarskich cięć)[6], podawanie preparatów osocza bogatopłytkowego w formie kropel[7] czy też zastosowanie światła IPL[8], trzeba jednak wspomnieć, że są to metody kosztowne. W najcięższych przypadkach zespołu suchego oka wykonuje się zabieg zamknięcia punktów łzowych: o charakterze czasowym (zatyczki do punktów łzowych) lub stałym (z użyciem koagulacji laserowej albo termicznej). Zabiegi te mają zwiększyć ilość filmu łzowego na powierzchni oka i zahamować odpływ łez.

Mrugaj na zdrowie

Jedno mrugnięcie trwa zaledwie ok. $^1/_3$ sekundy, a jest zbawienne dla oczu i jest to najłatwiejszy do zastosowania sposób zapobiegania ich przesuszeniu. Średnio mrugamy ok. 17 razy na minutę, ale np. podczas czytania książki ta częstotliwość spada do 8 razy. Podobnie dzieje się przy oglądaniu lub czytaniu treści w smartfonie czy na komputerze, a dodatkowo urządzenia te emitują niebieskie światło, powodujące nieustanne kurczenie i rozluźnianie nerwów wzrokowych, które ma nam umożliwić właściwe zogniskowanie obrazu. Po kilku czy kilkunastu godzinach takiej aktywności oko jest zwyczajnie zmęczone, ale też nadmiernie wysuszone. Sytuacje wymagające skupienia powodują, że rzadziej zamykamy oczy; również takie, podczas których patrzysz w dół. Zauważ, że znacznie rzadziej mrugasz przy wykonywaniu takich czynności jak przyszywanie guzika lub innych manualnych zajęć wymagających precyzji. Każde mrugnięcie pokrywa gałkę oczną zbawiennym filmem łzowym.

Żeby zadbać o właściwe nawilżenie oka, stosuj proste ćwiczenia – np. podczas przerwy w pracy często mrugaj, a w trakcie aktywności przed komputerem zamykaj oczy na kilka sekund. Postaraj się też wyrobić sobie nawyk częstego mrugania.

Sztuczne łzy w kroplach

Preparaty zastępujące łzy wprawdzie nie usuwają przyczyn schorzenia, ale przynoszą ulgę i niwelują nieprzyjemne objawy suchości oka. Dodawane do nich polimery sprzyjają przedłużaniu kontaktu preparatu z powierzchnią oka. W składzie tych produktów znajdziesz również kwas poliakrylowy i hialuronowy oraz jego pochodną, hialuronian sodu, czy regenerujący dekspantenol. Warto zwracać uwagę na to, czy preparat nie zawiera konserwantów, zwłaszcza jeśli ma być stosowany często. Leki w postaci żelu będą szczególnie przydatne do aplikowania na noc, ponieważ ich konsystencja powoduje przejściowe problemy z ostrością widzenia, a jednocześnie długo utrzymują się na powierzchni, co jest ważne podczas odpoczynku, gdy film łzowy nie jest wydzielany.

Sztuczne łzy, krople zawierające hialuronian sodu mają udowodnione działanie ochronne w przypadku ZSO z niedoborem produkcji łez. W stężeniach 0,1 i 0,3% przyspieszały gojenie ran rogówki w modelu zwierzęcym w porównaniu z grupą kontrolną[9]. Znaczną poprawę subiektywnych objawów odnotowano również w badaniu na pacjentach z ZSO, którzy przyjmowali krople z 0,1% roztworem tej substancji w porównaniu do grupy, która zakraplała oczy preparatem zawierającym jedynie nośnik[9]. W Japonii stosowany jest również preparat sztucznych łez zawierający oprócz hialuronianu – dikwafosol sodowy, który, jak pokazują badania, zwiększa zatrzymywanie się wody na powierzchni oka[10].

eprasa.pl 21c4ce9493

Ciepło i masaż przyniosą ulgę

W przypadku, gdy nie ma pod ręką kropli, można wykonywać masaż gruczołów Meiboma oraz całych powiek – poprzez delikatne pocieranie opuszkami palców powiek do ich brzegów, okrężnymi ruchami, od wewnętrznego kącika oka w kierunku skroni, trwający maksymalnie kilka minut. Gruczoły jest również w stanie pobudzić ciepły okład np. z rozgrzanej w cieple ściereczki lub z użyciem gotowych kompresów do stosowania na ciepło. Rozgrzewanie i masowanie pobudza gruczoły tarczkowe do produkcji lipidów zewnętrznej warstwy filmu łzowego.

Zadbaj o higienę życia i pracy

W przypadku pracy przy komputerze postaraj się, by ekran był ok. 10-20° poniżej linii oczu – spowoduje to zwężenie szpary powiekowej. Staraj się robić przerwy w trakcie pracy przy monitorze i dawaj odpoczynek oczom patrząc co ok. 20 min w dal przez min. 20 s. Stosuj nawilżacze powietrza we wnętrzach lub pojemniki z wodą na kaloryferach, pamiętaj też o regularnym wietrzeniu pomieszczeń. Podczas przebywania na słońcu noś okulary przeciwsłoneczne – wybieraj szerokie i duże oprawki, dzięki czemu zasłonisz jak największą powierzchnię twarzy. Nie rezygnuj z nich również w czasie uprawiania sportu, np. jazdy na rowerze czy biegania. Jeśli nosisz szkła kontaktowe, co jakiś czas zmieniaj je na okulary. W okresie jesienno-zimowym, jeśli na zewnątrz jest duży smog, unikaj przebywania na dworze, o ile nie jest to konieczne. W pomieszczeniach możesz też stosować oczyszczacze powietrza.

Ruszaj się – każda forma aktywności sprzyja niwelowaniu stresu oksydacyjnego i zmniejsza ryzyko powstawania stanów zapalnych w organizmie.

Woda i pokarm – najlepsze lekarstwa

Do nawyków, które warto wprowadzić w codziennym życiu, należy dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu – optymalnie byłoby pić 30 ml wody oraz innych płynów (naparów ziołowych, zielonej i czarnej herbaty, soków owocowych i warzywnych) na 1 kg masy ciała.

Jeśli zaś chodzi o dietę – to w sposobie żywienia dobrze jest uwzględnić pokarmy o właściwościach antyoksydacyjnych – warzywa (np. brokuły, jarmuż, pomidory, brukselka, cebula, czosnek, czerwona papryka, buraki), owoce (np. jeżyny, truskawki, maliny, jagody, porzeczki czarne i czerwone, żurawina, aronia,

REKLAMA

eprasa.pl 21c4ce9493

czarny bez, dzika róża), oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe (takie jak oliwa z oliwek, olej z wiesiołka, lniany), ryby zimnowodne, orzechy i pestki oraz przyprawy o działaniu przeciwzapalnym, takie jak imbir, kurkuma czy czarny pieprz. W badaniu, którego wyniki opublikowano w 2020 r. w czasopiśmie *Nutrients* wykazano, że przestrzeganie zasad diety śródziemnomorskiej ma wpływ na zmniejszenie dolegliwości wynikających z ZSO. Dodatkowo, w grupie uczestników, u których wdrożono również aktywność fizyczną, a dietę zmodyfikowano tak, by przynosiła efekty odchudzające – wyniki te były jeszcze lepsze niż w grupie z tradycyjną dietą śródziemnomorską bez pozostałych zaleceń[11].

Zastosuj suplementację

Witamina A Jej najbardziej aktywna forma biologiczna – retinol – pozyskiwana jest ze źródeł odzwierzęcych (np. tran z wątroby dorsza), natomiast prekursory witaminy A, karotenoidy można znaleźć w pomarańczowych i ciemnozielonych warzywach i owocach (np. marchwi, dyni, boćwinie czy mango). Odgrywa ona kluczową rolę dla zdrowia oczu, ale również, jak się okazuje – jej krótkoterminowa suplementacja u chorych na ZSO poprawia jakość łez[12].

Również podawana w formie kropel – ma skuteczność w łagodzeniu tego schorzenia podobną do kropli z roztworem 0,05% cyklosporyny[13].

Witamina C Film łzowy jest bogaty w tę witaminę – oko potrzebuje bowiem silnej ochrony antyoksydacyjnej, ale również, jak pokazują badania, ma ona duże znaczenie w procesach gojenia ran rogówki. Zbadano także jej wpływ na ZSO w randomizowanym kontrolowanym badaniu, w którym uczestnicy przyjmowali suplementy zawierające witaminy A, C i E, wyciągi z *Cassiae* i *Ophiopogonis japonica oraz* antocyjanozydy i astaksantynę. Zarówno stężenie reaktywnych form tlenu we łzach, jak i wyniki testów Schirmera i testu przerwania filmu łzowego uległy znacznej poprawie. Suplementacja antyoksydantami poprawia funkcje gruczołów łzowych, zmniejsza uszkodzenia nabłonka i prowadzi do stabilizacji filmu łzowego[14].

Lecznicze wyciągi z jagód Flawonoidy zawarte w fioletowych, czerwonych i niebieskich owocach i warzywach, czyli antocyjany – wykazują właściwości lecznicze w ZSO. Ekstrakt z borówki czarnej (*Vaccinium myrtillus*) podawano uczestnikom randomizowanego, kontrolowanego badania z zespołem suchego oka. Wyniki, opublikowane w 2017 r. potwierdziły jednoznacznie – w testach Schirmera osoby przyjmujące te ekstrakty uzyskały znaczną poprawę parametrów nawilżenia oka[15]. Podobne właściwości wykazują również inne owoce o ciemnoniebiskim zabarwieniu – jagody maqui (*Aristotelia chilensis*)[16].

Przeciwzapalne kwasy omega-3 i -6 Badanie oparte na sondażu, dotyczące diety, przeprowadzono na grupie 32 470 kobiet w ramach Women's Health Study wykazało, że ankietowane, które spożywały większe ilości kwasów omega-3 obarczone były mniejszym ryzykiem wystąpienia ZSO, zaś wysoki stosunek kwasów omega-6 do omega-3 wiązał się z podwyższonym ryzykiem tej choroby[17].

