O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Chroń się przed rakiem – wyrzuć metale ciężkie z organizmu

Co robić, gdy różne schorzenia utrudniają odchudzanie?

Niesprawne mitochondria mogą stać za chorobą Parkinsona

Dieta i suplementacja pomogą zwalczyć boreliozę

Opanuj niedoczynność tarczycy



Numer 4 | kwiecień 2024
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

9 sposobów na nadciśnienie

Jak sobie radzić z...
- bólami kręgosłupa
- spadkiem testosteronu

eprasa.pl 25181673ac





Tonik regenerujący ziołowy

Do pielęgnacji twarzy i ciała

Doskonale poprawia kondycję skóry. Ujędrnia i głęboko nawilża. Działa zwężająco na pory. Wygładza i oczyszcza. Usuwa objawy zmęczenia. Przygotowuje do skutecznego aplikowania serum, kremu lub balsamu.

Tonik regenerujący ziołowy firmy Medi-Flowery zawiera ekstrakty z odpowiednio dobranych ziół, które dojrzewają w naczyniach z kryształem górskim.

Lawenda - doskonale regeneruje skórę, łagodzi jej podrażnienia, pobudza przepływ krwi i limfy.
Melisa – działa łagodząco, kojąco i przeciwstarzeniowo.
Pokrzywa – Poprawia niedoskonałości cery. Zmniejsza wydzielanie sebum. Poprawia wygląd i koloryt cery, co czyni ją świeżą i promienną.
Tymianek – wykazuje niezwykłą skuteczność przy pielęgnacji cery dojrzałej, ujędrnia ją i redukuje oznaki zmęczenia.
Rozmaryn – łagodzi podrażnienia, wspomaga regenerację, stymuluje skórę.
Mięta – działa ujędrniająco i antycellulitowo. Orzeźwia i odświeża.
Czarny bez – bogaty w witaminę C, wzmacnia tkankę łączną, wspomaga produkcję kolagenu, poprawia strukturę.
Olejek lawendowy – działa antyoksydacyjnie, regeneruje i wygładza.

Kryształ górski – kamień o najsilniejszym działaniu energetycznym - swoją mocą wzbogaca skuteczność toniku.

Tonik regenerujący ziołowy = cera odświeżona, gładka i odpowiednio nawilżona.

MEDI-FLOWERY

Produkt do nabycia:
Medi-Flowery, **www.medi-flowery.com** lub tel. 518 414 369

eprasa.pl 25181673ac

NATURA WITA

Suplement DIETY



Ostrokrzew paragwajski:
wspiera kontrolę masy ciała i pomaga w utrzymaniu prawidłowej wagi.

Herbata zielona:
przyczynia się do redukcji tkanki tłuszczowej.

Mniszek lekarski (korzeń):
reguluje poziom cukru we krwi.

Skórka pomarańczy:
wspiera metabolizm tłuszczów i węglowodanów.

Cynamonowiec:
pobudza trawienie.

Morszczyn:
zwiększa uczucie sytości.

www.sklepnaturawita.pl

NATURA WITA

facebook.com/NaturaWitaPolska
instagram.com/naturawita
Natura Wita sp. z o. o.
Kopernia 9, 28-400 Pińczów

Zapraszamy do kontaktu:
kontakt@sklepnaturawita.pl
661 701 600

https://oczymlekarze.pl/



O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą to portal, dla tych, którzy

- wątpią,
- szukają odpowiedzi,
- pragną rzetelnej, popartej badaniami naukowymi wiedzy

oraz dla wszystkich osób zainteresowanych zdrowym stylem życia oraz profilaktyką.

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

eprasa.pl 25181673ac

Ostateczne odchudzanie



Ach, co to miał być za ślub! Trish Webster miała już upatrzoną sukienkę, w końcu musiała odpowiednio się zaprezentować na ślubie własnej córki. Niestety, żeby się w nią zmieścić, musiała sporo schudnąć. Pełna optymizmu zaczęła chodzić na siłownię i stosować dietę, jednak obie te metody okazały się nieskuteczne. Wtedy Australijka udała się po pomoc do lekarza. Ten – choć nie cierpiała na cukrzycę typu 2 – przepisał jej Ozempic (semaglutyd), lek, dzięki któremu miała schudnąć.

I faktycznie, stał się cud. W ciągu 5 miesięcy 56-latka schudła 16 kg. Była zachwycona. Niestety leku zaczęło brakować w aptekach. W związku z tym Trish przeszła na Saxendę (liraglutyd) – preparat zarejestrowany do leczenia otyłości.

Oba farmaceutyki w organizmie naśladują działanie hormonu sytości. Dzięki temu pacjenci jedzą mniej i chudną. Leki te spowalniają również przechodzenie pokarmu przez żołądek i jelito cienkie, pomagając w ten sposób dłużej czuć się sytym.

W trakcie swojej kuracji odchudzającej Trish czuła się coraz gorzej – cierpiała na nudności, wymioty i biegunkę. Pewnego dnia zasłabła w domu, a z jej ust wydobywała się pieniąca brązowa substancja. Jej mąż Roy rzucił się jej na pomoc. Niestety Trish nie doczekała ślubu córki. Lekarze stwierdzili, że przyczyną zgonu 56-latki była „ostra niewydolność żołądkowo-jelitowa". Zauważyli też, że Ozempic może powodować śmiertelne zatory jelitowe.

Co nas nie zabije… to nas odchudzi?

Roy wspomina, że żona kilka razy mówiła lekarzowi, że ma biegunkę i nudności. Jednak nikt nie ostrzegł jej, że przyjmowanie leku może ją zabić. Mężczyzna uważa, że Trish zmarła w wyniku śmiertelnych skutków ubocznych stosowania Ozempicu i domaga się śledztwa.

W tym czasie środek ten wciąż zyskuje na popularności, ponieważ jest skuteczny w leczeniu otyłości, wciąż jest przepisywany poza wskazaniami.

Amerykańska Agencka Żywności i Leków (FDA) uważa, że lek ten zwiększa ryzyko wystąpienia niedrożności jelit, stanu, w którym pacjenci są bardziej narażeni na perforację jelita – lub jego pęknięcie – co może prowadzić do śmierci.

Agencja dotychczas zanotowała 51 zgonów wśród osób przyjmujących Ozempic, chociaż nie jest do końca jasne, w przypadku ilu z nich lek mógł być przyczyną śmierci. Odnotowano również 18 zgonów wśród osób przyjmujących Saxendę. Już 2 przypadki śmiertelne odnotowane u pacjentów zażywających Ozempic skłoniły FDA do dopisania na ulotce informacji, że jednym z efektów ubocznych jego stosowania może być niedrożność jelit.

Być może warto więc podziękować opatrzności, że Ozempic wciąż jest trudno dostępny.

Historia Trish Webster jest porażająca także z tego względu, że kobieta chciała zachować się odpowiedzialnie i poprosiła lekarza o pomoc, a mimo to jej nadzorowana przez specjalistę kuracja zakończyła się tragicznie.

Jednak takie postępowanie u osób odchudzających się jest raczej rzadkie. Zwłaszcza młode osoby szukają w sieci szybkich sposobów zrzucenia zbędnych kilogramów. Pół biedy, jeśli trafią na tabletki z tasiemcem, gorzej, jeśli tak jak Martyna z Warszawy czy Sara Houston przeczytają o cudownym działaniu DNP (2,4-dinitrofenolu). Środek ten w dużym skrócie utrudnia syntezę odpowiedzialnego za transport energii ATP. Ciało, które nie może pozyskać potrzebnego składnika, spala dużo więcej glukozy i tłuszczów. To powoduje radykalne podniesienie temperatury organizmu, silną potliwość oraz niewydolność serca, która prowadzi do śmierci. Z tych powodów DNP od 86 lat widnieje na liście substancji niedozwolonych do stosowania przez człowieka i od tego czasu używano go jedynie podczas wojny w Wietnamie jako herbicydu do… niszczenia upraw ryżu i pastwisk.

Martyna i Sara stały u progu życia. 20-letnia Polka, która trafiła do szpitala, mimo bardzo złego samopoczucia nadal po kryjomu przyjmowała DNP. Gdy lekarze dowiedzieli się, że zażywa dinitrofenol, było już za późno, by jej pomóc. Sara, 23-letnia studentka medycyny na Uniwersytecie w Leeds, została znaleziona martwa w wynajmowanej przez siebie stancji.

Niestety, nie są one jedynymi ofiarami marzeń o szybkim odchudzaniu. Co roku tylko w samej Wielkiej Brytanii zgony podobnych do nich osób liczy się już w dziesiątkach.

Dlatego wszystkich marzących o zgrabnej sylwetce zachęcam do przeczytania naszego raportu specjalnego poświęconego odchudzaniu. Nie znajdziecie tam błyskawicznych rozwiązań, za to będą one bezpieczne i skuteczne.

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 25181673ac





SPIS TREŚCI

Kwiecień 2024

Z OKŁADKI

Co robić, gdy różne schorzenia nie pozwalają schudnąć? 24

Nagły przyrost masy ciała może oznaczać kłopoty z trzustką, tarczycą lub jajnikami albo być skutkiem... bezsenności

Dieta i suplementacja pomogą zwalczyć boreliozę 58

By szybciej pozbyć się krętków z organizmu, warto dostarczyć mu produktów przeciwzapalnych i przeciwgrzybiczych

Opanuj niedoczynność tarczycy 64

Wydajność gruczołu tarczowego zaburzają głównie czynniki genetyczne i niedobory składników odżywczych

Niesprawne mitochondria mogą stać za parkinsonem 96

Najnowsze badania łączą dysfunkcję organelli i utratę ich komunikacji z lizosomami z początkiem neurodegeneracji

Chroń się przed rakiem: wyrzuć metale ciężkie 100

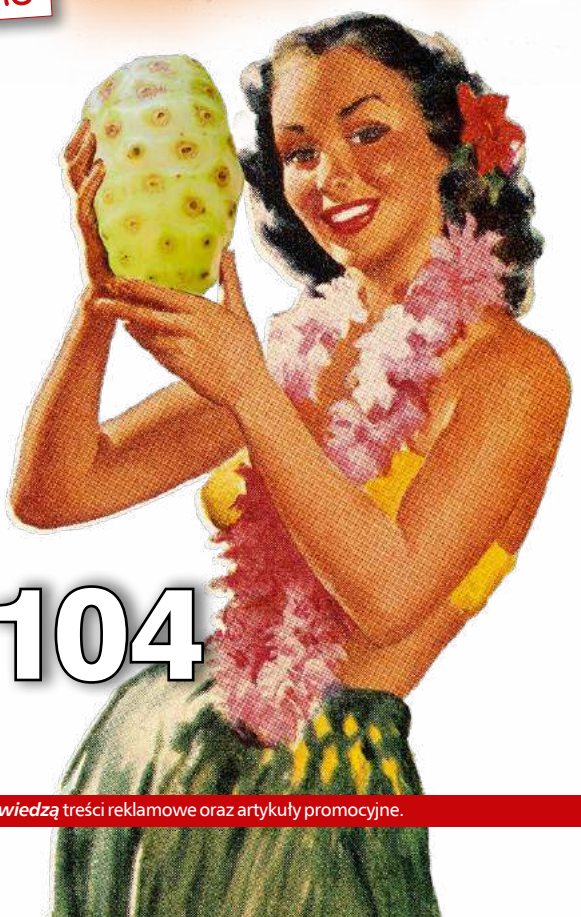
Zatrucie rtęcią czy ołowiem to jedna z przyczyn rozwoju nowotworów. Na szczęście znamy skuteczne metody detoksykacji!

9 sposobów na nadciśnienie 110

Buraki, rodzynki i czekolada to smaczne sposoby na regulację ciśnienia krwi



TEMAT NUMERU



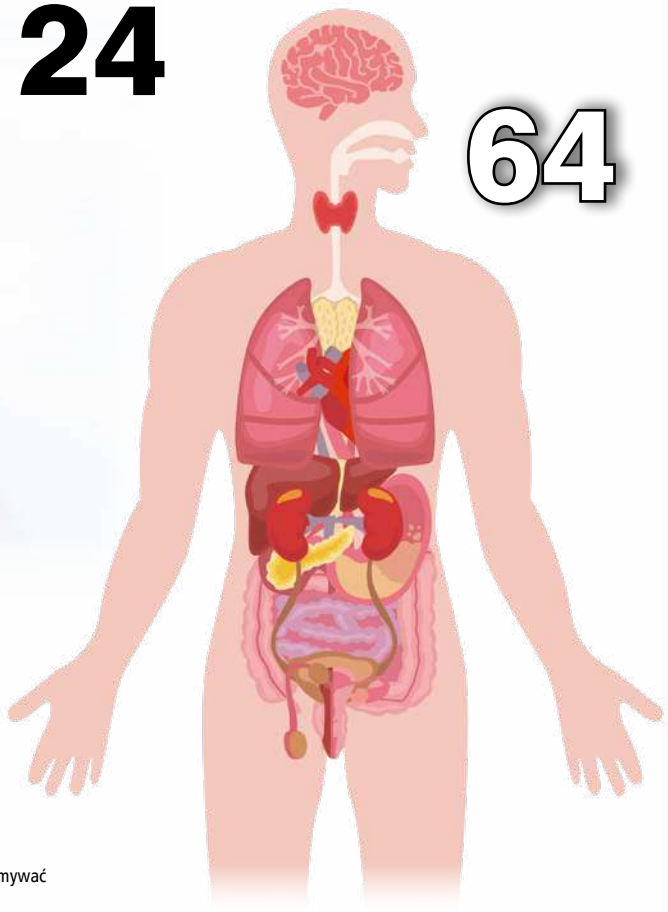
Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za zamieszczone na łamach pisma ***O czym lekarze Ci nie powiedzą*** treści reklamowe oraz artykuły promocyjne.

eprasa.pl 25181673ac



24

64



MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Życie i śmierć po covidzie 16
Niepokojące statystyki pokazują, że epidemia zostawiła nam w spadku wyższą niż dotąd liczbę zgonów z różnych przyczyn

NEWS FOCUS

Tajemnicze nootropy 20
Inteligentne leki mają poprawiać pamięć i utrzymywać koncentrację. Ale czy naprawdę działają?