Rezolwiny i protektyny pochodzące z kwasów tłuszczowych omega-3 hamują infiltrację leukocytów i wzmacniają funkcje oczyszczające makrofagów[18]. W badaniach nad rezolwinami na ludzkich komórkach nabłonka rogówki *in vitro* okazały się one działać przeciwzapalnie[19], zaś w mysim modelu suchego oka wpływały na wytwarzanie łez i zmniejszyły stan zapalny[20]. Oprócz przyjmowania doustnego, wielonienasycone kwasy tłuszczowe mogą mieć również potencjał w stosowaniu miejscowym – trwają badania nad kroplami je zawierającymi. Badanie z 2020 r. wykazało, że sztuczne łzy zawierające olej lniany i trehalozę lepiej łagodziły objawy ZSO niż krople bez tych substancji[21].

Witamina B12 Uzyskano poprawę objawów ZSO u pacjentów z ciężką postacią tej choroby, którzy cierpieli równocześnie na neuropatyczny ból oka, po suplementacji witaminą B12 w postaci kropli do oczu i zastrzyków domięśniowych. Badacze uważają, że niedobór tej witaminy może mieć znaczenie w zaburzeniach neurosensorycznych w ZSO[22].

Witamina D Stężenie witaminy D we krwi wykazało istotne powiązanie z produkcją łez, stabilnością filmu łzowego i objawami ZSO[23]. Pacjenci oporni na konwencjonalne leczenie otrzymali suplementację tą witaminą i dzięki temu uzyskali znaczną poprawę zarówno subiektywnych odczuć dyskomfortu, w przekrwieniu brzegów powiek, jak i w testach Schirmera oraz przerwania filmu łzowego[24]. Podobne, pozytywne wyniki suplementacji inna grupa badaczy uzyskała rok później, w badaniu trwającym 2 miesiące[25].

Probiotyki Doustnie podawany preparat probiotyczny zawierający 2 szczepy – *Saccharomyces boulardii* MUCL 53837 i *Enterococcus faecium* LMG S-28935 u pacjentów, którzy jednocześnie stosowali sztuczne łzy, wykazał wysoką skuteczność w zmniejszaniu objawy ZSO[26]. Natomiast badanie na modelach mysich udowodniło, że probiotyki mają wpływ na poprawę wydzielania łez w ZSO. Myszom podawano probiotyki IRT5, które wpłynęły korzystnie na regulację mikrobiomu jelitowego. Jak dowiedli naukowcy, flora bakteryjna w jelicie może wpływać pozytywnie na gruczoł łzowy poprzez inny mechanizm, niż regulacja stanu zapalnego[27].

eprasa.pl 21c4ce9493

Farmapol®

OD RAZU WIDAĆ RÓŻNICĘ

Oczy to jeden z narządów zmysłów, które nie są w stanie regenerować się samodzielnie. Właściwie zbilansowana dieta, odpowiednia suplementacja oraz częste badania u specjalisty to najlepszy sposób, by zachować ostrość wzroku i usunąć zmęczenie oczu.

www.farmapol.pl

Podmiot odpowiedzialny: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne Farmapol Sp. z o.o.

ul. Święty Wojciech 29, 61-749 Poznań

Wspomagaj się aloesem

Ten często goszczący na naszych parapetach sukulent wykazuje silne właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, które wykorzystywane są również w preparatach do zakraplania w ZSO. Bogaty w przeciwutleniacze (m.in. witaminy A, C, E, kwas foliowy), aloinę i emodynę (antrachinony przeciwbólowe i przeciwbakteryjne) oraz przeciwzapalne sterydy roślinne (cholesterol, kampesterol, β-sizosterol i lupeol – przy czym ten ostatni działa również antyseptycznie i przeciwbólowo) jest przedmiotem licznych badań nad potencjalnie korzystnym działaniem w chorobach oczu. Można go już znaleźć w kroplach nawilżających, zalecanych w ZSO.

Stosowanie kropel z aloesem przez 64-letnią pacjentkę z neoplazją płaskonabłonkową powierzchni oka w ciągu 3 miesięcy (zakraplanie 3 razy dziennie) spowodowało zmniejszenie się zmiany aż do ostatecznego jej ustąpienia[28].

Aloina i polisacharydy z tej rośliny umieszczone w dwuskładnikowym preparacie do oczu wykazały nie tylko działanie przeciwdrobnoustrojowe, ale również pochłaniające promieniowanie UV, mają więc potencjał ochronny dla narządu wzroku[29]. Ekstrakty z aloesu wykorzystane w kroplach do oczu wykazały również działanie przeciwzapalne i ochronne na rogówkę w hodowlach *in vitro* ludzkich komórek rogówki[30].

Wspomóż się przeciwutleniaczami

Narażanie delikatnej struktury oka na wysuszenie sprawia, że jest ono bardziej podatne na stany zapalne, uczucie zmęczenia i osłabienia funkcji wzroku. Dzięki przeciwutleniaczom zapewnisz mu skuteczną ochronę przed skutkami stresu oksydacyjnego.

Luteina Substancja ta jest ksantofilem, czyli utlenionym karotenoidem, który człowiek i inne ssaki przyjmują wraz z dietą. Badania potwierdzają, że spożywana zarówno wraz z pożywieniem, jak i w postaci suplementów, wpływa korzystnie na choroby oczu. Zapobiega m.in. schorzeniom plamki żółtej związanych z wiekiem, które powodują upośledzenie wzroku i ślepotę (np. AMD)[31]. W badaniach pojawia się hipoteza, że lecznicze właściwości luteiny mogą być wzmacniane przez jej obecność w najbardziej wrażliwych obszarach siatkówki[32]. Wraz z zeaksantyną i astaksantyną tworzą karotenoidowy tercet chroniący oko przed skutkami stanu zapalnego i wolnymi rodnikami.

Zeaksantyna Pigment plamkowy należy do grupy karotenoidów, wraz z luteiną. Poprzez jego kumulację w plamce żółtej, środkowej części siatkówki, działa jak naturalna ochrona przed światłem, zwłaszcza sztucznym (niebieskim). Dzięki zdolności pochłaniania tych fal świetlnych i wygaszania reaktywnych form tlenu stanowią ochronę antyoksydacyjną, zapobiegającą uszkodzeniom oka i stanom zapalnym[33].

Astaksantyna Ten karotenoid odpowiada m.in. za różowo-czerwony kolor łososia i krabów. Jako silny przeciwutlaniacz działa prozdrowotnie na cały organizm, ale na wzrok – w szczególności, chroni bowiem przed jego pogorszeniem. Liczne badania naukowe przynoszą dowody, że wpływa korzystnie na narząd wzroku w chorobach siatkówki, zapaleniu błony naczyniowej oka, zaćmie, zaburzeniach na powierzchni oka i w astenopii, czyli zmęczeniu i osłabieniu wywołanym np. brakiem okularów korekcyjnych lub niewłaściwym oświetleniem[34].

Cynk Pierwiastek ten jest niezwykle cenny dla zdrowia oczu oraz na metabolizm tego narządu. Ma wpływ na przekazywanie impulsów nerwowych oraz na niezbędny enzym, dysmutazę ponadtlenkową, działającą jako przeciwutleniacz[35]. W przypadku suchości oka będzie działał ochronnie w procesach wywołanych przez stres oksydacyjny.

Kwas alfa-liponowy Neutralizuje wolne rodniki i to zarówno w środowisku wodnym, jak i tłuszczowym, jest więc nieodzowną pomocą dla narażonego na stres oksydacyjny wysuszonego oka. Sprzyja też poprawie wzroku, m.in. w jaskrze u 45 osób, które stosowały suplementację tego składnika, zmniejszał objawy choroby i wpływał pozytywnie na poprawę wzroku[36].

Atopowe zapalenie skóry

Pytanie: Mój 12-letni syn cierpi z powodu egzemy, która najczęściej pojawia się na rękach (w zgięciach stawów łokciowych) oraz na łydkach i pod kolanami. Świąd i suchość skóry są tak dokuczliwe, że drapie się nawet przez sen – na łydkach widoczne są już przeczosy. Syn fatalnie znosi okres zimowy, kiedy w mieszkaniu grzeją kaloryfery, mimo że w pokoju jest nawilżacz powietrza, a dom jest regularnie wietrzony. Jest rozdrażniony, a zajęcia sportowe stały się katorgą – bowiem pot podrażnia zmiany skórne. Dziecko jest pod opieką dermatologa i ma przepisane emolienty oraz triderm. Zastanawiam się jednak, czy możemy mu jeszcze jakoś pomóc, np. dietą lub ziołami?

Odpowiedź: Atopowe zapalenie skóry (AZS) to przewlekła, nawracająca choroba o złożonej etiologii. W swoim liście opisałaś jej typowe objaw: silny świąd, często zmuszający do stałego drapania się, oraz nadmierną suchość skóry. Schorzenie występuje u ok. 20% dzieci (u 95% z nich pierwsze objawy pojawiają się przed 5. r.ż.). Szczęśliwie AZS przeważnie mija z wiekiem, choć oczywiście zdarzają się wyjątki (szacuje się, że pozostaje u ok. 2-10% dorosłych atopików), niestety wtedy jego przebieg zazwyczaj jest cięższy i choroba trudniej poddaje się leczeniu[1].

Patogeneza atopowego zapalenia skóry jest niezwykle złożona i niejednoznaczna. Na pewno w co najmniej części przypadków choroba ma podłoże dziedziczne. Uważa się, że w jej rozwój zaangażowane jest ok. 60 genów,

eprasa.pl 21c4ce9493

a głównym problemem są mutacje tego, który koduje filagrynę (FLG) – jego uszkodzenie powoduje rozluźnienie połączeń między komórkami naskórka oraz utratę wody, co prowadzi do rozwoju zapalenia i typowych dla AZS zmian skórnych[2].

Teorię dziedziczności potwierdzają też obserwacje pacjentów. U ok. 70% z nich w wywiadzie rodzinnym stwierdza się obciążenie atopią, a gdy oboje rodzice chorują, ryzyko AZS u dziecka wzrasta z 5-15% (tyle wynosi w populacji ogólnej) do aż 80%[3].

Jednak samo DNA to nie wszystko – czynniki środowiskowe wydają się w patogenezie atopowego zapalenia skóry co najmniej równie ważne. Szczególną rolę odgrywają tu poród przez cesarskie cięcie, klimat (niskie temperatury na zewnątrz, mała wilgotność oraz ograniczona ekspozycja na światło słoneczne sprzyjają rozwojowi i zaostrzeniom choroby), mieszkanie w mieście, ekspozycja na zanieczyszczenia powodowane przez ruch samochodowy, palenie tytoniu, otyłość (adypokiny pełnią ważną funkcję w rozwoju zapalenia w AZS), stosowanie środków higienicznych zawierających proteazy lub alkohol oraz przyjmowane leki (m.in. przeciwwirusowe, antyhistaminowe, sterydy, znieczulające i przeciwnowotworowe oraz antybiotyki – każda terapia tymi ostatnimi w dzieciństwie zwiększa ryzyko o 7%)[4].

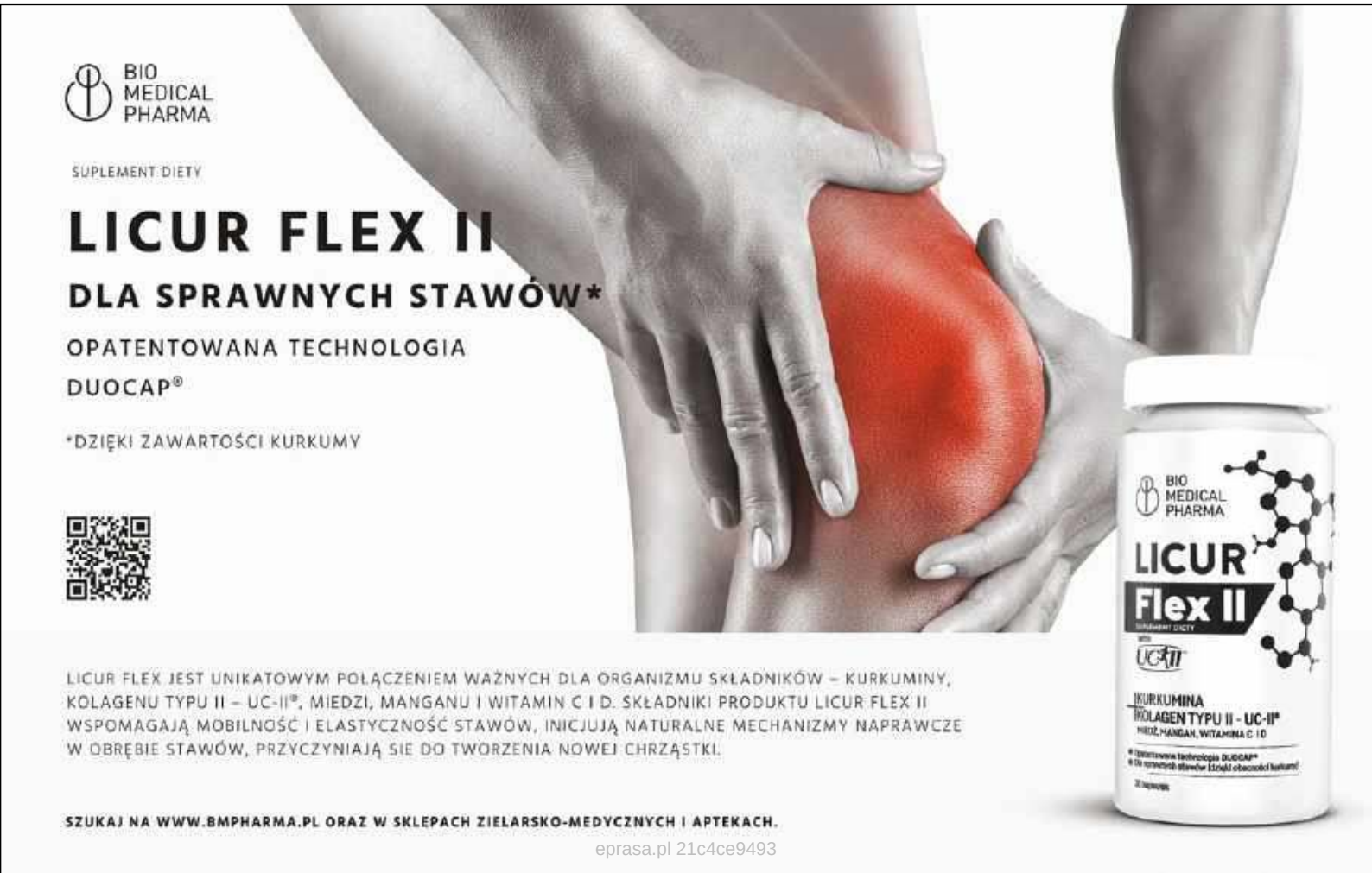
Czynnikami indukującymi chorobę są też centralne ogrzewanie, roztocze kurzu domowego, sierść zwierząt, środki piorące, chlorowana woda w basenach lub twarda wodociągowa (wysoka zawartość minerałów może nasilać objawy). Zaostrzenia prowokuje też noszenie nieprzewiewnych ubrań powodujących przegrzewanie ciała. Czasem winna może być dieta.

Badania mierzące jakość życia wykazały, że dzieci chorujące na AZS odczuwają większe upośledzenie w porównaniu z maluchami cierpiącymi na inne choroby przewlekłe (np. cukrzycę). Po drugie silny stres wpływa na układy neuroendokrynny i odpornościowy, a także zmienia czynność bariery skórnej. W jednym z badań sugerowano, że nawet 70% chorych na AZS doświadczyło go przed wystąpieniem objawów choroby[5].

Zdaniem ekspertów możemy chronić dzieci przed atopowym zapaleniem skóry, karmiąc je piersią oraz organizując im wczesny kontakt z trzodą chlewną lub psem. Ponoć również styczność z endotoksynami bakteryjnymi, zmniejsza ryzyko zachorowania nawet o połowę.

Reasumując, przyczyna atopowego zapalenia skóry została dotąd słabo poznana. Przeważa pogląd, że w jego rozwoju odgrywa rolę wiele czynników,

REKLAMA



eprasa.pl 21c4ce9493

Istnieją dowody na to, że probiotyki przyjmowane doustnie mogą zapobiegać egzemie

począwszy od predyspozycji genetycznych i środowiskowych, poprzez zmiany czynności układu immunologicznego na stresie i traumach psychologicznych kończąc.

Niestety konsekwencją tego jest fakt, że konwencjonalne leczenie pozostawia sporo do życzenia. Częściowo problem wynika z faktu, że leczenie standardowo ordynowane w tym schorzeniu rzadziej sięga dalej niż w głąb skóry. Wiele maści i leków doustnych łagodzi objawy, nie wpływając na przyczyny choroby, a niektóre z nich dają liczne objawy uboczne, tak samo dotkliwe, jak sam wyprysk. Przykładowo kremy oparte na sterydach, jeśli są używane przez dłuższy czas, mogą powodować podrażnienie, odbarwienie i tzw. ścieńczenie skóry[6]. Mimo to nie należy tracić nadziei – istnieje sporo opcji terapeutycznych, które pozwolą złagodzić przebieg choroby, a naukowcy wciąż poszukują nowych.

Glikokortykosterydy

Podstawą konwencjonalnej terapii pozostaje miejscowe stosowanie przeciwzapalnych glikokortykosteroidów (GSK). Choć jest to tzw. leczenie pierwszego rzutu, wybór odpowiedniego preparatu stanowi wyzwanie, ponieważ musi uwzględniać m.in. wiek pacjenta, stopień ciężkości objawów czy lokalizację i charakter zmian. Znaczenie ma nawet formuła, w jakiej GSK zostanie podany: najsłabiej działają postać płynna lub krem, a najsilniej maść lub żel[7].

Należy przy tym pamiętać, by leków z tej grupy nie stosować przewlekle. Zaleca się używanie ich przez maksymalnie 10-15 dni z rzędu, choć istnieją różne strategie (np. 5 dni smarowania i 2 dni przerwy).

Dodatek do GSK innych składników, np. mocznika czy kwasu salicylowego, pozwala na szybsze pozbycie się nadmiernego pogrubienia oraz zmiękczenie skóry, a mentolu na zmniejszenie świądu.

Sterydy w akcji

Większość lekarzy jest zdania, że w okresach zaostrzeń mogą pomóc silnie działające preparaty sterydowe. Należy jednak pokrywać nimi tylko zmienione chorobowo miejsca i stosować je jak najkrócej, gdyż w dłuższej perspektywie zaburzają wchłanianie wapnia, wypłukują potas, powodują zatrzymanie sodu i płynów w organizmie, mogą wywoływać podrażnienie, a nawet posterydową zaćmę.

Wet wrapping

Mokre opatrunki pozwalają na doprowadzenie wilgoci w głąb skóry, co pomaga chronić ją przed uszkodzeniem spowodowanym nadmiernym drapaniem. Poprzez wystawienie skóry na działanie środowiska charakteryzującego się wilgotnością 100%, znacząco zmniejsza się świąd. Następujące potem częściowe odparowanie wody (do poziomu wilgotności ok. 60%) stymuluje zakończenia włókien nerwowych odpowiedzialnych za odczucie zimna, co zmniejsza uczucie świądu przewodzone drogą nerwów bólowych do ośrodkowego układu nerwowego[8]. Takie okłady ograniczają również rumień oraz hamują odpowiedź zapalną.