RAPORT SPECJALNY

Gdy choroby nie pozwalają schudnąć... 24
Cel: tkanka tłuszczowa 30
Tylko odpowiednio dobrana dieta i ćwiczenia pozwolą zredukować boczki bez utraty masy mięśniowej i ryzyka efektu jo-jo

ZDROWY STYL ŻYCIA

Sposoby na pelikany 40
Domowe zabiegi kosmetyczne i trening wystarczą, by pozbyć się zwiotczałej skóry na ramionach
Surowe Życie 44
Mariusz Budrowski zdradza, skąd biorą się worki pod oczami i jak z nimi walczyć
Zmień jedną rzecz 46
Niacyna m.in. reguluje poziom cholesterolu, wzmacnia serce i łagodzi bóle głowy
Naładuj baterie! 50
Zmęczenie nadnerczy i insulinooporność to częste przyczyny wyczerpania, a ich pokonanie pomoże Ci odzyskać energię
6 superfoods 55
Włącz geny długowieczności za pomocą żywności funkcjonalnej
Jedz na zdrowie – dieta na boreliozę 58

TEMAT NUMERU

Wszechwładna tarczyca 64
Jak wspomóc gruczoł? 72
Antyoksydanty skutecznie wzmocnią ochronę przed stresem oksydacyjnym, a dzięki temu opóźnią rozwój przewlekłych chorób tarczycy

DETEKTYW MEDYCZNY

Ugaś pożar w żołądku 78
Naturalne terapie mogą złagodzić dotkliwe objawy i przyspieszyć leczenie wrzodów

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

Spadkiem testosteronu 84
Bólem kręgosłupa 88

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Niesprawne mitochondria a choroba Parkinsona 96
Pozbądź się metali ciężkich, by uniknąć raka 100
Co leczy noni? 104
Polinezyjczycy używają liści tego owocu m.in. jako okładów do leczenia infekcji, ran i oparzeń
9 sposobów na nadciśnienie 110

RUBRYKI STAŁE

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

50



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

eprasa.pl 25181673ac

LICZBY i FAKTY

Eksperci szacują, że **otyłość** stanowi przyczynę **65-78% przypadków pierwotnego nadciśnienia**

Ok. **30% pacjentów** z zastoinową niewydolnością serca ma **niskie stężenie trójjodotyroniny (T3)** – hormonu tarczycy

Pacjenci z **zespołem metabolicznym** są **bardziej narażeni** na choroby sercowo-naczyniowe (12-17%), cukrzycę typu 2 (30-52%) i śmiertelność z jakiejkolwiek przyczyny (6-7%)

Nawet **40% pacjentów po operacji kręgosłupa** lędźwiowego **nadal cierpi** z powodu przewlekłego bólu, który może promieniować do nóg

Narażenie na **pestycydy**, takie jak ziram, maneb i parakwat, **zwiększa ryzyko** zachorowania na **parkinsona** nawet 3-krotnie

LISTY

Drodzy Czytelnicy

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

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

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





„Koszmarne" niedobory

Szanowna Redakcjo, od jakiegoś czasu doświadczałem dziwnych objawów, których żaden lekarz nie może przypisać do konkretnej choroby. Zaczęło się od koszmarów sennych i rzucania się po łóżku w nocy, potem wybudzało mnie takie dziwne uczucie w okolicach serca, jakby pracowało ono nierówno. Niedawno trafiłem z bolącym kręgosłupem do fizjoterapeuty i tak jakoś wyszło, że opowiedziałem mu o swoich problemach ze snem. Dowiedziałem się, że moje dziwne objawy i nawet ból kręgosłupa mogą być skutkiem niedoborów witaminy D – czy to prawda?

Adam

Do niedawna niedobory tego składnika łączono głównie z osłabieniem odporności i przewlekłym zmęczeniem, a u dzieci także z zaburzeniami wzrostu kości. Okazuje się jednak, że witamina ta odpowiada również za przebieg mnóstwa innych procesów w naszym organizmie, a jej niedobory mogą dawać bardzo nietypowe objawy, które faktycznie, trudno połączyć w spójną całość. Wśród nich na pierwszym miejscu wymienia się trudności z zasypianiem i koszmary senne, o których wspominasz. Jeżeli wybudzają Cię one ze snu, nic dziwnego, że odczuwasz kołatanie serca, ponieważ mózg nie rozróżnia koszmaru od jawy i dochodzi do wyrzutu hormonów stresu, które przyspieszają tętno. Ponadto nierówne bicie serca, samo w sobie, także może świadczyć o deficycie słonecznej witaminy – sprzyja on bowiem arytmii i może dodatkowo powodować trudności z oddychaniem oraz przyczyniać się do zawrotów głowy.

Kolejnym nietypowym objawem niedoborów jest syndrom niespokojnych nóg, który prawdopodobnie sprawia, że nie jesteś w stanie leżeć spokojnie. Wśród innych symptomów wymienia się dermatozy i trądzik, pojawiający się pomimo tego, że okres dojrzewania mamy już za sobą, nawracające zapalenie zatok i migdałków podniebiennych oraz zaostrzenie objawów kataru siennego. Nietrzymanie moczu także może wiązać się z niedoborem witaminy D. Kobiety mogą z kolei uskarżać się na nieregularne miesiączki, które, gdy już się pojawią, są niezwykle obfite i bolesne.

A wracając do Twoich objawów, fizjoterapeuta ma rację – niedobory witaminy D mogą objawiać się także osłabieniem mięśni i bólami kostno-stawowymi. Warto także wspomnieć, że panowie, którzy nie spożywają odpowiednich ilości tego związku i unikają słońca, są bardziej narażeni na zaburzenia erekcji. Zalecana przez lekarzy dawka witaminy D dla dorosłych, którzy nie przebywają na słońcu, wynosi 1 000-2 000 j.m. na dobę. Seniorom powyżej 75. r.ż. zaleca się przyjmowanie 2 000-4 000 j.m. na dobę. Dawkowanie to budzi jednak sporo kontrowersji i wielu lekarzy zaleca obecnie dorosłym dużo wyższe dawki, zazwyczaj minimum 4 000-6 000 j.m., uwzględniając fakt, jak bardzo nasza dieta jest uboga w witaminę D oraz to, że coraz częściej prowadzimy siedzący tryb życia. I nie chodzi tu tylko o seniorów, coraz młodsze osoby nie wyściubiają nosa ze swoich biur lub mieszkań (jeżeli pracują w trybie home office), zapominając, jak ważne jest przebywanie na zewnątrz i aktywność fizyczna. Badania dowiodły, że aby nasz organizm mógł wytworzyć odpowiednią dla siebie ilość witaminy D, powinniśmy

eprasa.pl 25181673ac

przebywać na słońcu przynajmniej 20-30 min dziennie z odkrytymi 15% ciała – to tyle, ile odkrywamy w lecie mając na sobie podkoszulek z krótkimi rękawami i spódnicę lub spodnie do kolan.



Magnez dla nerwowych

Dzień dobry!
Od jakiegoś czasu męczył mnie niepokój, moje myśli skupiały się na problemach nie do rozwiązania i nie byłam w stanie normalnie funkcjonować. To bardzo źle odbijało się na moim nastroju, nie mogłam spać, byłam wiecznie przygnębiona, nie mogłam się na niczym skupić i czułam ciągle wewnętrzne rozedrganie. Poszłam do lekarza, który zalecił mi wizytę u psychologa, stosowanie technik relaksacyjnych, odpoczynek oraz stosowanie suplementów, w tym magnezu, ale nie wiem, jaki wybrać – pani w aptece zapytałam mnie, jaki sobie życzę, a ja nie wiedziałam, co odpowiedzieć. Czy w moim przypadku rodzaj preparatu ma aż takie znaczenie? Przecież magnez to magnez, prawda?

Elwira

Farmaceutka słusznie zapytała Cię o to, jaki magnez chcesz kupić, ponieważ magnez magnezowi nierówny. Zawierające go suplementy różnią się biodostępnością tego pierwiastka, a spośród wielu dostępnych preparatów warto sięgać po jego łatwo przyswajalne sole organiczne, czyli mleczan, cytrynian, jabłczan lub asparaginian magnezu. Sole nieorganiczne wchłaniają się słabiej – są to tlenek, węglan i siarczan magnezu. Aby zwiększyć biodostępność magnezu, często łączy się go z witaminą B6, która stymuluje jego wchłanianie w jelitach.

W Twoim jednak przypadku polecam inny rodzaj preparatu – nieczęsto zalecany glicynian magnezu. To organiczna forma tego pierwiastka połączona z glicyną, czyli jednym z potrzebnych nam aminokwasów. Po połknięciu suplement ulega rozkładowi na magnez i glicynę, i co ciekawe, obie te składowe preparatu korzystnie wpływają na układ nerwowy. Glicyna ułatwia zasypianie i poprawia jakość snu, działa uspokajająco oraz koi zszargane nerwy, przyczynia się do obniżenia poziomu hormonów stresu i pozytywnie wpływa na nastrój oraz ułatwia koncentrację. Magnez, z kolei, relaksuje mięśnie, zmniejszając jednocześnie uczucie spięcia i niepokoju, rozluźnia, stabilizuje nastrój oraz reguluje wydzielanie hormonów związanych z reakcjami na stres.

Badania dowiodły także, że suplementacja magnezu znacząco poprawia stan chorych na depresję i zmagających się ze stanami lękowymi. Co do dawkowania to należy stosować się do zaleceń producenta lub omówić je z lekarzem.



To nie zwykły trądzik

Kilka miesięcy temu zaostrzył mi się trądzik młodzieńczy. Walczyłam z nim latami, stosowałam maści, kremy, leki zalecone przez dermatologa i gdy już myślałam, że ustępuje, ten nagle wrócił ze zdwojoną siłą. Mało tego, rozlał mi się na plecy i dekolt. Dlaczego tak się stało? Co mogę zrobić, by się go pozbyć?

Antonina

Mogę podpowiedzieć tylko jedno – wróć do gabinetu dermatologa i poproś o badania w kierunku *pityrosporum folliculitis* to zapalenie mieszków włosowych – wywołane przez grzyby z rodzaju *Malassezia* – nazywane także trądzikiem grzybiczym. Często nawet sami lekarze mają trudności z jego rozpoznaniem, ponieważ zasadniczo niczym nie różni się on na pierwszy rzut oka od zwykłego trądziku młodzieńczego. W jego przebiegu pojawiają się wykwity, grudki i bolące ropnie, skóra jest zaogniona, a po ustąpieniu zmian mogą na niej pozostawać blizny i przebarwienia.

Grzyby *Malassezia* należą do naszego naturalnego mikrobiomu skóry, zatem same w sobie nam nie szkodzą. Tym, co powoduje problem, jest ich nadmierne namnożenie, wskutek którego rozwija się stan zapalny mieszków włosowych. Sprzyja temu obfite wydzielanie sebum (normalne w wieku nastoletnim), zmiany pH skóry, obniżenie odporności, stosowanie leków zaburzających skład mikrobiomu skóry, takich jak sterydy lub antybiotyki, a także nakładanie na twarz i ciało tłustych kosmetyków.

To, że trądzik grzybiczy pojawia się także na dekolcie i plecach wynika z tego, że w tych miejscach się pocimy, zatem grzyby mają i ciepło i wilgotno – to idealne warunki do rozwoju. Jak rozpoznać, z którym rodzajem trądziku mamy do czynienia, skoro nawet dermatologom sprawia to trudności? Po pierwsze lokalizacja – trądzik młodzieńczy koncentruje się na twarzy, grzybiczy rozlewa się na inne partie ciała. Po drugie, wypryski trądzikowe są zazwyczaj rozproszone, a te wywołane przez grzyby mają charakter skupisk. Po trzecie, w przebiegu trądziku grzybiczego nie powstają czarne zaskórniki. Czwartym kryterium jest świąd – trądzik młodzieńczy zazwyczaj go nie wywołuje. Ponadto pewnym wskazaniem jest także to, że zmiany grzybicze nie reagują na typowe leczenie przeciwtrądzikowe.

Co robić, jeżeli diagnoza się potwierdzi? Należy stosować zalecone przez lekarza leki przeciwgrzybicze, ogólne lub miejscowe, a także kosmetyki o odpowiednim pH. Niektórzy lekarze zalecają także zastosowanie do mycia pleców i dekoltu leczniczych szamponów przeciwłupieżowych, które zawierają substancje antygrzybiczne. Powinnaś również powstrzymać się od drapania zmian, bo to tylko zaostrzy stan zapalny. Skóra zazwyczaj dobrze i szybko reaguje na leczenie, ale niestety, trądzik grzybiczy ma tendencję do nawrotów.



Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw kosmetyków marki ANWEN, składający się z szamponu, odżywki i serum. Szampon Hair We Are zapewnia odbicie od nasady i zwiększenie objętości włosów, pozwala dokładnie oczyścić skórę głowy i zredukować wydzielanie sebum. Humektantowa odżywka HAIR WE ARE do włosów o średniej porowatości zapewnia głębokie i długotrwałe nawilżenie. Lekkie serum rewitalizujące mikrobiom działa wielokierunkowo na skórę głowy nawilżając ją, regenerując i odżywiając. Więcej na www.anwen.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl 25181673ac



Masz bóle brzucha, sprawdź, czy nie masz pasożytów!