Częstotliwość stosowania mokrych opatrunków powinna być uzgodniona z lekarzem specjalistą. Po kilkudniowej terapii, gdy stan skóry znacząco się poprawi, należy przejść na metodę opatrunków suchych. Wet wrapping przynosi najlepsze efekty u osób z umiarkowaną lub ciężką odmianą AZS.

Emolienty złagodzą objawy

Najważniejsze jest systematyczne nawilżanie i natłuszczanie emolientami, czyli substancjami na bazie olejów mineralnych. Wytworzona dzięki nim warstwa lipidowa zapobiega utracie wody, zwiększa elastyczność skóry, łagodzi stan zapalny i zmniejsza świąd. Ważne jest jednak by te dermo kosmetyki stosować regularnie i prawidłowo – aż do uzyskania stanu nawilżenia naskórka jak u osoby zdrowej. Dane z badań klinicznych sugerują, że może to zmniejszać częstość i ciężkość choroby oraz ograniczyć zapotrzebowanie na GSK[9].

Codzienna dbałość

U cierpiących na AZS zabiegi higieniczne wymagają nieco więcej czasu niż u osób zdrowych. Jednak warto go poświęcić, bo właściwa pielęgnacja pozwala zminimalizować dokuczliwe objawy choroby. Oprócz stosowania specjalistycznych preparatów nawilżających w leczeniu AZS dużą rolę odgrywa unikanie czynników drażniących. Aby ograniczyć uszkodzenia skóry, zamiast kąpieli należy brać letni prysznic i natychmiast po delikatnym osuszeniu skóry nakładać maści

eprasa.pl 21c4ce9493

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 21c4ce9493

Dorośli przyjmujący codziennie 5,4 g kwasu dokozaheksaenowego (DHA) już po 2 miesiącach odnotowali znaczące złagodzenie objawów atopowego zapalenia skóry w porównaniu z grupą kontrolną

natłuszczające, co zapobiegnie odwodnieniu. Prace domowe wymagające moczenia rąk lub kontaktu z detergentami należy wykonywać w rękawiczkach.

Dieta

Wysokoprzetworzone zboża, czerwone mięso oraz nasycone kwasy tłuszczowe mogą zwiększać ryzyko atopowego zapalenia skóry, z kolei ryby, orzechy, warzywa i owoce – redukować. Wiele zależy jednak od indywidualnej wrażliwości na pokarmy (w tym alergii), dlatego dzisiaj uznaje się, że rola diety eliminacyjnej w AZS jest co najmniej dyskusyjna i należy zlecać ją zgodnie z wynikami obserwacji i testów alergicznych. Aby udowodnić, że dany pokarm wywołuje objawy choroby, przeprowadza się test prowokacji z podwójnie ślepą próbą i kontrolą placebo[10].

Niemniej jednak warto wnikliwie obserwować, czy poszczególne produkty wpływają na nasilenie objawów. W Polsce zaostrzenia wyprysku atopowego u dzieci często obserwuje się po spożyciu czekolady, ponieważ zawiera ona nikiel, białko mleka i orzechy[11].

Probiotyki i prebiotyki

Wiele badań wykazało, że korzystne bakterie są pomocne w leczeniu atopowego zapalenia skóry zwłaszcza u dzieci. U dorosłych połączenie 2 szczepów (*Lactobacillus salivarius LS01* i *Bifidobacterium breve BR03*) łagodziło objawy choroby skuteczniej niż placebo[12]. Poza tym istnieją dowody na to, że probiotyki przyjmowane doustnie mogą zapobiegać egzemie[13].

Z kolei z innych prac naukowych wynika, że również prebiotyki, stanowiące pożywkę dla pożytecznych bakterii, mogą zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia AZS u dzieci z grupy wysokiego ryzyka. Mieszankę opracowaną na bazie składu kobiecego mleka przez 6 miesięcy podawano noworodkom, których rodzice cierpieli na wyprysk atopowy, astmę lub alergiczny nieżyt nosa. Objawy AZS rozwinęły się u 10 spośród 102 dzieci (w grupie kontrolnej – u 24 na 104)[14].

Kwasy omega-3

Ich działanie przeciwzapalne stawia je na pierwszym miejscu wśród substancji wspomagających leczenie egzemy. Wykazano, że dorośli przyjmujący codziennie 5,4 g kwasu dokozaheksaenowego (DHA) już po 2 miesiącach odnotowali znaczące złagodzenie objawów atopowego zapalenia skóry w porównaniu z grupą kontrolną[15]. Podobne rezultaty osiągnięto w eksperymencie, w którym chorzy zażywali suplement zawierający 1,8 g kwasu eikozapentaenowego (EPA)[16].

Niedobory cynku

Dzieci cierpiące na atopowe zapalenie skóry mają niższą zawartość tego pierwiastka we włosach niż zdrowe maluchy. W pewnym badaniu małym atopikom podawano suplementy cynku, co przyniosło u nich poprawę już po 2 miesiącach[17].

Sugerowane dawkowanie: przez pierwszy miesiąc 15 mg cytrynianu cynku 3 razy dziennie, potem 2 razy dziennie przez miesiąc, a następnie raz dziennie.

Terapia mitochondrialna

Atopowe zapalenie skóry, łuszczyca oraz trądzik różowaty to neurogenne stany zapalne. Dlatego stres może prowadzić do zaostrzeń ich objawów[18]. Dr Bodo Kuklinski wskazuje, że schorzenia te należy traktować jako wielonarządowe i zaleca kompleksowe leczenie polegające na zmianie sposobu odżywiania się, podjęciu regularnej aktywności fizycznej, redukcji poziomu stresu, zapewnieniu dobrej jakości snu, obniżeniu zewnętrznych czynników środowiskowych obciążających organizm oraz supementacji mikroskładników odżywczych. W ramach tej ostatniej należy przyjmować benfotiaminę, kwas alfa-liponowy i koenzym Q10, jak również uzupełnić wszelkie niedbory witamin z grupy B oraz pierwiastków śladowych[19].

Miód manuka

Badanie pilotażowe pokazuje, że miejscowe stosowanie miodu manuka może przynosić dobre rezultaty w leczeniu atopowego zapalenia skóry. Zespół badaczy pod kierownictwem Abdullaha A. Alangari, alergologa z King Saud University w Arabii Saudyjskiej, zrekrutował 14 osób z obustronnymi zmianami

eprasa.pl 21c4ce9493

atopowego zapalenia skóry. Następnie medycy poprosili pacjentów o umieszczenie miodu na jednej zmianie na noc i pozostawienie wyprysku po drugiej stronie bez leczenia. Okazało się, że nasilenie zmian było istotnie niższe już po tygodniu leczenia w porównaniu ze stanem wyjściowym. Smarowane miodem zmiany goiły się lepiej niż nieleczone. Nie odnotowano też żadnych działań niepożądanych. Badacze zbadali wydzielanie CCL26 przez keratynocyty, które odgrywa kluczową rolę w patogenezie atopowego zapalenia skóry i innych schorzeń, takich jak astma. Odkryli, że miód może znacząco zmniejszać jej wydzielanie[20].

Kannabinoidy złagodzą świąd

Dowiedziono, że stosowanie kremu z substancjami czynnymi pozyskiwanymi z konopi siewnych 2 razy dziennie przez 3 tygodnie całkowicie wyeliminowało ciężki świąd u 8 z 21 pacjentów z AZS. Naukowcy przypuszczają, że u tej ósemki krem zlikwidował suchość skóry, która prowadzi do świądu. Zespół analizujący literaturę związaną z tym tematem zwrócił uwagę na to, że kannabinoidy mogą być skuteczne w walce z różnymi dermatozami (np. wypryskami, łuszczycą, atopowym i kontaktowym zapaleniem skóry), głównie ze względu na właściwości przeciwzapalne[21].

Kremy zasadowe

Najczęściej do leczenia zmian wypryskowych stosuje się dermakosmetyki o pH ok. 5,5. Jednak obecnie gromadzą się dowody na to, że miejscowe stosowanie łagodnie zasadowych kremów jest korzystne w leczeniu zmian skórnych związanych z AZS ze względu na jego wpływ na stan zapalny skóry. Słowaccy uczeni przeprowadzili eksperyment z udziałem 25 pacjentów z łagodną postacią choroby. Przez 8 tygodni smarowali oni wyprysk atopowy łagodnie alkalicznymi kremami. Badanie kliniczne wykonane pod koniec okresu obserwacji potwierdziło istotne zmniejszenie całkowitej powierzchni skóry dotkniętej egzemą oraz średnich wyników nasilenia wyprysku[22].

Olejek sandałowy

Ten preparat pozyskiwany z sandałowaca białego (*Santalum album*) w Indiach znany jest i stosowany w leczeniu dermatoz od wieków. Dzięki przeciwutleniającym, przeciwzapalnym i przeciwdrobnoustrojowym właściwościom działa wyjątkowo skutecznie. Dowiedziono, że tłumi produkcję 20 z 26 (77%) testowanych prozapalnych cytokin i chemokin w ludzkich fibroblastach skóry[23].

W otwartym badaniu trwającym 60 dni 22 dzieci z egzemą (w wieku od 3 miesięcy do 11 lat) otrzymało 3 produkty zawierające 0,1% koloidalnych płatków owsianych i olejku sandałowego (codzienny środek myjący, krem łagodzący i bąbelkowy żel do kąpieli). Po tygodniu 91% wyka-

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Spójrz na świat zdrowymi oczami !

Oculobon

Suplement diety

Oculobon spożywać 2 x dziennie po 1 kapsułce.