300 pacjentów z dolegliwościami żołądkowo-jelitowymi w wieku 18-90 lat, którzy wzięli udział w badaniu przeprowadzonym w University of Health Sciences Türkiye (UHS) oraz 100 osób bez żadnej przewlekłej choroby i dolegliwości ze strony układu pokarmowego (grupa kontrolna) przebadano pod kątem parazytów w okresie od września do grudnia 2021 r.

Pasożyty jelitowe wykryto u 41 (13,3%) z 300 cierpiących na bóle brzucha oraz u 7 (7%) ludzi z grupy kontrolnej. W ich kale znaleziono jednokomórkowe pierwotniaki (*Blastocystis hominis*), pełzaki okrężnicy (*Entamoeba coli*), lamblie (*Giardia intestinalis*) i pierwotniaki *Cryptosporidium*.

Badacze potwierdzili też statystycznie istotną korelację między częstością występowania tych robaków a bólami brzucha i nudnościami.

Turkiye Parazitol Derg. 2023 Dec 27;47(4):224-8

Myj warzywa i owoce!

Prawie 1,7 mld przypadków choroby biegunkowej jest zgłaszanych na całym świecie każdego roku. Badacze zauważyli, że za wiele z nich odpowiadają zakażenia pasożytniczymi pierwotniakami.

Autorzy raportu wskazują, że w ostatnim czasie w licznych pracach naukowych udokumentowało zanieczyszczenie jarzyn i owoców ludzkimi parazytami, co zostało ostatnio uznane za globalne zagrożenie, pomimo licznych udokumentowanych korzyści zdrowotnych płynących z jedzenia surowych warzyw i owoców.

Jednak uczeni mają też i dobrą wiadomość: przed większością pasożytów możemy się ustrzec, myjąc warzywa i owoce.

Niestety nie każda woda nadaje się do mycia. Jak pokazały badania przeprowadzone w dolinie Katmandu w Nepalu, ze względu na wykorzystanie wody rzecznej przez rolników do mycia warzyw ryzyko biegunki jest tam wysokie. Jednak to nie tylko problem tej odległej i niedostępnej dla wielu krainy. Istnieje również wiele doniesień, które wskazują na zanieczyszczenie wód powierzchniowych pasożytniczymi stadiami zakaźnymi w Brazylii, Iranie, a także Polsce i Hiszpanii. Dlatego uczeni doradzają unikanie picia ze strumieni oraz stosowania wody rzecznej do mycia warzyw i owoców. Najlepiej robić to pod bieżącą wodą z kranu. Można dodać do niej sody oczyszczonej, wtedy przy okazji pozbędziemy się innych zanieczyszczeń.



Parasit Vectors. 2020 Jul 29;13(1):380

Pokochaj oregano i bazylię

Badacze z Kolumbii wykazali, że olejek eteryczny z bazylii (*Ocimum basilicum*) był aktywny w przeciwko wiciowcom z rodzaju *Leishmania* w stężeniach do 1600 µg/ml.

Natomiast eksperyment przeprowadzony na kulturach komórek dowiódł, że olejek z oregano (*Origanum vulgare*) może zahamować inwazję pasożytów. Podawanie go w stężeniu 100 µg/ml o 83% lub 93% odpowiednio po 2 albo 24 godz. dawało obiecujące efekty wobec *Cryptosporidium parvum*, wywołujących malarię zarodźców sierpowatych (*Plasmodium falciparum*), świdrowców (*Trypanosoma spp.*) i wiciowców pasożytujących w postaci amastigota w skórze i tkance podskórnej (*Leishmania Donovani*).

Iran J Parasitol. 2013 Jan;8(1):129-36, Life (Basel). 2022 Nov;12(11):1783



Invent Farm

ZDROWIE CZERPANE Z NATURY

PARA FARM

HARMONIA UKŁADU POKARMOWEGO I ODPORNOŚCIOWEGO



ZŁOTY MEDAL

KONSUMENCKI LIDER JAKOŚCI
W KATEGORII

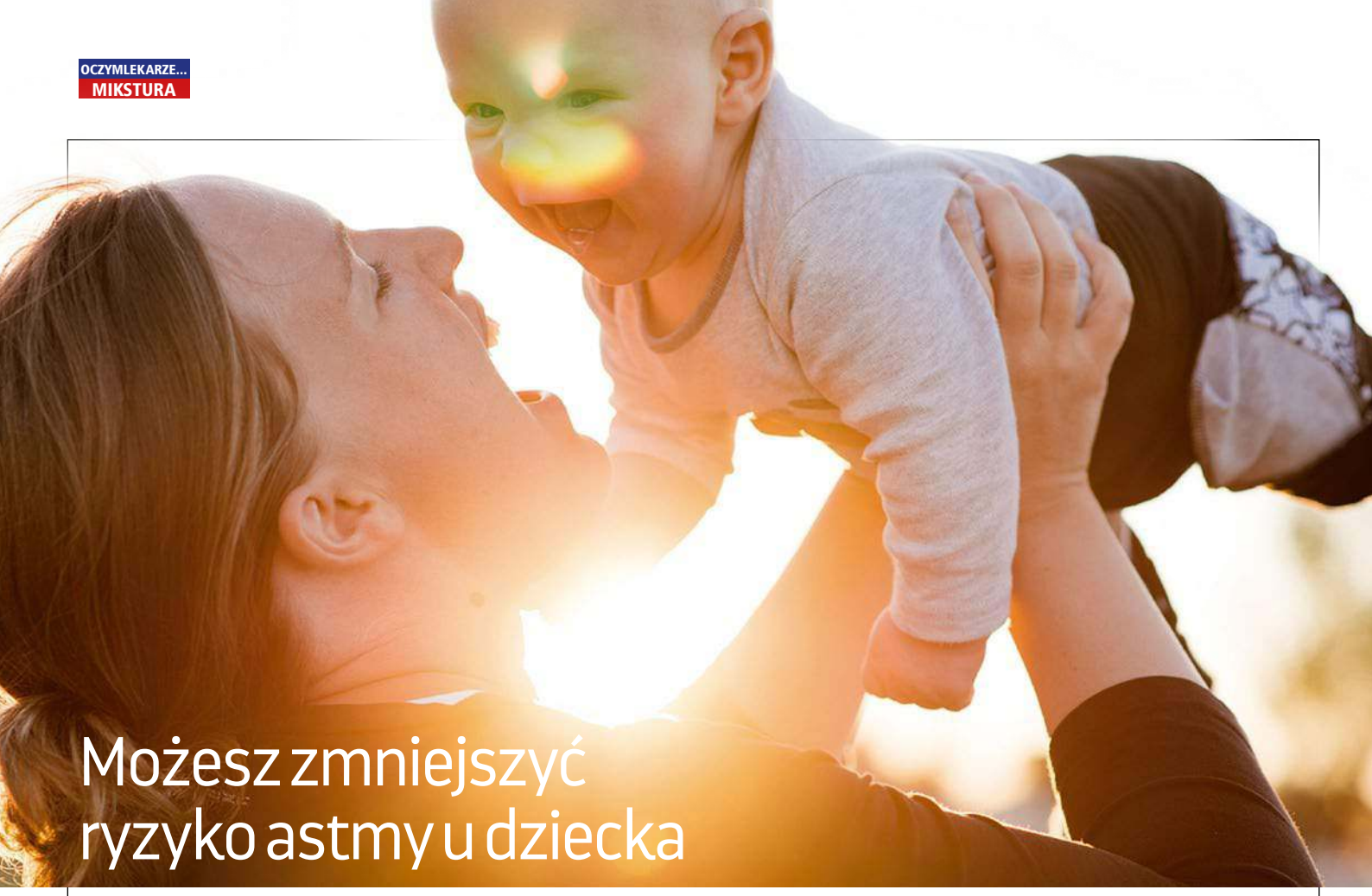
"PREPARATY PRZECIW OWSIKOM"

facebook ODWIEDŹ NAS NA

PARA FARM JEST SKOMPONOWANY NA BAZIE NATURALNYCH SKŁADNIKÓW

KONSULTANCI MEDYCZNI	DZIAŁ SPRZEDAŻY
502 560 120 780 007 757	502 086 794

inventfarm.pl tel. 81 742 94 16 e-mail: biuro@inventfarm.pl



Możesz zmniejszyć ryzyko astmy u dziecka

Zdaniem badaczy z Brigham and Women's Hospital, suplementacja dużymi dawkami witaminy D podczas ciąży może zmniejszyć ryzyko wystąpienia tej choroby u potomstwa o połowę, szczególnie w przypadku pań z rodzinną historią astmy i alergii.

Uczeni zalecają kobietom w ciąży codzienne przyjmowanie do 150 mcg witaminy D, czyli o 50% więcej niż wynosi zalecana dzienna dawka.

Ok. 40% dzieci z niedowagą cierpi na problemy oddechowe, a u ok. 20% diagnozuje się astmę przed ukończeniem 6. roku życia. Jak twierdzą badacze, wiele z tych przypadków wywołanych jest niedoborem słonecznej witaminy u ich matek w czasie ciąży.

Według zaleceń lekarzy kobiety powinny rozpoczynać przyjmowanie wysokich dawek tych suplementów, gdy tylko dowiedzą się, że zaszły w ciążę i aż do rozwiązania przyjmować je codziennie.

Naukowcy przeanalizowali ponownie dane z VDAART (Vitamin D Antenatal Asthma Reduction Trial – badania przedporodowej redukcji ryzyka astmy witaminą D) opublikowanego w 2017 r. Pierwotne dane wykazywały 20-procentową redukcję odsetka astmy, ale badacze z Brigham odkryli, że odsetek ten zbliża się do 50%.

Dawka witaminy musi być wyższa: grupa VDAART zalecała 4400 j.m. (110 mcg), lecz nowa analiza sugeruje, że dawkę należy podnieść do 6000 j.m., czyli 150 mcg. Aktualne wytyczne zalecają dzienną dawkę dla ciężarnych nie wyższą niż 100 mcg.

Większość mieszkańców półkuli północnej wykazuje niedobór witaminy D. Związek ten jest syntetyzowany w organizmie głównie pod wpływem silnego światła słonecznego. Pomaga wzmacniać układ odpornościowy i chroni przed problemami autoimmunologicznymi, m.in. takimi jak astma i alergie.

J Allergy Clin Immunol, 2023; doi:10.1016/j.jaci.2023.10.003

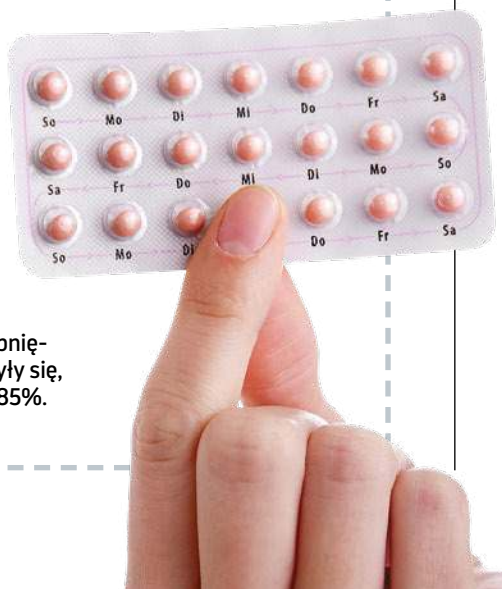
Lepkość krwi po pigułkach niemal znika po miesiącu

Stosowanie antykoncepcji wiąże się z 3-krotnym zwiększeniem ryzyko niebezpiecznych zakrzepów krwi. Tabletki powodują ich powstawanie u 10 na każde 10 000 przyjmujących je kobiet, ale żadne wcześniejsze badanie nie ustaliło, jak długo to ryzyko utrzymuje się u pań, które przestały stosować antykoncepcję doustną. Badacze ze Szpitala Uniwersyteckiego w Genewie są zdania, że wiedza ta ma istotne znaczenie, szczególnie w przypadku kobiet, które mają poddać się poważnej operacji lub pozostają unieruchomione przez dłuższy czas.

Przeanalizowali oni długofalowe ryzyko dwuskładnikowej antykoncepcji hormonalnej, uwalniającej zarówno estrogen, jak i progestynę, takiej jak pigułki, krążki dopochwowe oraz plastry przezskórne przy użyciu próbek krwi 66 kobiet, które odstawiły środki antykoncepcyjne.

W ciągu pierwszych 2 tygodni markery krzepnięcia krwi wybitnie obniżyły się, a po miesiącu spadły o 85%.

Blood, 2024;143(1):70-8



eprasa.pl 25181673ac

REKLAMA

Było mi trudno nawet chodzić

Cząsteczki błogości na stawy i kości

Brązowy krem z apteki zaskakuje skutecznością tysiące Polaków



Brązowy krem z żywokostem i CBD to strzał w dziesiątkę

10

Sprawne stawy to bardzo ważny aspekt komfortu życia. O tym wszyscy wiemy, ale mało kto zdaje sobie sprawę z tego, że dyskomfort związany z ich nieprawidłowym funkcjonowaniem wynika m. in. **z przedwczesnego starzenia się układu odpornościowego.**



Dlaczego kannabinoidy są takie skuteczne?

Wpływem kannabinoidów na zdrowie zajmują się w Polsce m.in.: Warszawski Uniwersytet Medyczny oraz Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego

Anandamidy należą do grupy kannabinoidów endogennych czyli wytwarzanych przez nasz organizm. Nazwa tych cząsteczek pochodzi od staroindyjskiego słowa Ananda - błogość. Anandamidy biorą aktywny udział w utrzymaniu homeostazy, stanu równowagi w organizmie oraz w regulacji dyskomfortu. Aby zwiększyć poziom Anandamidów - cząsteczek błogości należy między innymi dostarczać w okolicy problemów stawowych kannabinoidy CBD. Limfocyty T są rodzajem białych krwinek. Wykazano, że dają one początek dolegliwościom związanym z funkcjonowaniem stawów. Kannabinoid CBD tłumi ilość i aktywności limfocytów T. Dzięki temu kannabinoid ten może wpłynąć na poprawę dobrostanu naszych stawów i kości.



BRĄZOWY KREM Z ŻYWOKOSTEM TO BYŁ MÓJ STRZAŁ W DZIESIĄTKĘ

Szanowni Państwo
Jestem starszą panią. Od jakiegoś czasu dokuczają mi stawy kolanowe, a także kręgosłup lędźwiowy, dyskomfort zaczął mi dokuczać po przechorowaniu „rwy kulszowej". Najpierw od prawej strony dyskomfort promieniował do prawej nogi. Było mi trudno w tym okresie nawet chodzić.
Po otrzymaniu leków nastąpiła poprawa. Niestety dyskomfort przeszedł na lewą stronę. Nie jestem zwolennikiem zażywania leków przeciwbólowych, staram się ich unikać. Nowy dzień rozpoczynam od wcierania obolałych części różnymi kremami, żelami, maściami, środkami, aby móc sprostać dowolnym obowiązkom. Trochę pomaga lecz nie do końca. Ciągle szukałam nowych rozwiązań. Kiedy zobaczyłam w prasie ofertę „brązowego kremu z żywokostem i CBD" postanowiłam spróbować. Okazało się, że był to strzał w dziesiątkę. Otóż krem i olejek stosuję dopiero od czterech dni i jest zasadnicza poprawa. Jestem optymistką, wierzę, że stosowanie tych środków przez dłuższy czas pokona dolegliwości.
Bardzo dziękuję
Halina C.

Kannabidiol, może wykazywać działanie przeciwzapalne na zapalenie stawów poprzez wpływ na układ endokannabinoidowy oraz interakcje z receptorami kannabinoidowymi w organizmie



Kannabinoid CBD przenika głęboko do ciała przez nasz własny układ kannabinoidowy znajdujący się w ciele.
Żywokost jest rośliną, która może zwiększać liczbę leukocytów obojętnochłonnych. Pobudza dzięki temu działanie naturalnych mechanizmów chroniących. Żywokost przyspiesza proces regeneracji ubytków kostnych, tkanki skórnej i regeneracji naskórka w stanach zapalnych.



Kannabinoid CBD oraz żywokost mają w połączeniu unikalne działanie pobudzające stawy i tkanki łączne, cały system odpornościowy oraz działają pozytywnie na komfort stawów. Formuła dostępna w aptekach i sklepach zielarskich.

a...3 Polecam ★★★★★
Brązowy krem z żywokostem i CBD super ma działanie na bolące kości,ja smaruję kolana i jest ok. Nie mogłam już chodzić a teraz śmigam :)

o...5 Polecam ★★★★★
Doskonały produkt! Po trzech, dwóch miesiącach stosowania duża ulga

a...a Polecam ★★★★★
Krem bardzo skuteczny. To moje drugie opakowanie którego używam.

źródło opinii: Ceneo.pl

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

eprasa.pl 25181673ac



To, co dobre dla włosów, może być złe dla płuc

Zwracaj uwagę na to, co nakładasz na głowe. Oleje i żele nadają im połysk, ale mogą nie być przyjazne dla płuc. Popularne produkty do pielęgnacji włosów zawierają często VOC (lotne związki organiczne), które szybko odparowują i często bywają wdychane.

Wysoka temperatura, wytwarzana przez przyrządy do stylizacji fryzur, prostujące lub zwijające loki, może zwiększać poziom VOC w powietrzu, jak ostrzegają naukowcy z Amerykańskiego Stowarzyszenia Chemików.

Przygotowali oni dobrze wentylowany dom, w którym uczestniczki badania używały zwykłych produktów do pielęgnacji włosów oraz przyrządów podgrzewających, a następnie zmierzyli poziom VOC przed i po zabiegach pielęgnacyjnych włosów.

Większość stosowanych produktów zawierała je w formie CVMS (cykliczne lotne metylosiloksany), a jak stwierdzili badacze, jedna osoba podczas jednej sesji może wdychać nawet do 20 mg tych związków.

Environ Sci Technol, 2023; 57(48): 19999-20009

Tak naprawdę lekarze nie wiedzą najlepiej...

...Choć pewnie tak uważają.

Jak wykazała ankieta obejmująca 676 pacjentów i 400 lekarzy, zbyt wielu medyków ma paternalistyczne podejście do chorych i nie wysłuchuje jego obaw związanych z objawami choroby.

Pacjenci stwierdzali, że czuli się „poniżeni i odczłowieczeni", co odnotowali badacze z Uniwersytetu w Cambridge, którzy przeprowadzili tę ankietę. Ponad połowy pacjentów lekarze nie zapytali nawet o ich opinię na temat tego, co im dolega.

Cierpieli oni na toczeń neuropsychiatryczny (NPSLE), chorobę bardzo trudną do zdiagnozowania, a cechującą się objawami takimi jak bóle głowy, halucynacje i depresja. Z tego powodu opisy objawów przedstawiane przez samych pacjentów miały zasadnicze znaczenie, lecz mimo to ich lęki i komentarze były regularnie ignorowane.

Medycy uznawali własne oceny pacjentów za najmniej istotne spośród 13 różnych rodzajów dowodów wykorzystywanych w diagnozowaniu. Zaledwie 3% lekarzy zaliczało ocenę własną pacjenta do pierwszej trójki źródeł dowodów.

Większość lekarzy uważała, że ważniejsza jest ich osobista ocena.

Rheumatology, 2023; doi:10.1093/rheumatology/kead685



Czy SM to inna nazwa niedoboru B12?

Deficyt kobalaminy powoduje objawy podobne do stwardnienia rozsianego (SM), takie jak drętwienie lub mrowienie w rękach i stopach, utrata widzenia, problemy z chodzeniem, niewyraźna mowa oraz zaburzenia poznawcze, jak np. utrata pamięci.

Witamina B12 ma zasadnicze znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego (OUN), podczas gdy uważa się, że SM atakuje OUN.

Badacze ze Stanford Burnham Prebys odkryli, że komórki mózgowe, zwane astrocytami, tworzą molekularny łącznik między niedoborem kobalaminy a stwardnieniem rozsianym. W badaniach na zwierzętach naukowcy stwierdzili, że zmniejszenie spożycia tej witaminy przyspieszało postęp stwardnienia rozsianego w organizmie.

Jak dodają uczeni, B12 obniża także poziom neurologicznych stanów zapalnych i neurodegeneracji, czyli kolejnych cech charakterystycznych stwardnienia rozsianego.

Cell Reports, 2023; 42(12): 113545



eprasa.pl 25181673ac

OCZYMLEKARZE...
MIKSTURA

COVID-19 NEWS

Antidotum na białko kolca

Grupa lekarzy opracowała protokół leczenia dla przeciwdziałania białkom kolca ze szczepionek mRNA przeciwko covid. Protokół ten składa się z 6 łatwo dostępnych suplementów, o czym informuje dr Paul Marik, członek organizacji zrzeszającej lekarzy i naukowców Front Line Covid-19 Critical Care Alliance (FLCCC).

Suplementy, które powinny być przyjmowane codziennie, to:



Selen 75 mcg



Nattokinaza 100 mg, w testach wykazała zdolność rozpuszczania białek kolca i skrzepów krwi



Ekstrakt z czarnuszki (a dokładniej z nasiona *Nigella sativa*), 500 mg, może wspomagać naprawę komórek

Korzeń mniszka 50 mg, może zapobiegać wiązaniu się białek kolca z komórkami





Chrząstnica kędzierzawa (mech irlandzki) 500 mg, może pomagać w odbudowie uszkodzonych tkanek i mięśni



Ekstrakt z zielonej herbaty 150 mg pomaga wymiatać wolne rodniki

covid19criticalcare.com/treatment-protocols



Szczepionki mogą nasilać przebieg covidu?

Naukowcy z Indii wskazują, że rozwinięte w pośpiechu i bez odpowiednich czasowych badań klinicznych szczepionki mogą generować pewne długotrwałe lub zagrażające życiu zagrożenia zdrowotne, ponieważ większość z nich ma łagodne lub umiarkowane działania niepożądane. Badania wykazały, że wakcyny mogą powodować ból w miejscu wstrzyknięcia, rumień, ból głowy, zmęczenie, złe samopoczucie itp. Uczeni zwrócili też uwagę, że występowanie wzmocnionej choroby związanej ze szczepionką (VAED) jest jednym z głównych zagrożeń szczepień przeciw covid-19. VAED to nic innego, jak cięższy przebieg kliniczny infekcji u osoby zaszczepionej, niż normalnie obserwowany u niezaszczepionej. Przeciwciała wygenerowane podczas szczepienia wiążą się z patogenem i stają się jego pomocnikiem, znacząco ułatwiając wirusowi wnikanie do komórek.

Chociaż jest to rzadkie powikłanie wtórne, może powodować pewne zagrażające życiu niepożądane konsekwencje rozwijające się z powodu przeciwciał specyficznych dla patogenów generowanych przez szczepienie lub pierwotną infekcję.

Co ciekawe, dotychczas szczepionki, które powodowały VAED, były wycofywane z obiegu.

Hum Vaccin Immunother. 2023; 19(1): 2191577

REKLAMA

WYTNIJ I POKAŻ W APTECE



eprasa.pl 25181.67

Życie (i śmierć) po pandemii na 5 wykresach

Choć epidemia covid-19 pozostawiła po sobie ślad w postaci dodatkowych zgonów na całym świecie, wydaje się, że nikt nie bada tego problemu

Pandemia może być już przeszłością, pozostawiła jednak po sobie niepokojącą tendencję w postaci nadmiarowych zgonów. O dziwo było ich więcej od lipca 2021 r. niż w całym 2020 r., kiedy choroba osiągnęła swój najbardziej śmiercionośny szczyt. Można argumentować, że to dziedzictwo śmiercionośnego wirusa. Jednakże nadmierna śmiertelność jest nieproporcjonalna wśród młodych ludzi, a zjawisko to obserwuje się całym świecie.

Nadmierną śmiertelność szacuje się różnymi metodami. Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (Organisation for Economic Co-operation and Development, OECD) traktuje jako punkt odniesienia liczbę zgonów w latach 2015-2019. Podobny model stosuje brytyjskie rządowe Biuro ds. Poprawy Zdrowia i Nierówności (Office for Health Improvement and Disparities, OHID). Co ciekawe, brytyjski Urząd Statystyki Krajowej (Office for National Statistics, ONS) uwzględnia w bazowej kalkulacji zgony z 2021 r., które obejmują śmierci z powodu covid-19.

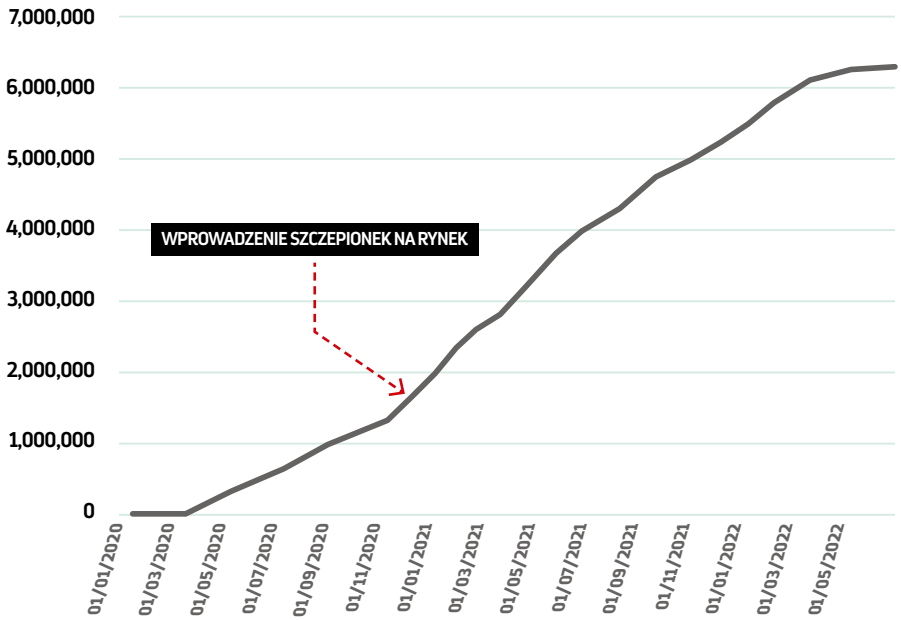
Chociaż odsetek nadmiarowych zgonów jest najwyższy wśród ludzi młodych, prawdziwa skala zjawiska jest prawdopodobnie jeszcze większa. Śmierć w młodym wieku jest podejrzana i badana. Do czasu rejestracji zgonu i jego uwzględniania w statystykach może też minąć wiele miesięcy.

Nadmierna śmiertelność wśród ludzi młodych Wiadomo już, że w drugiej połowie 2021 r. w grupie chłopców od 15. do 19. r.ż. dochodziło do prawie 2 dodatkowych zgonów dziennie. Może ich być jednak nawet więcej, jeśli w pełni uwzględniłoby się również te skierowane do koronera.