- Chroni siatkówkę oka przy cukrzycy i nadciśnieniu
- Wspomaga wzrok w ciemności zwłaszcza u kierowców i użytkowników komputera
- Chroni plamkę żółtą w przypadku jej zwyrodnienia związanego z wiekiem (AMD)
- Wspomaga wzrok u osób starszych zwłaszcza w przypadku zaćmy *

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

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

eprasa.pl 21c4ce9493

zało poprawę w wynikach wskaźnika obszaru i nasilenia wyprysku (EASI). Pod koniec badania 9 dzieci było całkowicie wolnych od egzemy lub miało poprawę o ponad 90% w skali EASI, a u 18 odnotowano 25% lub większą redukcję[24].

Ponadto jak wykazali w 2015 r. badacze z Niemiec, hamuje hiperproliferację keratynocytów, co jest problematyczne w przypadku AZS i łuszczycy[25].

Ziołowe mikstury

Tego typu preparaty mogą być pomocne, a czasem nawet równie skuteczne, jak leki konwencjonalne. 10% maść sporządzana z 95% wyciągu etanolowego z nasion łubinu (*Lupinus termis*) daje efekty podobne do tych osiąganych przez sterydy. Także żele i kremy zawierające lukrecję (*Glycyrrhiza glabra*), rumianek, leszczynę oraz ziele dziurawca zwyczajnego mogą łagodzić objawy[26].

Brzoza

W pewnym eksperymencie uczeni podawali myszom doustnie ekstrakty z kory tego drzewa. Okazało się, że hamowało to rozwój zmian skórnych podobnych do tych w przebiegu atopowego zapalenia skóry, powodując m.in. znaczące obniżenie nasilenia objawów, zmniejszenie swędzenia oraz ograniczenie rozwoju komórek zapalnych w skórze właściwej[27].

Psychoterapia

Naukowcy zajmujący się psychodermatologią są zdania, że redukcja stresu u chorych na AZS może zapobiegać zmianom patologicznym w układzie immunologicznym i neurohormonalnym. Metaanaliza badań technik psychologicznych u osób cierpiących z powodu atopii wykazała, że dają one „istotną poprawę" ciężkości egzemy oraz takich jej objawów jak świąd czy drapanie[28].

Również pierwsze badania przypadków klinicznych dotyczące psychoterapii u dorosłych z opornym na leczenie AZS wykazały ustępowanie zmian skórnych, poprawę stanu psychicznego, lepszą odpowiedź na frustrację, a także redukcję drapania w odpowiedzi na świąd[29].

Trening autogenny

W randomizowanym badaniu kontrolnym naukowcy przetestowali 4 różne strategie u chorych na AZS: program edukacyjny, trening autogenny, terapię poznawczo-behawioralną oraz połączenie edukacji z terapią poznawczo-behawioralną. Wszystkie porównywano ze standardową opieką.

Po roku okazało się, że trening autogenny i terapia poznawczo-behawioralna były lepsze zarówno od standardowej opieki, jak i od programu edukacyjnego. Pozwalały również na zmniejszenie dawki stosowanych kortykosteroidów[30].

Spróbujcie hipnozy

Wciąż nie umiemy wyjaśnić, w jaki sposób ta terapia wpływa na zmniejszenie objawów i zmian skórnych w chorobach dermatologicznych. Przypuszcza się, że prawdopodobnie angażuje ona autonomiczny układ nerwowy. Jakkolwiek by było, faktem jest, że pomaga. Badanie przeprowadzone z udziałem 20 dzieci z ciężkim, opornym na leczenie AZS u 19 z nich wykazało istotną subiektywną i obiektywną poprawę po hipnozie[31]. Co więcej, zmniejszenie odczuwania świądu i drapania, a także poprawa zaburzeń snu oraz nastroju utrzymywały się u większości z nich przez kolejne 18 miesięcy obserwacji!

BIBLIOGRAFIA

ZESPÓŁ SUCHEGO OKA

1 Twój Farmaceuta, 2016, 6 (lipiec/sierpień)
2 Nutrients. 2020 Apr; 12(4): 952
3 2007 Report of the International Dry Eye WorkShop (DEWS). The Ocular Surface, 2007, 5(2)
4 Szczeklik A. (red.) Choroby wewnętrzne, tom II., Medycyna Praktyczna, Kraków 2006: 1703-1706
5 Investig. Opthalmol. Vis. Sci. 2007, 48: 1552-1558
6 https://www.aao.org/eyenet/article/in-office-use-of--amniotic-membrane
7 Ophthalmol Ther. 2017 Dec;6(2): 285-293
8 Photomed Laser Surg. 2015 Jan;33(1): 41-6
9 Br. J. Ophthalmol., 1995, 79: 1007-1011
10 Eye, 26 (2012), pp. 1363-1368
11 Nutrients. 2020 May 1;12(5): 1289
12 Clin. Ophthalmol. 2019;13: 599-604
13 Am J Ophthalmol. 2009 Feb;147(2): 206-213.e3.
14 Clin. Ophthalmol. 2016, 10: 813-820
15 Eur. Rev. Med. Pharmacol. Sci. 2017, 21: 2518-2525
16 Panminerva Med. 2014;56:1-6; J. Tradit. Complement. Med. 2018;9:172-178
17 http://www.cnpp.usda.gov/Publications/DietaryGuidelines/2010/Meeting2/CommentAttachments/AHA-220b.pdf
18 Am. J. Pathol. 2010, 177: 1576-1591.
19 J. Inflamm. 2014, 11: 6
20 J. Ocul. Pharmacol. Ther. 2010, 26: 431-439
21 Ocul. Surf. 2020, 18: 148-157
22 Graefe's Arch. Clin. Exp. Ophthalmol. 2017, 6: 192-1177
23 Int. J. Rheum. Dis. 2015, 19: 49-54
24 Sci. Rep. 2016, 6: 33083
25 Contact Lens Anterior Eye. 2017;41: 69-76
26 Curr Clin Pharmacol. 2017;12(2): 99-105
27 PLoS One. 2020 Dec 1;15(12): e0243176
28 Cornea. 2015 Jan;34(1): 87-9
29 Nat Prod Commun. 2009 Sep;4(9): 1231-3
30 Pharm Biol. 2012 Feb;50(2): 147-54
31 Nutrients. 2018 Sep; 10(9): 1321
32 Arch. Biochem. Biophys. 2010;504:61-66
33 J Nutr. 2002; 132 :540S-542S
34 Mar Drugs. 2020 May 1;18(5): 239
35 J Nutr. 2000; 130 :1432S-1436S
36 Vestn Oftalmol. Oct-Dec 1995;111(4): 6-8

ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY

ZESPÓŁ SUCHEGO OKA

1. Allergy 2014; 69 (1): 3-16; Allergy 2014; 69 (1): 1-2
2. Hum Mol Genet 2013; 22 (23): 4841-4856
3. Allergol Int 2008; 57: 39-56
4. J Allergy Clin Immunol 2014; 133 (1): 147-153; J allergy Clin Immunol Pract 2014; 2 (4): 388-395
5. Br J Dermatol 2006; 155: 145-151; Wittkower E, Russell B: Emotional factors in skin disease. London: Cassell; 1953
6. BMJ Open. 2021; 11(7): e046476
7. Alergologia Polska - Polish Journal of Allergology 2014; 1 (3): 119-126
8. Immunol Allergy Clin North America 2017; 37 (1): 123-139; Br J Dermatol 2006; 154 (4): 579-585
9. Allergy 2014; 69 (1): 56-61
10. Allergy 2003; 58: 559-569
11. W. Gliński, E. Rudzki: Alergeny [w:] Alergologia dla lekarzy dermatologów, Czelej, 2002; s. 164-166
12. J Clin Gastroenterol 2012; 46 Suppl: S33-40
13. Am J Clin Dermatol 2008; 9: 93-103
14. Arch Dis Child 2006; 91 (10): 814-819
15. Br J Dermatol, 2008; 158: 786-792
16. J Intern Med Suppl 1989; 731: 233-236
17. Acta Derm Venereol 2014; doi: 10.2340/00015555-1772
18. Br. J. Dermatol. 165 (2011) 568-575
19. B. Kukliński, Mitochondria. Diagnostyka uszkodzeń mitochondrialnych i skuteczne metody terapii, Mito-Pharma, Gorzów Wielkopolski 2017
20. Immunity, Inflammation and Disease. 2017; 5(2): 190-99
21. Acta Derm Venereol 2014; doi: 10.2340/00015555-1772
22. J Cosmet Dermatol. 2021 Sep;20(9):2824-2831
23. Phytotherapy Research. 2014; 28 (6), 925-932
24. Front Pharmacol. 2018; 9: 200
25. Skin Pharmacology and Physiology 2015; 28 (1), 42-55
26. J Dermatol Treat 2003; 14: 153-157; Phytomedicine 2003; 10 Suppl 4: 31-37
27. J Ethnopharmacol 2011; 136 (3): 444-451
28. Int Arch Allergy Immunol 2007; 144: 1-9
29. Clin Dermatol 1998; 16: 711-714; Br J Med Psychol 1989; 62: 241-248
30. J Consult Clin Psychol 1995; 63: 624-635
31. Br J Dermatol 1995; 132: 778-783

eprasa.pl 21c4ce9493

ISISPHARMA
DERMATOLOGIE

SPECIALIST IN
SKIN HOMEOSTASIS

Glyco-A Post peeling - krem regeneracyjny po zabiegach dermatologicznych - **NOWOŚĆ**
MetroRuboril A.Z - trądzik różowaty, kwas azelainowy - trądzik po maseczce
NEOTONE Radiance - likwidacja przebarwienień oraz ochrona przed przebarwieniami
SENSYLIA 24h - skóra odwodniona, intensywne nawilżanie
Urelia 50 - mocznik 50%, skóra sucha, łuszczycowa, pękająca
TeenDERM - pielęgnacja skóry tłustej, trądzikowej, trądzik u dorosłych
NEOTONE Eyes - cienie i obrzęki pod oczami, rozświetlanie i niwelacja
SECALIA - pielęgnacja skóry suchej, atopowej - naturalne emolienty
VITISKIN - hydrożel likwidujący odbarwienia skóry (bielactwo)

Intensywna terapia likwidująca przebarwienia

Glyco-A 5,5% Pianka + NEOTONE serum na noc

Kompleksowa i błyskawiczna likwidacja przebarwień (ciemnych plam) różnego pochodzenia (np. po ciąży, posłonecznych) przy użyciu komplementarnych produktów:

NOWOŚĆ Glyco-A Pianka oczyszczająca z kwasem glikolowym 5,5% 100ml
+
NEOTONE serum na noc likwidujące przebarwienia 30 ml
połączenie naturalnych składników aktywnych działających na wszystkich etapach melanogenezy
+
NEOTONE Radiance serum na dzień SPF50+ 30ml jako zabezpieczenie przed promieniowaniem słonecznym UVA/UVB będącym najczęstszą przyczyną powstawania nowych przebarwień

Linia dermokosmetyków RUBORIL EXPERT do kompleksowej pielęgnacji wrażliwej i delikatnej skóry naczynkowej

RUBORIL EXPERT M.
(cera wrażliwa - normalna i mieszana)
RUBORIL EXPERT S.
(cera wrażliwa - sucha)
RUBORIL EXPERT 50+
(cera nadwrażliwa na promienie słoneczne)
RUBORIL EXPERT INTENSE
(trądzik różowaty - aplikacja punktowa)
METRORUBORIL AZ
(zaawansowany trądzik różowaty)

NOWOŚĆ Rulorll LOTION delikatne mleczko do oczyszczania skóry naczynkowej 250 ml

więcej informacji www.isis-pharma.pl - dystrybutor www.ekopharm.eu INFOLINIA 600 41 7585
Produkty dostępne w wybranych aptekach oraz aptekach internetowych

NOWOŚĆ Bio-technologii - PLASTER SILIKONOWY w postaci żelu

KELO·COTE®
SCAR PREVENTION
& TREATMENT

Kelo-cote® to nowoczesny i wygodny w użyciu plaster silikonowy do leczenia wszystkich rodzajów blizn (pooperacyjnych, pooparzeniowych, pourazowych, **po cesarskim cięciu**) oraz do zapobiegania nieprawidłowemu bliznowaceniu. Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi świąd i uczucie dyskomfortu. Likwiduje zaczerwienienie i wyrównuje koloryt blizny, szybko wysycha, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i wygodny.

Bezpieczny - można stosować u dzieci oraz u osób z wrażliwą skórą

Kelo-cote® SOLAIRE SPF 30 z filtrem przeciwsłonecznym do blizn na twarzy.

więcej informacji badania medyczne na ***www.kelo-cote.pl***

Żel 6g. 15g. 60g.
Żel SOLAIRE UV 15g.

Wyrób medyczny Klasy I, CE, Producent: Advanced Bio-Technologies, Inc. USA
Autoryzowany przedstawiciel UE Alliance Pharma S.r.l. Italy.
Dystrybutor w Polsce: www.EKOPHARM.eu ul. Staszica 38, 05-220 Zielonka k. Warszawy **INFOLINIA 600 41 7585**
Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie. **Zalecane środki ostrożności:** nie stosować Kelo-cote® - na otwarte lub świeże rany - na błony śluzowe lub zbyt blisko oczu - na nałożone wcześniej preparaty zawierające inne leki. Stosować na czystą i suchą skórę. Tylko do użytku zewnętrznego.

eprasa.pl 21c4ce9493

Wsparcie stawów, mięśni i kości

Xenico
Menachinox® ADEK
Cena: ok. 28 zł (120 kaps.)
xenico.pl

Menachinox® ADEK to zestaw najwyższej jakości wszystkich witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D3, E i K2 MK-7. Witamina K2 (VitaMK7®) pochodzi z tradycyjnego, japońskiego sfermentowanego produktu soi – natto, natomiast witamina D3 pozyskiwana jest z lanoliny (Quali-D®). Dodatkowo produkt został wzbogacony o mieszaninę tokoferoli i tokotrienoli (alfa, beta, gamma i delta) z jakich składa się naturalna witamina E oraz witaminę A. Składniki te zostały rozpuszczone w oczyszczonym oleju lnianym, dzięki czemu są najlepiej przyswajalne dla organizmu.

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 i 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.

Obniż cholesterol i wzmocnij serce

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.

Przełomowa kombinacja polifenoli

Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 34,50 zł (30 kaps.)
www.bergamil.pl

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 32% polifenoli BPF w najwyższej dawce 500 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.

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 21c4ce9493

Innowacyjny kolagen

Singularis
Kolagen Stawy Kompleks
Cena: ok. 100 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Kolagen Stawy Kompleks zawiera BIOCELL COLLAGEN® – przebadany hydrolizowany kolagen typu II z chrząstki mostkowej kurczaka, a także siarczan chondroityny, kwas hialuronowy oraz kwas L-askorbinowy (witaminę C).

Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie. Może to pomóc w łagodzeniu bólu u osób ze zwyrodnieniami kości i stawów. Witamina C chroni komórki przed stresem oksydacyjnym oraz w wspiera kolagen w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry.

Wzmocnij układ immunologiczny

Singularis
Odporność Kompleks
Cena: ok. 71 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

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.

Poprawa trawienia i zdrowsza wątroba

Singularis
Enzymy Trawienne Kompleks Digezyme®
Cena: 39 zł (30 kaps. wegańskich)
www.singularis.com.pl

Niedobór lub brak enzymów trawiennych może mieć poważne konsekwencje dla całego organizmu. Efektem zaburzeń trawienia mogą być nie tylko ogólnie pojęte dysfunkcje gastryczne, lecz także poważne choroby ogólnoustrojowe wynikające z braku zapewnienia organizmowi podstawowych związków chemicznych. Kompleks Digezyme® zawiera enzymy idealne dla wegan i wegetarian, nie są bowiem pochodzenia zwierzęcego. Działa ochronnie na wątrobę, poprawia trawienie (rozkłada białka, tłuszcze i węglowodany), wspomaga wchłanianie cennych witamin i składników mineralnych, wzmacniając system immunologiczny i zwiększając wytrzymałość organizmu.

Witamina C o zwiększonym wchłanianiu

Singularis
Witamina C 1000
+ Bioperine® Superior
Cena: ok. 33 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Witamina C 1000 + Bioperine® Superior to odpowiednio wysoka dawka kwasu askorbinowego, uzupełniona standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego BioPerine®. Dzięki takiej kompozycji składników znacząco zwiększa się przyswajalność witaminy C w postaci kwasu L-askorbinowego, co wspomaga układ odpornościowy, pozytywnie wpływa na proces przyswajania żelaza, a także sprzyja produkcji kolagenu warunkującego prawidłowy wzrost i procesy naprawcze tkanek.

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

eprasa.pl 21c4ce9493

Wspomaganie trawienia dzięki enzymom

Holistic
Måltidsenzym
Cena: 109 zł (90 kaps.)
Ekspertlinia Holistic: 572 312 127
(opłata za połączenie wg standardowej lokalnej taryfy operatora)

Måltidsenzym jest szwedzkim suplementem diety zawierającym enzymy, które wspomagają trawienie i zwiększają wchłanianie substancji odżywczych z pożywienia. Przetworzone produkty w diecie powodują niedobory enzymów, przez co organizm jest obciążony koniecznością zwiększonej ich produkcji. Måltidsenzym sprawdzi się szczególnie u osób z obniżonym wydzielaniem enzymów trawiennych, które może prowadzić nie tylko do problemów gastrycznych, ale również do poważnych niedoborów żywieniowych.

Moc korzenia z Amazonii

Yango
Muira puama
Cena: 27zł (90 kaps.)
www.sklep.yango.pl

Muira puama (*Ptychopetalum olacoides*) uważany jest za naturalny afrodyzjak. Przez rdzennych mieszkańców Ameryki Południowej nazwany został Drzewem Potencji, ponieważ używany był jako środek na poprawę męskiej sprawności seksualnej oraz zapobieganiu kobiecej oziębłości. Surowcem zielarskim jest głównie kora oraz korzenie. Regularna suplementacja wspomaga funkcje seksualne, naturalnie podnosi poziom libido, a także pozwala zachować równowagę hormonalną.

Sucha skóra zimą

Onkomed
Ozonella i Ozonella Len
Cena: od 28 zł (100 ml), od 44 zł (200 ml), od 90 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, tel. 22 652 13 76

Sucha skóra jest cienka i wrażliwa. Marszczy się, traci elastyczność i szybko starzeje, piecze, pierzchnie na mrozie i ściąga się. Pękają też usta (zajady). Zimne powietrze ma niską wilgotność, a to sprzyja uciekaniu wody ze skóry. Szkodzą jej też silny wiatr, mróz i ogrzewanie w pomieszczeniach.

Oliwy natłuszczają i nawilżają skórę, tworząc kompleks hydro-lipidowy, pobudzając mikrokrążenie i odbudowę naskórka. Naturalny skład: ozon i 100% oliwy z oliwek lub oleju lnianego. Hipoalergiczne.

Wykonuj demakijaż oliwami z ozonem. Widoczne zmiany już po 2 dniach stosowania.

Kojące olejki eteryczne

Sewmed
Balsam Kotek (maść tygrysia)
Cena: ok. 8 zł (20 g)
www.sewmed.pl

Relaksujące i kojące właściwości preparat zawdzięcza naturalnym olejkom eterycznym z eukaliptusa, goździków, kamfory i mentolowi. Balsam Kotek można stosować zewnętrznie w przypadku bólów głowy lub kataru – smarując okolice skroni, nosa czy klatki piersiowej niewielką ilością maści. Delikatny masaż uwolni łagodzące dolegliwości aromaty.