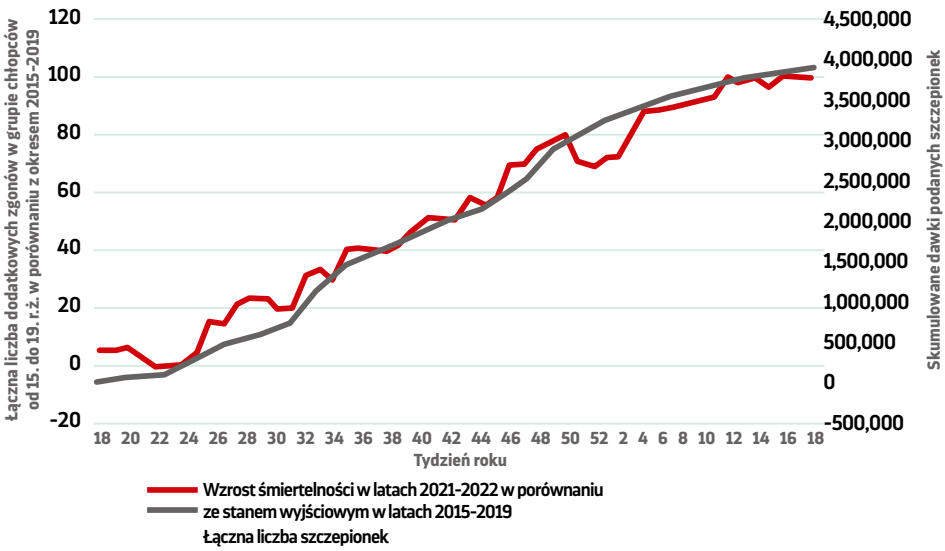
Nadmierna śmiertelność wśród ludzi starszych Przez 12 miesięcy, począwszy od lipca 2020 r., wśród osób powyżej 85. r.ż. doszło do 8 tys. dodatkowych zgonów, co oznacza przekroczenie oczekiwanego poziomu o 4%. Według OHID liczba ta uwzględnia tegoroczną jesienną falę covid-19. Przez rok, począwszy od lipca 2022 r., w tej grupie wiekowej doszło do ponad 18 tys. dodatkowych zgonów, co oznacza przekroczenie oczekiwanego poziomu o 9%.

Nadmierna śmiertelność wśród ludzi w średnim wieku Od kwietnia

Łączna liczba zgonów z powodu covid-19 na całym świecie[1]



Łączna liczba dodatkowych zgonów w grupie chłopców od 15. do 19. r.ż. w porównaniu z okresem 2015-2019 w stosunku do skumulowanych dawek podanych szczepionek[2]



eprasa.pl 25181673ac

2020 r. do końca marca 2021 r. w grupie osób poniżej 65. r.ż. doszło do nieco ponad 14 tys. dodatkowych zgonów. Jednakże od tamtego czasu odnotowano ponad 21 tys. nadmiarowych śmierci, co nie uwzględnia problemu opóźnionej rejestracji, a jako przyczyny większości z nich – 58%. – nie przypisano covid-19.

Przyczyny zgonów Od 2022 r. nastąpiła 11-procentowa nadwyżka zgonów z powodu choroby niedokrwiennej serca oraz 16-procentowa z powodu niewydolności tego narządu. Śmiertelność z powodu raka była tylko o 1% wyższa, niż oczekiwano.

Dr Clare Craig z brytyjskiego Zespołu ds. Doradztwa i Rekonwalescencji (Health Advisory & Recovery Team, HART) po raz pierwszy podkreśliła stopniowy wzrost liczby zgłoszeń dotyczących nagłego zatrzymania krążenia po wprowadzeniu na rynek szczepionki przeciwko covid-19 w maju 2021 r. Z tego powodu zmarło 4 uczestników badania firmy Pfizer z grupy szczepień, podczas gdy w grupie placebo była to tylko 1 osoba. W sumie do marca 2021 r. doszło do 21 zgonów w grupie szczepień i 17 w grupie placebo.

Do grudnia 2021 r., zanim pojawił się wariant omikron, w całej populacji stanu Australia Południowa odnotowano tylko tysiąc przypadków covid-19. Kiedy jednak ludność została zaszczepiona, w grupie osób od 15. do 44. r.ż. wystąpiło 1,3 tys. nagłych incydentów sercowych w ciągu miesiąca. W listopadzie 2021 r. wśród ludzi poniżej 50. r.ż. było to ponad 2 tys. przypadków, czyli o 67% więcej niż zwykle. W sumie u 17,9 tys. mieszkańców Australii Południowej wystąpiły w 2021 r. nagłe incydenty sercowe w porównaniu z zaledwie ponad 13,2 tys. w 2018 r., co oznacza 35-procentowy wzrost.

Czy nadmierna śmiertelność to skutek szczepień przeciwko covid-19? Nie można mieć pewności, zwłaszcza że wprowadzenie szczepionki na rynek okazało się takim sukcesem. Z tego względu naukowcy mogą powoływać się raczej na korelację niż przyczynowość.

Jednak fakt, że nadmierna śmiertelność nie jest nawet badana, to czysty narodowy i międzynarodowy skandal – twierdzi członek brytyjskiego parlamentu Andrew Bridgen, który prezentował wykresy w październiku 2023 r.

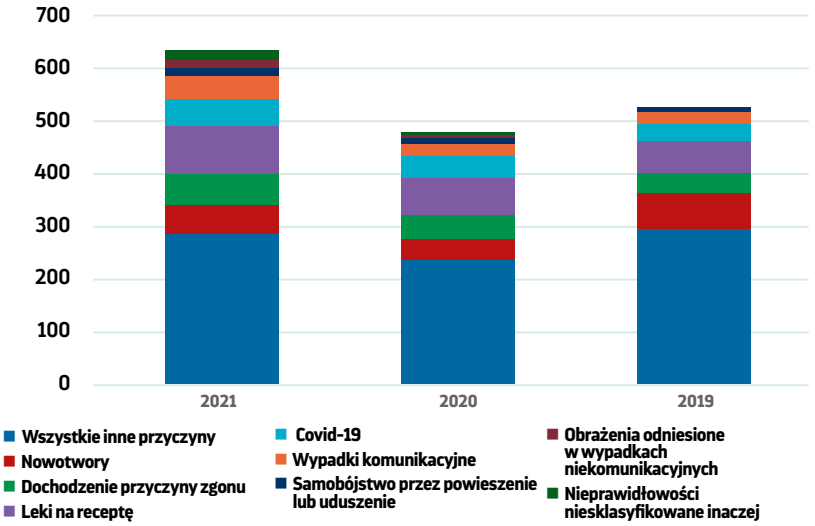
– Wydaje się, że nikogo to nie obchodzi. Obawiam się, że historia nie osądzi nas łaskawie. Nie może być nic poważniejszego. Wiele krajów odnotowuje obecnie okres nieoczekiwanej śmiertelności, a nikt nie chce o tym mówić – powiedział Bridgen w siedzibie parlamentu.

BIBLIOGRAFIA

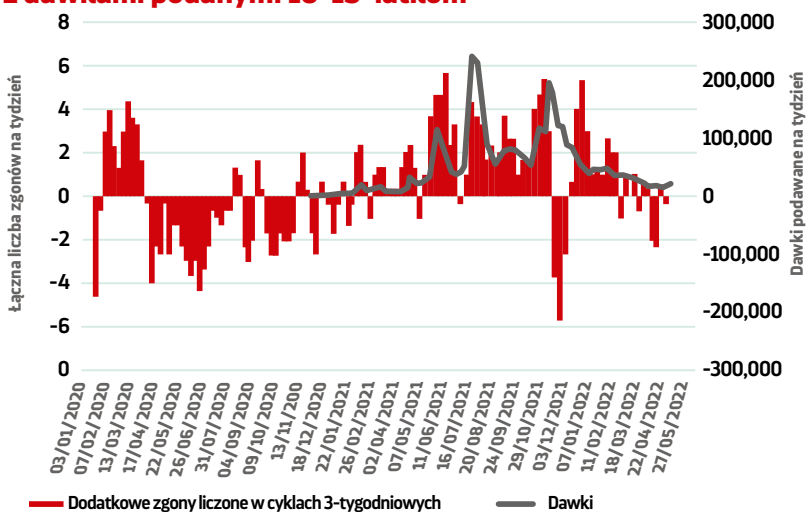
1 HART Group, "Trends in Excess Deaths, 20th October 2023," Oct 21, 2023, hartgroup.or

2 HART Group, "Updated Analysis of Deaths in Males 15–19 Years of Age," July 8, 2022, hartgroup.org

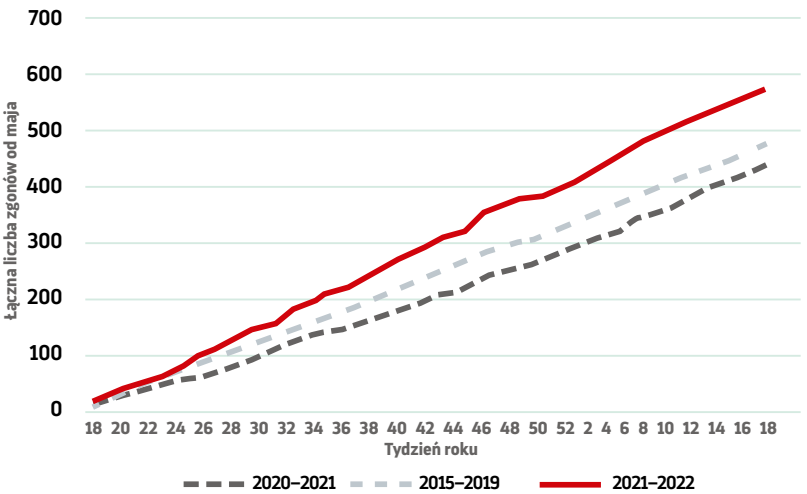
Przyczyny zgonów chłopców w wieku 15-19 lat[2]



Dodatkowe zgony (liczone w cyklach 3-tygodniowych) wśród chłopców w wieku 15-19 lat w porównaniu z dawkami podanymi 16-19-latkom[2]



Zgony z przyczyn innych niż covod-19 wśród chłopców w wieku 15-19 lat (rok od maja)[2]



eprasa.pl 25181673ac

WARTO WIEDZIEĆ



Schudnij mimo oporności na insulinę!

Cierpisz na insulinooporność i chcesz zadbać o swoje zdrowie? Stosowałaś już wszystkie diety, jesteś aktywna fizycznie, ale wciąż nie możesz zrzucić zbędnych kilogramów? Odwiedziłaś dietetyka, który dał Ci wskazówki i ułożył jadłospis, ale po jakimś czasie wróciłaś do starych przyzwyczajeń? Jeśli na którekolwiek z tych pytań odpowiedziałaś: „tak", ta książka jest dla Ciebie.

Dzięki niej przekonasz się, że kilka drobnych zmian może dać spektakularne efekty! Odkryjesz też proste zasady, które będziesz mogła dopasować do swojego stylu życia. Zobaczysz, że wcale nie musisz spędzać wielu godzin na siłowni i rezygnować z ulubionych potraw. Dietetyk kliniczny i psychodietetyk Beata Ossowska-Dorosz nauczy Cię, w jaki sposób zbilansować posiłki, aby miały mniej kalorii i niższy indeks glikemiczny. Pomoże Ci zrozumieć procesy zachodzące w Twoim ciele, zwróci uwagę na aspekty psychologiczne, a także pokaże, jak w prosty sposób, krok po kroku wprowadzić dobre nawyki – na stałe.

Co ma wspólnego poziom nawodnienia z insulinoopornością? Na czym polega metoda talerza insulinooopornego? Czym się różni indeks glikemiczny od ładunku glikemicznego? Czy warto jeść śniadanie? W książce znajdziesz odpowiedzi na te pytania, a także przykładowy jadłospis zawierający listę zakupów oraz zamienniki poszczególnych produktów.

Beata Ossowska-Dorosz: „Nieidealna insulinooporna. Wycisz emocje, uspokój umysł i schudnij bez wyrzeczeń", cena: 22,50 zł, Wydawnictwo Pascal, www.pascal.pl

Jak uniknąć współczesnych plag?

Odpowiedni zestaw bakterii w przewodzie pokarmowym jest niezbędny do zachowania zdrowia. Tymczasem niewłaściwa dieta i nadużywanie antybiotyków niszczą naszą wewnętrzną florę bakteryjną, doprowadzając do współczesnych plag – alergii, nietolerancji pokarmowych i otyłości.

Podczas podróży przez jelito (dosłownie!) z doktorem Michaelem Mosleyem dowiesz się: jak diety oddziałują na mikrobiom, wagę i poziom cukru we krwi, dlaczego ludzie różnie reagują na te same pokarmy, w jaki sposób jelita wpływają na osobowość i nastrój człowieka, jak dobrać właściwe pre- i probiotyki oraz co jeść, by uniknąć otyłości.

W książce znajdziesz także dwufazowy program odnowy mikroflory jelitowej oraz przepisy na dania wspierające przyjazne bakterie. Zadbaj o nie, by cieszyć się dobrym zdrowiem i... jeszcze lepszym samopoczuciem! Pamiętaj, że jelita wiedzą lepiej, co jest dla Ciebie dobre!

Dr Michael Mosley: „Jelita wiedzą lepiej. Jak zrewolucjonizować sposób odżywiania i zmienić od wewnątrz swoje ciało", cena: 24,98 zł, Wydawnictwo Otwarte, www.otwarte.eu

Gdy mężczyzna chce mieć dziecko i... nie może

To rzadka gratka. Oto dwoje znakomitych specjalistów – dr n. med. Ewa Kempisty-Jeznach (lekarz medycyny męskiej i ogólnej, internista) i dr n. med. Ireneusz Marek Salata (specjalista endokrynolog i ginekolog-położnik, androlog kliniczny) – pisze o problemach z męską płodnością. W dzisiejszych czasach coraz częściej zapłodnienie stanowi nie lada wyzwanie. Niepłodność to wspólny problem pary. Trudności z zajściem w ciążę leżą mniej więcej w połowie po stronie kobiet i mężczyzn. Płacimy cenę za zanieczyszczenie środowiska. Jemy, pijemy i wdychamy chemię. To ona jest między innymi przyczyną spadku produkcji testosteronu i wpływa negatywnie na płodność mężczyzn. Z kolei u kobiet zmniejsza libido i zwiększa ryzyko poronienia, przedwczesnego porodu oraz przedwczesnego przekwitania. Do tego nieustannie towarzyszący nam stres.