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 21c4ce9493

Dla zdrowia tarczycy i jelit

Dr. Jacob's Medical
Jod + Selen probio
Cena: ok. 69 zł (90 kaps.)
sklep.drjacobs.pl

W wielu przypadkach przyczyną problemów z tarczycą jest złe wchłanianie jodu i selenu. Połączenie tych składników z bakteriami probiotycznymi zapewni poprawę ich wchłaniania oraz wzmocni florę jelit. Jod + Selen probio to produkt o nowatorskiej formule – zawiera wspierające tarczycę: jod z alg morskich i selen, witaminę B12 (metylokobalabinę) dla lepszego metabolizmu energetycznego oraz bakterie probiotycze *Lactobacillus plantarum* i *Bifidobacterium breve* (mikrokapsułkowane) dla prawidłowego wchłaniania tych składników. Produkt wegański.

Wzmocnienie libido dla par

Panaseus
Libido
Cena: 34 zł (50 kaps.)
www.sklep.yango.pl

Dedykowany dla pań preparat zawiera wyciągi z 3 roślin: korzenia maca - korzystnie wpływającego na płodność i zdrowie psychofizyczne, czerwonej koniczyny i *Ginkogo biloba*, które wspomagają układ krążenia i prawidłowe ukrwienie narządów płciowych. Kompozycja stworzona z myślą o męskim popędzie seksualnym składa się z żeń-szenia syberyjskiego, kordycepsu oraz korzenia maca. Pierwszy z nich wpływa na wytrzymałość organizmu i wspiera funkcje poznawcze i umysłowe. Kordyceps to adaptogen, który odżywia ciało i podnosi poziom energii. Korzeń maca oddziałuje na płodność i wzmacnia kondycję psychofizyczną.

Złocisty afrodyzjak

Yango
Szafran
Cena: 48 zł (60 kaps.)
www.sklep.yango.pl

Pręciki *Crocus sativus* to jedna z najdroższych i najstarszych przypraw na świecie, od wieków stosowana w zielarstwie. Współczesne badania potwierdzają jego właściwości przeciwutleniające, poprawiające nastrój i równowagę emocjonalną, ale również wpływ na kobiece i męskie libido. Szafran poprawia komfort przed miesiączką i w trakcie jej trwania, zwiększa objętość nasienia i korzystnie wpływa na erekcję.

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).

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 21c4ce9493

Pobudzający dar natury

Yango
Maca ekstrakt
Cena: 64 zł (100 kaps.)
www.sklep.yango.pl

Korzeń maca jest znany ze swojego energetyzującego działania i stosowany jako zdrowa alternatywa napojów energetycznych i kawy. Powoduje długotrwałe, łagodne pobudzenie, redukując poziom stresu i napędzając do działania. Zawarte w roślinie fitoestrogeny stabilizują poziom hormonów, przywracając optymalne samopoczucie. Regularna suplementacja wspiera sprawność fizyczną i umysłową, pomaga w utrzymaniu poczucia witalności, zachowaniu prawidłowych funkcji seksualnych i zwiększeniu libido.

Zwalcz stres i pokonaj bezsenność

Mito-Pharma
Adrenal-Intercell®
Cena: 188 zł (120 kaps.)
www.mito-pharma.pl

Adrenal-Intercell to wielokierunkowe wsparcie organizmu. Preparat zawiera substancje niezbędne do utrzymania energii za dnia i wyciszenia się w nocy: witaminy C i z grupy B, cynk, magnez, aminokwasy naturalnego pochodzenia (L-fenyloalaninę i L-tyrozynę) oraz cenny adaptogen różeniec górski (Rhodiola rosea). Dzięki temu sprawdza się przy problemach ze snem, chronicznym zmęczeniu oraz zwiększonym obciążeniu stresem czy intensywną pracą.

Ochrona i regeneracja ust

Sewmed
Zajadex® na problemy skóry ust
Cena: ok. 10 zł (10 ml)
www.sewmed.pl

Towarzyszące zajadom bolesne pęknięcia w kącikach ust, łuszczenie, otarcia i pierzchnięcie stanowią dyskomfort, zwłaszcza jesienią i zimą. Maść pokrywa skórę ust warstwą ochronną, która niweluje uczucie świądu i pieczenia. Składniki czynne preparatu: cynk, witamina B2 i ekstrakt szałwii lekarskiej przyspieszają gojenie się skóry. Zwalczają również drobnoustroje wpływające na powstawanie zmian skórnych. Zajadex® działa ponadto na usta odżywczo i regenerująco.

Witalność i odporność

Ginseng Poland
Traganek Astragalus Ekstrakt
Cena: 39 zł (10x10 ml)
www.ginseng.com.pl

Korzeń traganka (*Astragalus membranaceus*) to bogate źródło związków aktywnych takich jak: saponiny, flawonoidy, polisacharydy. Jest adaptogenem o silnym działaniu immunostymulującym, wzmacniającym, poprawiającym działanie układów krążenia i oddechowego. Traganek działa antyoksydacyjnie, to świetny zmiatacz wolnych rodników. Produkt wzbogacony ekstraktem z reishi, grzybkiem bogatym w beta-glukany, polisacharydy, pomagające w poprawie funkcji układów odpornościowego i nerwowego oraz wątroby. Clean Label – bez zbędnych dodatków.

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

eprasa.pl 21c4ce9493

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.

Wsparcie układu oddechowego i odporności

Kenay
ImmunoVir – artemizyna andrographis glicyryzyna laktoferyna
Cena: 163 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Unikalne połączenie wzajemnie uzupełniających się 4 składników aktywnych. Artemizyna – bylica roczna, zwana inaczej słodkim piołunem, jest rośliną jednoroczną, która pochodzi z terenów Azji. *Andrographis paniculata* wspiera układ odpornościowy i oddechowy, pomaga utrzymać prawidłowe krążenie krwi, wspomaga pracę wątroby. Lukrecja utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna jest rodzajem białka globularnego, które jest składnikiem siary i mleka ssaków.

Poprawa libido i nastroju

Kenay
Maca – ekstrakt BIO MacaCare™
Cena: 44 zł (60 kaps. vege)
www.kenay.com.pl

Starożytni Peruwiańczycy wykorzystywali korzeń maca zarówno w celach spożywczych, jak i leczniczych, być może przede wszystkim w celu zwiększenia płodności, poprawy funkcji seksualnych i poprawy nastroju. MacaCare™ to wysoki stopień czystości gwarantujący skuteczność działania, posiada europejski certyfikat BIO, kapsułki zawierają wyłącznie składniki aktywne (clean label), bez substancji wiążących, wypełniaczy, substancji poślizgowych i innych dodatków

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 21c4ce9493

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 163,90 zł. Przy zamówieniu prenumeraty dwuletniej w cenie 268,20 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 44,70 zł.

eprasa.pl 21c4ce9493

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, ul. Morska 112A/85, tel. 733 144 214, www.wzgodzieznatura.eu

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

Luboń

❑ Zielarnia Dla Zdrowia (budynek Intermarche), ul. Żabikowska 53B, tel. 618393565

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

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 21c4ce9493

Zamów marcowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Reset organizmu po zimie
- Temat numeru: Jak spowolnić chorobę Parkinsona?
- Ból głowy w… miednicy?
- Rak wątroby – problemy z leczeniem
- Otyłość a młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów
- Jak sobie radzić z… problemami z paznokciami powikłaniami cukrzycy

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:

13,40 zł zamiast 14,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Elwira Madziar-Kosieradzka
elwira.madziar@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 (godz. 10:00–14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago @avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

AVT

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 2/2022
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 21c4ce9493

IMBIR LEKARSKI (*ZINGIBER OFFICINALE*)

Ze względu na szerokie spektrum działania wykorzystuje się go zarówno jako lek, przyprawę, jak i afrodyzjak. Najbardziej znane jest jego działanie przeciwzapalne, jednak kryje w sobie leczniczą moc, która może zaskoczyć!

Kłącze tej rośliny było stosowane jako lek na wiele schorzeń już przez starożytnych Greków i Rzymian. Wielu uczonych, np. Hipokrates, polecało je do odkażania powietrza w czasie epidemii dżumy. Stosowano je także w leczeniu malarii.

Imbir ceniony jest w medycynie chińskiej, tybetańskiej, japońskiej oraz w ajurwedzie. Nic więc dziwnego, że jest jedną z najlepiej zbadanych przypraw. Zawiera węglowodany, witaminy C, B1, B2, B6, E, A i K, kwas foliowy oraz składniki mineralne takie jak wapń, fosfor, żelazo, potas, cynk, miedź, sód i magnez. Jest cennym źródłem olejku eterycznego. W kłączu znajdują się m.in. gingerol (odpowiedzialny za ostry smak kłącza), cyneol, cytral, borneol, kamfen, geraniol, kurkumen linalol i zingeron[1]. Jest bogaty w antyoksydanty przeciwdziałające wolnym rodnikom, przyspieszającym procesy starzenia organizmu. Uważany jest za afrodyzjak, ponieważ wzmaga ukrwienie narządów płciowych.

Właściwości farmakologiczne substancji czynnych zawartych w imbirze naśladują leki przeciwzapalne. Co więcej, zdaniem naukowców bywają bardziej skuteczne niż aspiryna[2].

Roślina działa korzystnie na układ odpornościowy – rozgrzewa, zwalcza infekcje bakteryjne, wirusowe i grzybicze, dezynfekuje jamę ustną.

Poprawia ukrwienie mózgu, przez co zwiększa koncentrację i wydajność umysłową.

Badania wykazały także, że imbir ma działanie przeciwcukrzycowe, obniżające poziom cholesterolu i ciśnienie krwi, przeciwutleniające[3], przeciwbólowe oraz wzmagające perystaltykę jelit[4]. Dowiedziono też jego właściwości przeciwnowotworowych[5]. Wymieniając te wszystkie zalety, wspomnieć należy, że stosowany w nadmiarze może także powodować niepożądane działania uboczne jak biegunka, ból brzucha, wzdęcia czy zgaga.