Na szczęście w wielu przypadkach mogą pomóc proste rzeczy. W książce przedstawione są możliwe przyczyny niepłodności, a także postępowanie diagnostyczne i leczenie. I chociaż autorzy przyglądają się problemom współczesnych par, to skoncentrowali się na panach. Bo to męska płodność jest dzisiaj zagrożona, o czym świadczą zmiany w jakości nasienia.

Ewa Kempisty-Jeznach i Ireneusz Marek Salata: „Kod płodności", cena: 28,10 zł, Wydawnictwo Prószyński i S-ka, www.proszynski.pl



eprasa.pl 25181673ac

Miód Mānuka MGO™ 400+

Najczęściej wybierany Miód Mānuka o wysokim stężeniu methylglyoxalu.

Jedna łyżeczka tego miodu (5 g) zawiera ok. 2,6 mg methylglyoxalu (MGO).
To nawet **50 razy więcej niż tradycyjny miód!**

Badania dostępne na stronie www.miodymanuka.pl

MGO 400+

PROVEN ORIGIN ONTAINS COMVERIFY

NEW ZEALAND.COM
Licence No.100226





Prezent
pomadka nawilżająca!

Dodaj za 1 zł w koszyku sklepu miodymanuka.pl przy zakupach.

Zamów na: WWW.MIODYMANUKA.PL lub telefonicznie: +48 22 266 84 98

PROMOCJA

Miód Mānuka MGO™ 100+ już od 56,70 zł

MGO 100+

Niższe stężenie methylglyoxalu, idealne na co dzień.





Czy warto przyjmować inteligentne leki?

Nootropy mają poprawiać pamięć i utrzymywać koncentrację. Ale czy naprawdę działają, czy to tylko pobożne życzenia?

Każdy potrzebuje czasami odrobiny wsparcia poznawczego – od ucznia, który musi przebrnąć przez nocną naukę przed egzaminem, po starszą osobę, która od czasu do czasu ma problemy z pamięcią i chce ją poprawić. Dawniej studenci mogli sięgnąć po dzbanek kawy lub nawet amfetaminę, a niektórzy nadal to robią dzięki pozyskiwaniu nielegalnych zapasów leków Ritalin lub Adderall w celu zwiększenia poziomu dopaminy w mózgu. Mogą one poprawiać koncentrację, przynajmniej na tyle długo, by zdać egzamin.

Kawa może przynieść natychmiastowy zastrzyk energii, ale koncentracji sprzyjają również jajka. Zawierają one witaminy z grupy B, takie jak folian, które wspomagają produkcję serotoniny i innych regulujących nastrój neuroprzekaźników. Jajka są również pełne choliny – ważnego dla pamięci, uczenia się i koncentracji składnika odżywczego, który występuje także w czerwonym mięsie, wątróbce oraz tłustych rybach, takich jak łosoś. Gorzka czekolada i czarne jagody również sprzyjają dobrej kondycji mózgu.

Jednak idea wzmacniających mózg produktów spożywczych i suplementów diety zaczęła nabierać naukowego zabarwienia, gdy nadano im nazwę: nootropy, czyli inteligentne leki. Termin ten został ukuty przez rumuńskiego psychologa i chemika Corneliu E. Giurgeę w 1972 r.

8 lat wcześniej Giurgea syntetyzował piracetam jako związek chemiczny poprawiający przyswajanie informacji i pamięć. Jako taki nigdy nie został on zatwierdzony przez amerykański farmaceutyczny organ regulacyjny – Agencję Żywności i Leków (Food and Drug Administration, FDA) – a w Wielkiej Brytanii jest dostępny wyłącznie na receptę w ramach terapii mioklonii, czyli mimowolnych skurczów mięśni.

Piracetamu nie przebadano solidnie. W istniejących badaniach testowano go w leczeniu ostrych i przewlekłych schorzeń, które nie mają nic wspólnego z bystrością umysłu, takich jak: udar mózgu, demencja, stan zagrożenia płodu przy porodzie, anemia sierpowata, afazja poudarowa (trudności w mówieniu lub rozumieniu mowy) i bezdech.

W jednym z badań, w którym oceniano zdolność piracetamu do wspomagania mózgu, wywnioskowano, że nie pomógł on 25 dzieciom z zespołem Downa w poprawie ich zachowania lub funkcji poznawczych. Zamiast tego spowodował, że były one bardziej agresywne, pobudzone i drażliwe[1].

Na pokład!

Te chwiejne kroki nie zatrzymały nootropowej kolejki górskiej, a środki nootropowe zyskują na popularności wśród bogatych i sławnych. Kontrowersyjny podcaster Joe Rogan reklamuje suplement diety Alpha BRAIN, który – jak twierdzi – zażywa codziennie, aby utrzymywać koncentrację i wspomóc przypominanie sobie właściwych słów w chwilach napięcia. Jego aprobata uczyniła ten preparat najlepiej sprzedającym się nootropem w skali globu. Producent – firma Onnit – deklaruje sprzedaż milionów tabletek na całym świecie.

Nelson Dellis, 5-krotny mistrz w dziedzinie zapamiętywania w USA, przyjmuje suplement diety Mind Lab Pro.

– Dzięki temu z łatwością mogę włączyć do mojej codziennej diety wszystkie najlepsze leki nootropowe. Im dłuższa suplementacja, tym lepsze efekty. Pomyśl o tym, jak o multiwitaminie dla mózgu – zachwyca się Dellis.

Alpha BRAIN, który kosztuje aż 80 dolarów (320 zł) za 90 kapsułek, ma poprawiać koncentrację i procesy umysłowe oraz wprowadzać „w trans", który – jak się wydaje – stanowi źródło kreatywności i produktywności. Mind Lab Pro, który zawiera 11 składników odżywczych i substancji pochodzenia roślinnego, ma przynosić podobne efekty za podobną cenę. Producent obiecuje poprawę koncentracji już po zaledwie 30 minutach od zażycia.

Oprócz kapsułek leki nootropowe występują również pod postacią „inteligentnego", pełnego aminokwasów i witamin, płynu, który – w przeciwieństwie do napojów energetycznych – nie powoduje podenerwowania. Jednak czy, niezależnie od formy, substancje te rzeczywiście sprawiają, że ludzie mają bystrzejszy umysł, czy też ich użytkownikom tylko tak się wydaje?

To tylko placebo?

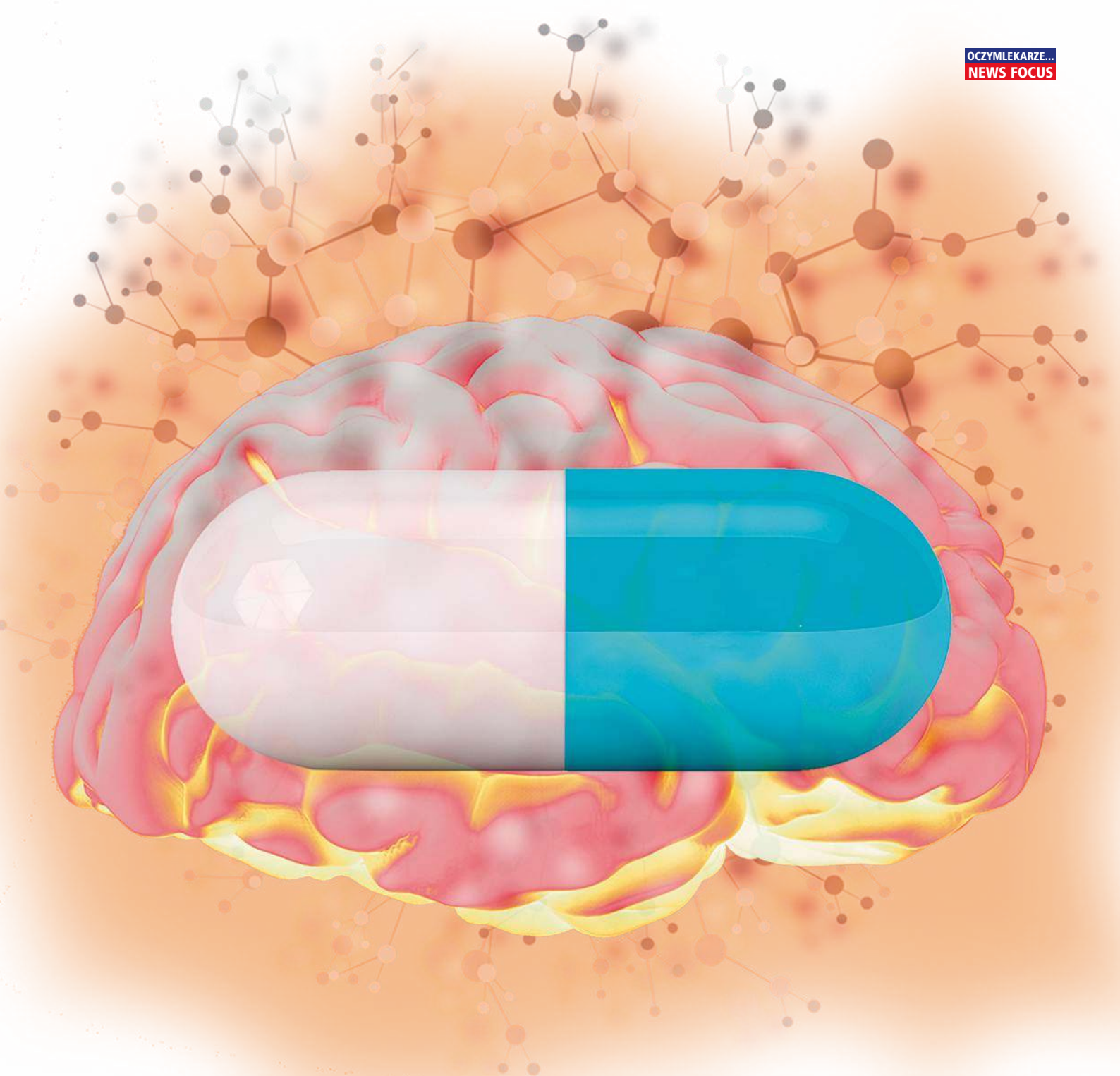
Aby się tego dowiedzieć, naukowcy z Uniwersytetu w Leeds w Anglii przeprowadzili podwójnie zaślepione i kontrolowane placebo badanie preparatu Mind Lab Pro, którego sponsorem był jego producent – firma Performance Lab[2]. Grupie 49 zdrowych osób w wieku 20-68 lat codziennie przez miesiąc podawano albo 2 kapsułki tego suplementu diety, albo pigułkę placebo.

W sumie prawdziwy suplement diety otrzymało 36 osób, a 13 placebo. Chociaż żadna z grup nie wiedziała, co jej podawano, przyjmujący preparat odnotowali „znaczną poprawę" wyników we wszystkich testach pamięci.

– Nasze badanie wykazało, że zażywanie suplementu nootropowego znacząco poprawia pamięć, co widać szczególnie w przypadku elementów pamięci natychmiastowej i opóźnionej, czyli np. zapamiętywania nazw i miejsc lub lokalizacji pozostawionych przedmiotów, takich jak kluczyki do samochodu – powiedziała jedna z badaczek Andrea Utley.

Co ciekawe, osoby przyjmujące placebo odnotowały poprawę w zakre-

eprasa.pl 25181673ac



sie pamięci słuchowej – zdolności do przywoływania dźwięków lub ludzkich wypowiedzi – i natychmiastowego przypominania. Sugeruje to, że w przypadku leków nootropowych występuje pewien stopień wyższości ducha nad materią.

8 lat wcześniej kontrolowane placebo badanie Alpha BRAIN z podwójnie ślepą próbą doprowadziło do podobnych wniosków: osoby przyjmujące ten preparat zgłaszały „znaczącą" poprawę pamięci werbalnej i funkcji wykonawczych.

Przyjmowanie suplementu nootropowego znacząco poprawia pamięć, co widać szczególnie w przypadku elementów pamięci opóźnionej, czyli np. zapamiętywania nazw i miejsc

Grupie 63 uczestników w wieku 18-35 lat przez 2 tygodnie podawano placebo. Następnie – na 6 tygodni – dokonano zmiany na Alpha BRAIN lub nowy rodzaj placebo.

Pod koniec badania, które sfinansował producent preparatu, u grupy przyjmującej Alpha BRAIN wykazano lepsze werbalne zapamiętywanie imion i odpowiednich słów oraz poprawę funkcji wykonawczych. Łyżkę dziegciu w beczce miodu stanowi fakt, że grupa placebo również wypadła lepiej w różnych testach[3].

eprasa.pl 25181673ac

To roślina

W ramach szeroko zakrojonych poszukiwań naukowcy z Instytutu Badań Żywności IMDEA w Hiszpanii odkryli 256 artykułów z 3 medycznych baz danych, które dotyczyły badań wpływu leków nootropowych na ludzką pamięć i koncentrację[4]. Zidentyfikowali 4 wyraźnych zwycięzców o najwyższym potencjale, w tym starą dobrą kofeinę:





Miłorząb dwuklapowy (*Ginkgo biloba*) to nootrop, który najlepiej poprawia funkcje percepcyjne i motoryczne.

Bakopa drobnolistna (*Bacopa monnieri*) najlepiej poprawia zdolności językowe, edukacyjne i pamięć.





Witania ospała (*Withania somnifera*) To zioło znane jako ashwagandha najskuteczniej łagodzi lęk.

Kofeina najlepiej poprawia koncentrację i funkcje wykonawcze.



INNE SPOSOBY NA ZACHOWANIE BYSTROŚCI UMYSŁU

Łamigłówki i gry słowne Regularne treningi mózgu pomagają zachować jego bystrość. Korzystanie z BrainHQ – połączenia trudnych łamigłówek i zagadek w aplikacji na smartfony, które omawiano w zeszłym roku w ponad 60 artykułach naukowych, w tym ponad 30 badaniach – spowalnia obniżenie funkcji poznawczych u pacjentów z chorobą Alzheimera.