Na infekcje

Jest on niezwykle cennym naturalnym antybiotykiem. Pomaga walczyć z przeziębieniami i grypą, działając przeciwgorączkowo, rozgrzewająco, napotnie, przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie[6] i przeciwzapalnie[7]. Ma działanie wykrztuśne, rozrzedza wydzielinę w drogach oddechowych, co pozwala poradzić sobie z uporczywym kaszlem. Dzięki właściwościom odkażającym można wykorzystać go w formie roztworu do płukania bolącego gardła. Silne działanie

BIBLIOGRAFIA

1. J Essential Oil Res 2013; 25(5):380-7
2. Ford Chem Toxicol 2008; 46:409-20
3. Biofactors 2004; 21(1-4):293-6
4. Post. Fit. 3/2019, s.175-179
5. J Agric Food Chem 2009; 57(72):10645-50
6. Post. Fit. 2007; (2):71-7
7. Phytother Res. 2006 Wrzesień; 20(9):764-72
8. J Nutr 2000; 130(5):1124-31
9. Phytother Res 2021 Luty; 35(2):711-742
10. Schaffner W.: Rośliny lecznicze: chemizm, działanie, zastosowanie. Oficyna Wyd. Multico, Warszawa 1996, 294-295

eprasa.pl 21c4ce9493

Zastosowanie imbiru lekarskiego:

Złote mleko
Zmieszaj przyprawy w proporcjach zależnych od swoich upodobań smakowych: imbir, kurkumę, cynamon, goździki, szczyptę czarnego pieprzu, kardamon, tłuszcz (olej kokosowy lub masło). Zalej mlekiem krowim lub roślinnym, gotuj ok. 15 min, następnie przecedź i wypij. W razie potrzeby dosłódź miodem lub cukrem trzcinowym. Złote mleko działa rozgrzewająco, odkażająco, pomaga przy przeziębieniach i podrażnieniach gardła. Ułatwia zrelaksowanie się podczas złego samopoczucia.

Napar imbirowy
Posiekaj 4 cm świeżego korzenia imbiru. Dodaj łyżkę kwiatu lipy i 2 plasterki cytryny zalej szklanką wrzącej wody, przykryj i odstaw na 10 min. Po przestudzeniu dodaj łyżkę miodu lipowego i wypij. Działa rozgrzewająco, przeciwgrypowo, wspomaga odporność, oczyszcza wątrobę z toksyn i poprawia krążenie krwi.

Syrop na przeziębienie
Obierz ok. 2 cm kłącza imbiru i ząbek czosnku. Następnie zetrzyj je na tarce lub rozgnieć, dodaj sok z połowy cytryny i 150 ml przegotowanej, ostudzonej wody. Odstaw na kwadrans i wypij.

Rozgrzewający napar do kąpieli
Zagotuj 3 l wody, dodaj do niej starty korzeń świeżego imbiru lub 5 łyżek suszonego i łyżkę goździków, gotuj na wolnym ogniu przez 20 min. Napar dolej do wanny wypełnionej ciepłą wodą. Kąpiel powinna trwać ok. 30 min. Działa relaksująco, rozgrzewająco, przynosi ulgę bolącym mięśniom oraz stawom.

Nalewka
200 g świeżego imbiru obierz, pokrój w plasterki. 3 cytryny sparz i również pokrój w plastry. Ułóż w dużym słoju, wymieszaj z 8 łyżkami miodu i zasyp 200 g cukru. Wlej 1 l wódki, zakręć słój i odstaw w chłodne, ciemne miejsce na 3 miesiące. Po tym czasie nalewkę przefiltruj i przelej do butelek. Pij ok. 50 ml dziennie. Działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie. Ma właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe, pomaga przy przeziębieniu oraz grypie.

rozgrzewające imbiru może być wykorzystane przy wychłodzeniu organizmu. Napar z imbiru zalecany jest dla wzmocnienia naturalnej odporności.

Na układ krążenia

Jego właściwości obniżające ciśnienie tętnicze krwi zostały potwierdzone w licznych badaniach. Przeciwdziała miażdżycy. Reguluje stężenie cholesterolu[8] oraz obniża poziom cukru we krwi. Działa też przeciwagregacyjne i zwiększa przepływ krwi, zapobiegając zakrzepom. Te istotne z punktu widzenia profilaktyki cechy, sprawiają, że osoby cierpiące na choroby przewlekłe i przyjmujące np. leki na nadciśnienie, hemofilię lub cukrzycę, powinny skonsultować z lekarzem, spożywanie kłącza w czasie kuracji. Może ono bowiem wchodzić w reakcje z lekami i, np. u diabetyków doprowadzić do zbyt dużego spadku cukru (hipoglikemii).

Na układ pokarmowy

Imbir pomaga przy dolegliwościach gastrycznych oraz ma korzystny wpływ na procesy trawienia. Działa żółciopędnie i rozkurczowo, zwiększa wydzielanie śliny i soku żołądkowego, likwiduje wzdęcia oraz pomaga w łagodzeniu zgagi. Zawarte w nim związki wspomagają pracę wątroby i odtruwanie organizmu. Ma działanie przeciwwymiotne[9], łagodzi nudności wywołanych ciążą, narkozą czy chemioterapią. Pomaga w chorobie lokomocyjnej. Znacząco wpływa na przyspieszenie procesu przemiany materii, dlatego jest pomocny podczas odchudzania. Wspomaga spalanie zbędnej tkanki tłuszczowej, zwłaszcza w okolicy brzucha. Znajduje zastosowanie w braku łaknienia oraz w schorzeniach dróg moczowych[10].

W kosmetyce

Imbir stosuje się w kosmetykach o działaniu wyszczuplającym i modelującym sylwetkę. Przyspiesza krążenie krwi, wspomaga trawienie i przemianę materii, co ułatwia redukcję cellulitu oraz tkanki tłuszczowej. Dzięki jego zdolności do ograniczenia wydzielania sebum oraz ze względu na działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne ekstrakty z kłącza mają zastosowanie w kosmetykach przeciwtrądzikowych i oczyszczających skórę. Stosuje się je również w szamponach i balsamach do włosów. Maska na włosy ze sproszkowanego imbiru z oliwą z oliwek wzmacnia i odżywia skórę głowy i włosy. Wnikając w ich komórki, sprawia, że stają się one bardziej wytrzymałe i odporne na uszkodzenia, a przy tym nadaje im połysk.

Metryczka:

Występowanie: wywodzi się z południowo-wschodniej Azji, obecnie jest uprawiany w wielu rejonach tropikalnych – w Afryce, Chinach, Indiach, Filipinach i na Jawie.
Surowiec: silnie rozgałęzione kłącze, tworzące szereg bulwiastych odcinków. Ma charakterystyczny, mocno aromatyczny zapach i ostry, pikantny smak. Może być używane na surowo i w postaci wysuszonej.
Pora zbioru: koniec października. Kłącza hodowane w doniczkach można wykopać, kiedy łodygi zwiędną.
Ważne: jako roślina silnie drażniąca imbir nie powinien być podawany dzieciom poniżej 12. miesiąca życia. Spożywanie kłącza podrażnia śluzówkę przewodu pokarmowego, dlatego nie jest zalecane osobom chorującym na refluks, wrzody żołądka i dwunastnicy. Nie powinny też jeść go w nadmiarze osoby z nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą i hemofilią – roślina może wchodzić w interakcje z lekami, nasilając bądź osłabiając ich działanie.

eprasa.pl 21c4ce9493

SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

IMBIR FORTE + BIOPERINE®

NIE ZAWIERA ALERGENÓW · BEZ KONSERWANTÓW · VEGAN CAPS · GLUTEN FREE · GMO FREE

Suplement diety zawiera w składzie imbir, który wspomaga układ odpornościowy i trawienie. Pomaga zachować poczucie komfortu, a także zdrowie naczyń krwionośnych, co pomaga w utrzymaniu zdrowego serca. Produkt zawiera opatentowany i przebadany ekstrakt z owoców pieprzu czarnego – BioPerine® standaryzowany na zawartość 95% piperyny, wspomagający wchłanianie składników odżywczych.

Imbir:

- wspomaga zwalczanie stanów zapalnych,
- działa na układ krwionośny (co skutkuje rozszerzeniem naczyń krwionośnych i lepszym przepływem krwi),
- pomaga przy dolegliwościach związanych z układem pokarmowym i trawieniem.

Gingerole:

- Gingerole to składniki obecne w imbirze. Wspomagają procesy zapalne, odtruwają organizm, działają przeciwbólowo. Są silnymi antyoksydantami.

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT

OCLCNP-15%

Kod ważny do: 31.03.2022r.

SINGULARIS® to wyjątkowa marka dla wymagającego klienta.

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

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

eprasa.pl 21c4ce9493

Panaseus

ODKRYJ NA NOWO

bliskość w swoim związku

PANASEUS LIBIDO DLA NIEJ:

- **Korzeń maca** wpływa pozytywnie na płodność, wzmacnia zdrowie psychiczne i fizyczne.
- **Czerwona koniczyna** łagodzi objawy menopauzy.
- **Ginkgo biloba** oddziałuje pozytywnie na układ krążenia, w tym na narządy płciowe.

PANASEUS LIBIDO DLA NIEGO:

- **Żeń-szeń** syberyjski wpływa na wytrzymałość organizmu oraz wspiera funkcje poznawcze i umysłowe.
- **Korzeń maca** oddziałuje na płodność oraz wzmacnia zdrowie psychiczne i fizyczne.
- **Kordyceps** odżywia ciało oraz podnosi poziom energii.

Suplementy diety

firma przyjazna naturze

Podmiot odpowiedzialny SSL Sp. z o.o.

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

sklep.yango.pl

yango_pl yango.polska

eprasa.pl 21c4ce9493