Terapia światłem Wykazano, że terapia światłem, znana jako fotobiomodulacja, również poprawia funkcjonowanie mózgu. Światło czerwone i bliska podczerwień „odżywiają" jego neurony, co redukuje stan zapalny i wspomaga naprawę komórek mózgowych.



W jednym z przeglądów naukowcy przyjrzeli się 10 badaniom dotyczącym wpływu fotobiomodulacji na pacjentów z chorobą Alzheimera. Odkryli, że ten rodzaj terapii naprawiał uszkodzenia, takie jak stan zapalny, stres oksydacyjny i śmierć komórek (apoptoza), spowodowane przez charakterystyczne dla zaburzenia blaszki amyloidowe[1].

BIBLIOGRAFIA

1 | Lasers Med Sci, 2020;11 (suppl1): S16–S22

Naukowcy z Czeskiego Uniwersytetu Przyrodniczego zgadzają się, że miłorząb dwuklapowy, witania ospała i bakopa drobnolistna to skuteczne roślinne leki nootropowe. Do tej listy dodali też 7 kolejnych, które – jak wykazały badania – również mogą poprawiać koncentrację i pamięć[5]:



Żeń-szeń (*Panax ginseng*) – jak wykazano – zwiększa odporność fizyczną i psychiczną oraz likwiduje zmęczenie. Dawkę 200 mg można bezpiecznie przyjmować codziennie, jednak osoby cierpiące na astmę i nadciśnienie tętnicze powinny unikać tej rośliny[6].



Wąkrota azjatycka (*Centella asiatica*) stanowi składnik sałatek i curry, a 60-120 mg w postaci ekstraktu można bezpiecznie przyjmować codziennie. Wydaje się, że roślina ta łagodzi stany lękowe i w efekcie poprawia jakość snu, choć zaobserwowano to jedynie w badaniach na zwierzętach[7].



Guarana (*Paullinia cupana*) zawiera ok. 12% kofeiny, a dawkę 75 mg można przyjmować w postaci tabletki, jednak osoby z zaburzeniami serca, stosujące niektóre leki na astmę lub cierpiące na przewlekłe bóle głowy, cukrzycę, bezsenność bądź owrzodzenia powinny jej unikać. Badania wykazały, że ma ona znaczące działanie nootropowe, polegające m.in. na poprawie pamięci, i może nawet pomóc osobom z chorobami Alzheimera i Parkinsona[8].

Eleuterokok kolczasty (*Eleutherococcus senticosus*) redukuje stres i poprawia pamięć, chociaż są to wnioski płynące z badań na my-



eprasa.pl 25181673ac

szach. Ludziom przynosi inne korzyści, takie jak poprawa stanu komórek, i jest stosowany do detoksykacji zatrutych ołowiem pracowników kopalni. Zalecana dzienna dawka to 2-3 g suszonego korzenia. Eleuterokoku kolczastego powinny jednak unikać osoby cierpiące na nadciśnienie tętnicze.

Różeniec górski (*Rhodiola rosea*) redukuje stres i niepokój oraz poprawia funkcje poznawcze, przynajmniej według jednego kontrolowanego placebo badania, w którym testowano go na grupie studentów. Jednakże roślina ta nie zwiększała ich zdolności poznawczych[9].



Cytryniec chiński (*Schisandra chinensis*) działa jak przeciwutleniacz i środek przeciwzapalny, chroni przed chorobami neurodegeneracyjnymi oraz poprawia stan pacjentów z zaburzeniami funkcjonowania neuroprzekaźników[10].



Korzeń maca (*Lepidium meyenii*) – według jednego badania na myszach – może poprawiać funkcje poznawcze, koordynację ruchową i wytrzymałość. Ponadto może stanowić „skuteczny pokarm funkcjonalny spowalniający związane z wiekiem obniżenie funkcji poznawczych”[11].

Nie ma wątpliwości, że nootropy mogą poprawiać pamięć, funkcje poznawcze i koncentrację, ale niewiele osób zauważa rezultaty po zażyciu zaledwie 1 lub 2 kapsułek. Natychmiastowy efekt nadal wydaje się domeną kofeiny.

Leki nootropowe mają za to efekt kumulacyjny, chociaż nigdy nie badano żadnych problemów zdrowotnych wynikających z ich długotrwałego stosowania. Naukowcy wątpią, czy jakiekolwiek zauważą, sądząc po profilu bezpieczeństwa środków, które przetestowano.



Nootropy nie są panaceum na zaburzenia poznawcze. Zamiast tego powinny być częścią zdrowego stylu życia, który obejmuje też aktywność fizyczną, właściwą dietę ubogą w przetworzoną żywność, redukcję stresu, interakcje społeczne i dobrej jakości sen. Elementy te będą miały równie duży wpływ na zdolności poznawcze, jak każda przeznaczona do tego pigułka.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1. Arch Pediatr Adolesc Med, 2001; 155(4): 442–48
2. Hum Psychopharmacol, 2023; 38(4): e2872
3. Hum Psychopharmacol, 2023; 31(2): 135–43
4. Crit Rev Food Sci Nutr, 2023; 63(22): 5521–45
5. Nutrients, 2022; 14(16): 3367
6. Fitoterapia, 2000: 71(suppl 1): 51–65
7. Phytother Res, 2016; 30(4): 671–80
8. J Ethnopharmacol, 1997; 55(3): 223–29
9. Phytother Res, 2015; 29(12): 1934–39
10. Metab Brain Dis, 2016; 31: 653–66
11. Evid Based Complement Alternat Med, 2016; 2016: 43942

REKLAMA



eprasa.pl 25181673ac



Choroby, przez które nie możesz schudnąć

Nagły przyrost masy ciała zawsze powinien wzbudzać zainteresowanie – może być sygnałem alarmowym ze strony trzustki, tarczycy czy jajników

Często piszemy o tym, jak poważne mogą być konsekwencje zdrowotne otyłości. Lista jej potencjalnych powikłań rośnie lawinowo wraz z prowadzonymi badaniami. Tkanka tłuszczowa jest bowiem aktywnym metabolicznie narządem, który uwalnia do krwiobiegu hormony, cytokiny oraz substancje wazoaktywne. Liczne badania wykazały, że otyłość, zwłaszcza trzewna, jest istotnym czynnikiem ryzyka schorzeń układu sercowo-naczyniowego, takich jak nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, niewydolność oraz zaburzenia rytmu serca. Zwiększa również ryzyko wystąpienia nagłej śmierci z przyczyn kardiologicznych. Osoby otyłe mają również dwukrotnie wyższe ryzyko wystąpienia niewydolności serca w porównaniu z tymi o prawidłowej masie ciała.

Zdaniem badaczy do rozwoju chorób układu krążenia u ludzi z nadwagą lub otyłych przyczyniają się oddziaływanie adipokin, insulinooporność, przewlekły stan zapalny (reakcja powodująca niszczenie własnych tkanek organizmu) oraz zwiększona krzepliwość krwi[1]. Wszystko to sprzyja również rozwojowi nowotworów: według najnowszych analiz ok. 4-8% wszystkich jego przypadków przypisuje się otyłości, będącej czynnikiem ryzyka kilku głównych odmian, w tym pomenopauzalnego raka piersi, jelita grubego, endometrium, nerek, przełyku, trzustki, wątroby i pęcherzyka żółciowego. Jednocześnie nadmiar tkanki tłuszczowej powoduje wzrost ryzyka śmiertelności z powodu raka o ok. 17%[2].

Oczywiście nadmierne kilogramy podnoszą również ryzyko cukrzycy, a wisienką na torcie pozostaje fakt, że przez wiele lat obciążając stawy, mogą doprowadzić do ich zwyrodnień. Nadmierna masa ciała utrudnia też prozaiczne czynności, powodując zadyszkę, pocenie i chrapanie.

Tak w dużym skrócie wygląda rzeczywistość osób otyłych. Co jednak w sytuacji, kiedy ludzie dotąd szczupli nabierają dodatkowych kilogramów mimo braku istotnych zmian w trybie życia, a inni, choć wprowadzają racjonalny reżim żywieniowy i treningowy,

eprasa.pl 25181673ac

nie chudną nawet minimalnie? Problemem może okazać się stan zdrowia – niektóre zaburzenia, zwłaszcza hormonalne, objawiają się początkowo właśnie jako wzrost masy ciała. Oto najczęstsze przyczyny takich kłopotów, pod kątem których warto się przebadać.

Insulinooporność i cukrzyca

Najczęściej o tej zależności mówi się w druga stronę: nadmiar tkanki tłuszczowej wpływa negatywnie na produkcję hormonów głodu i sytości, ale przede wszystkim na metabolizm glukozy i wrażliwość tkanek na insulinę, z czasem wywołując cukrzycę typu 2. Jednak może się okazać, że to insulinooporność pojawia się pierwsza. Czasem decydują o tym predyspozycje genetyczne, ale wrażliwość na insulinę zmniejsza się też np. u młodzieży w okresie dojrzewania.

Kiedy tkanki przestają reagować na działanie insuliny, trzustka próbuje ratować sytuację, zwiększając produkcję tego hormonu. Niestety nadmiar insuliny powoduje tycie, m.in. ze względu na to, że zaburzenia jej wydzielania powodują nieprawidłową dystrybucję glukozy w organizmie, co przyczynia się do nadmiernej produkcji lipidów i lipoprotein oraz odkładania się tkanki tłuszczowej.

Jednocześnie rozwijająca się insulinooporność powoduje zwiększone wydzielanie glukagonu odpowiedzialnego za zwiększenie poziomu glukozy[3]. Nasilające się nieprawidłowości w wydzielaniu tych kluczowych substancji z czasem prowadzą do rozwoju cukrzycy.

Co więcej, kiedy u osób z już występującą nadwagą pojawi się insulinooporność, będzie ona sprzyjać dalszemu narastaniu otyłości – błędne koło nie przestaje się kręcić…

Duże znaczenie w tym przypadku ma również grelina, której poziom u zdrowych osób obniża się po posiłku i stopniowo wzrasta przed kolejnym. U pacjentów ze źle kontrolowaną cukrzycą – podobnie jak u osób otyłych – brak poposiłkowego spadku tej substancji wynika z głębokiego niedoboru insuliny i może wyjaśniać polifagię (chorobliwe uczucie głodu).

> Nawet jedna nieprzespana noc może wywołać zaburzenia stężenia glukozy we krwi, na skutek czego organizm blokuje procesy spalania tkanki tłuszczowej

Udowodniono też, że stężenie greliny całkowitej zmniejsza się w insulinooporności, cukrzycy typu 2 oraz otyłości[4].

Nie można też zapominać o leptynie – hormonie produkowanym głównie w tkance tłuszczowej i uwalnianym do krwiobiegu po skończeniu posiłku. Uważa się, że ogranicza ona stymulowane glukozą nadmierne uwalnianie insuliny, a także zmniejsza drugą fazę jej wydzielania z komórek beta. Jednocześnie wzmaga glukoneogenezę w wątrobie (powstawanie glukozy z prekursorów). Ważny wydaje się także związek hormonu sytości z insulinoopornością. Okazuje się bowiem, że leptyna zwiększa wrażliwość wątroby i mięśni na insulinę oraz wychwyt i tolerancję glukozy poprzez stymulację jej transportu i metabolizmu w wielu różnych tkankach[5]. Ponadto wykazano, że deficyt leptyny lub jej receptorów – zarówno u myszy, jak i u ludzi – prowadzi do otyłości, insulinooporności i upośledzenia tolerancji glukozy, które są czynnikami ryzyka cukrzycy[6].

Reasumując, upośledzenie produkcji insuliny w trzustce, a także obniżenie progu wrażliwości na ten hormon w tkankach obwodowych (mięśniach szkieletowych, sercu, wątrobie, tkance tłuszczowej), to obserwowane w cukrzycy typu 2 najważniejsze defekty metaboliczne, które mogą prowadzić do otyłości. Nakłada się na nie rozchwianie produkcji hormonów głodu i sytości, wpływające negatywnie na nawyki żywieniowe i sygnały docierające do mózgu.



Bezsenność

Wspomniana już leptyna, jak większość hormonów, jest wydzielana pulsacyjnie, a przede wszystkim wykazuje rytm dobowy – najwyższe jej stężenia we krwi obserwuje się w godzinach nocnych (24-2), a najniższe rano (między 8 a 9)[7]. Nic więc dziwnego, że jakość naszego snu przekłada się na poziom hormonów głodu i sytości, a tym samym – masę ciała.

Badania przedstawione na Konferencji Amerykańskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością w Las Vegas wykazały, że osoby śpiące poniżej 4 godz. na dobę były narażone na otyłość średnio o 73% bardziej niż sypiające normalnie. W innym wykazano, że ma to związek właśnie z hormonami: uczestnicy z krótkim snem mieli obniżony poziom leptyny w surowicy, a podwyższony greliny. Te różnice prawdopodobnie zwiększają apetyt, wyjaśniając podwyższone BMI w tej grupie[8].

Ponadto udowodniono, że nawet jedna nieprzespana noc może wywołać zabu-

Co robić?

Stosuj dietę sprzyjającą prawidłowej gospodarce hormonalnej i metabolizmowi glukozy: wybieraj produkty z niskim indeksem glikemicznym, jak najwięcej świeżych warzyw i owoców, dobrej jakości białko i tłuszcze (zwłaszcza omega-3 – oliwa z oliwek, awokado, olej rzepakowy, orzechy). Unikaj tłuszczów trans i węglowodanów (zwłaszcza prostych – w słodyczach i napojach gazowanych/owocowych), a także wszelkiej przetworzonej żywności. Kontroluj masę ciała i obwód talii oraz regularnie badaj poziom glukozy na czczo, by jak najszybciej wychwycić kłopoty z insulinoopornością. Jeśli masz problemy z kontrolą cukru, możesz sięgnąć po berberynę, morwę białą, rutwicę lekarską, kozieradkę, gurmar lub wodorosty.

eprasa.pl 25181673ac

> W warunkach niedoboru hormonów tarczycowych nawet o połowę spowalnia tempo przemiany materii

rzenia stężenia glukozy we krwi, na skutek czego organizm, wydzielając insulinę, blokuje spalanie tkanki tłuszczowej i spowalnia procesy regeneracyjne[9].

Naukowcy z Uniwersytetu Chicago opublikowali z kolei wyniki, które pokazują, że ograniczenie ilości snu nocnego do 4 godz. na dobę zaledwie przez 6 dni u zdrowych młodych mężczyzn zwiększa chęć spożywania produktów o wysokiej gęstości energetycznej i dużej zawartości węglowodanów, takich jak słodycze, słone przekąski i pokarmy o dużej zawartości skrobi[10]. Potwierdzają to także inne badania, z których wynika, że bezsenność sprzyja nocnemu podjadaniu oraz spożywaniu niezdrowych, kalorycznych posiłków, co również przekłada się na wyższe ryzyko otyłości.

Jest też i dobra wiadomość. Badania Health Study Nurses, przeprowadzone w grupie 68 tys. kobiet w średnim wieku, ukazują, że uczestniczki, które spały 7 godz. na dobę są o 15% mniej narażone na otyłość w porównaniu do tych, których wypoczynek trwał 5 godz. lub mniej[11]. Z kolei 6-letnie włoskie badania przeprowadzone na 1 597 dorosłych wykazały, że każda dodatkowa godzina takiego nocnego relaksu zmniejsza ryzyko występowanie otyłości o 30%[12]. To zaś oznacza, że przywrócenie prawidłowej higieny snu może przynieść wymierne skutki, jeśli chodzi o masę ciała.

Co robić?

Zadbaj o wieczorną higienę snu, by ułatwić sobie zasypianie: zrezygnuj z ekranów, całkowicie zaciemnij sypialnię, wycisz się (możesz wziąć kąpiel, zastosować aromaterapię lub włączyć muzykę relaksacyjną). Spróbuj kłaść się przed godz. 22 (najlepszy czas na regenerację), po kolacji bogatej w tryptofan (banany, orzechy, nasiona, jajka, produkty mleczne) i węglowodany o niskim indeksie glikemicznym, które podnoszą jego poziom. Z suplementów wypróbuj melatoninę, magnez, niacynę, cynk i walerianę.

Nadmierny stres

Wzrost ekspresji genu kodującego leptynę wywołują także glukoza i glikokortykosteroidy, spośród których najważniejszy wydaje się kortyzol. Ten hormon stresu nie dość, że blokuje spalanie tkanki tłuszczowej, to jeszcze powoduje jej większe nagromadzenie na brzuchu.

Podniesione stężenie kortyzolu (na czczo we krwi lub wolnego w moczu) często towarzyszy nadciśnieniu, hiperglikemii, insulinooporności, wysokiemu poziomowi trójglicerydów czy niskiemu HDL[13]. W przewlekłym stresie kortyzol hamuje ekspresję neuropeptydu Y (białka regulującego m.in. odczuwanie lęku i apetyt) oraz jego receptorów w wisceralnej tkance tłuszczowej. W konsekwencji stymuluje angiogenezę i adipogenezę oraz prowadzi do rozwoju otyłości i insulinooporności[14].

Z fizjologicznego punktu widzenia nadmierny stres hamuje także termogenezę i indukuje oporność na leptynę[15]. Blokuje także wychwyt glukozy przez tkanki obwodowe, powoduje wzmożoną aktywność osi HPA (podwzgórze-przysadka-nadnercza) oraz podwyższoną produkcję kwasów tłuszczowych. Wszystko to przekłada się zaś na udowodniony w badaniach wyraźny związek między wysokim poziomem kortyzolu a występowaniem zespołu metabolicznego i insulinooporności[16].

Stres osłabia także nadnercza, co zwiększa magazynowanie tkanki tłuszczowej – przewlekły nadmiar hormonu stresu we krwi prowadzi zwykle do jej charakterystycznego przemieszczenia się w górne partie ciała (tzw. bawoli kark, okrągła twarz, otyłość brzuszna, chude kończyny charakterystyczne dla zespołu Cushinga, o którym piszemy niżej).

Dodatkowo nadmierna masa ciała u osób narażonych na stres może być wynikiem zwiększonej konsumpcji żywności, a zwłaszcza tzw. komfortowego jedzenia (comfort food), czyli bogatego w tłuszcz i cukry proste.



Co robić?

Spróbuj wyeliminować czynniki, które generują u Ciebie przewlekły stres. Znajdź czas na najlepszą dla siebie technikę relaksacji: medytację, jogę, masaż lub po prostu ulubioną aktywność fizyczną, która skutecznie obniża napięcie. Jak najczęściej sięgaj po błonnik, surowe warzywa i owoce (marchew, banany, jabłka, szpinak, grejpfrut czy jagody poprawiają samopoczucie oraz pomagają zadbać o mikroflorę, która wpływa na kondycję psychiczna człowieka). Wypróbuj melisę, walerianę, chmiel zwyczajny, lawendę, ziele męczennicy, adaptogeny i dziurawiec zwyczajny.

Zespół Cushinga

Zwiększona sekrecja kortyzolu, jego nieprawidłowy metabolizm albo nadmierna wrażliwość tkanek na działanie glikokortykosteroidów mogą prowadzić do wystąpienia zaburzeń metabolicznych i rozwoju zespołu Cushinga. Problem stanowi nadmierna aktywność nadnerczy (miejsce produkcji kortyzolu), wywołana najczęściej terapią hormonalną lub – rzadziej – obecnością guza.

Charakterystyczna cechą zespołu Cushinga (obok rozstępów skórnych oraz wybroczyn) jest narastająca otyłość centralna. Mówimy o niej, gdy dochodzi do przemieszczenia się tkanki tłuszczowej na obręcz barkową i biodrową. Gromadzi się ona także w dołach nadobojczykowych i na karku (tzw. kark bawoli). Twarz przypomina księżyc w pełni („moon face"). U części chorych, kiedy patrzymy en face, nie widać małżowin usznych. To też bar-

eprasa.pl 25181673ac

SPALANIE TŁUSZCZU

Oponka na brzuchu? Czas spalić tkankę tłuszczową



Naturalny ekstrakt z yerba mate zawarty w skandynawskim preparacie **Fat Burner** firmy New Nordic może pomóc Ci w tym roku zadbać o formę!

Próbowałaś już wszystkiego?

Jesteś szczególnie podatna na działanie węglowodanów prostych, które szybko zamieniają się w tłuszcz. Próbowałaś już wszystkiego. Jednak mimo zdrowego odżywiania i codziennych ćwiczeń nie możesz zgubić zbędnych kilogramów.

A może by tak wypróbować **Fat Burner**? Suplement diety, który dzięki zawartości yerba mate i zielonej herbaty, pomoże Ci schudnąć w naturalny sposób.

Fat Burner działa w harmonii z twoim organizmem

Fat Burner, preparat w postaci tabletek, jest kombinacją naturalnych ekstraktów i niezbędnych składników odżywczych, działa w harmonii z Twoim organizmem. W jego skład wchodzi yerba mate, która w połączeniu ze zdrową dietą wspomaga odchudzanie. Dodatkowo zawiera cholinę, substancję niezbędną dla metabolizmu tłuszczów, która jednocześnie przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania wątroby. Zdrowa wątroba to alfa i omega, jeśli chodzi o „rozpuszczenie" tkanki tłuszczowej w organizmie.







Kiedy potrzebny jest Fat Burner?

- Kiedy nie ćwiczysz wystarczająco dużo.
- Gdy za dużo jesz.
- Kiedy Twój organizm się starzeje i zmniejsza się masa mięśniowa, spowalniając proces spalania kalorii.
- Kiedy masz genetyczną skłonność do nadwagi.
- Kiedy nie śpisz wystarczająco dużo i tyjesz z tego powodu.



Fat Burner jest łatwy do stosowania! Dwie tabletki dziennie wspierają prawidłowy metabolizm przez cały dzień.

Zapytaj o Fat Burner™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **60 tabletek**.

W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 3367831 ułatwi zamówienie produktu.**



NEW NORDIC

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

eprasa.pl 25181673ac

dzo charakterystyczny objaw, podobnie jak zaniki mięśniowe, które powodują, że kończyny dolne i górne są szczupłe[17].

Patomechanizm powstawania otyłości w zespole Cushinga jest skutkiem szerokiego działania glikokortykosteroidów na tkankę tłuszczową i metabolizm. Zmniejszają one aktywność lipazy hormonozależnej, przyspieszają różnicowanie preadipocytów i hamują ich proliferację. W efekcie dochodzi do nagromadzenia lipidów w komórkach oraz ich hipertrofii. Ponadto kortyzol opóźnia proces uwalniania tłuszczów pod wpływem insuliny[18].

Oprócz opisanych mechanizmów istotny jest również występujący w tkankach obwodowych (mięśniowej i tłuszczowej) spadek wychwytu glukozy, wywołujący w konsekwencji kompensacyjną hiperinsulinemię[19].

Nieprawidłowa dystrybucja wisceralnej tkanki tłuszczowej pociąga za sobą liczne konsekwencje metaboliczne. Obecność otyłości centralnej, androidalnej, z charakterystyczną sylwetką typu „jabłko", związana jest ze zwiększonym ryzykiem rozwoju zespołu metabolicznego[20].

Co robić?

Przestrzegaj zaleceń lekarzy, regularnie ćwicz i stosuj dietę wysokobiałkową, by po wdrożeniu odpowiedniej terapii (najczęściej operacji) odzyskać kontrolę nad masą ciała. Sięgaj zwłaszcza po produkty bogate w potas (wypłukiwany przez zaburzenia gospodarki elektrolitowej), wapń (ryzyko osteoporozy) oraz witaminy D i z grupy B (mleko i jego przetwory, wędliny, chude mięso, ryby, jaja, fasola, groch, orzechy, szpinak, płatki owsiane, banany), a ogranicz sód. Pamiętaj o aktywności fizycznej i nawodnieniu, by niwelować obrzęki i zatrzymywanie wody w organizmie.

Choroby tarczycy

Jeszcze inną rolę w rozwoju otyłości odgrywają hormony tarczycy. W różnych doniesieniach naukowych stwierdzono istnienie związku między niedoczynnością tego gruczołu a podwyższoną masą ciała, a chorobę tę wymienia się na pierwszym miejscu wśród endokrynologicznych przyczyn otyłości zarówno u dzieci, jak i dorosłych[21]. Bardzo często pierwszym jej zauważalnym sygnałem jest właśnie przyrost masy ciała, związany z nadmiernym gromadzeniem się tkanki tłuszczowej oraz wody w glikozaminoglikanach tkanki łącznej, co powoduje obrzęki podskórne. W warunkach niedoboru hormonów tarczycowych znacznie obniża się intensywność procesów utleniania oraz spowalnia tempo przemiany materii (w ciężkich przypadkach nawet o połowę w stosunku do wartości wyjściowej).

Niedawno odkryto również specyficzne receptory TSH w tkance tłuszczowej, co może sugerować bezpośrednią rolę tego hormonu w funkcjonowaniu samych adipocytów i kontroli wydatków energetycznych[22]. Wyniki sugerują, że przy stężeniu TSH w przedziale 2,5-4,5 mg/dl rośnie ryzyko występowania otyłości i zespołu metabolicznego, czego wyrazem są wyższe wskaźniki talia/biodra i wartości trójglicerydów[23].

U osób z BMI wyższym niż 29 dużo częściej notuje się również subkliniczną niedoczynność tarczycy (stężenie TSH powyżej górnej granicy normy, przy jednoczesnym prawidłowym stężeniu wolnej tyroksyny) – 20% vs 2-10% w populacji ogólnej[24]. Parametry oceniające funkcje tarczycy wpływają nie tylko na stopień gromadzenia tkanki tłuszczowej, ale także na jej rozmieszczenie.

U osób otyłych stwierdzono zmniejszoną ekspresję genów TSHR oraz TRa1 zarówno w tkance tłuszczowej wisceralnej, jak i podskórnej. Wskazuje się też na istotny związek między aktywnością TSH a stężeniem leptyny w surowicy oraz wpływ adipocytów na wydzielanie TSH i funkcjonowanie tarczycy[25]. Złożone zależności obserwuje się także u pacjentów z chorobą Hashimoto.

Na nadmierny przyrost masy ciała w tej grupie składa się wiele czynników: niskie stężenie fT4, niedobory składników mineralnych (jak selen czy cynk), zbyt mała podaż białka w diecie i stan zapalny. Wysoki poziom przeciwciał przeciwtarczycowych sprzyja też wzrostowi stężeń glukozy i insuliny, a zwiększenie masy ciała prowadzi do dalszej insulinooporności[26].

Co robić?

Jedz regularnie (co 3-4 godz.) 4-5 posiłków dziennie, w tym ostatni nie później niż na 2-3 godz. przed snem, co zapobiega obniżeniu tempa przemiany materii. Białko powinno stanowić ok. 15-20% zapotrzebowania energetycznego. Uzupełnij ewentualne niedobory selenu, witamin D i z grupy B oraz żelaza, które wpływają na produkcję hormonów tarczycy. Aby przyspieszyć metabolizm, dbaj też o aktywność fizyczną i pij dużo płynów – najlepiej czystą wodę. Wypróbuj wyciągi z żeń-szenia, yerba mate i ostre przyprawy, np. chili, imbir i curry.

BIBLIOGRAFIA

1. Postępy Nauk Medycznych 2013; 5b:19-25
2. Cancers (Basel). 2023 Jan; 15(2):485
3. Diabetologia 2001; 44:1998-2003; Diabetologia 2001; 43:194-202
4. Endocrine Rev 2004; 25:426-57; Eur J Endocrinol 2004; 151:573-7; J Physiol Pahrmacol 2007; 58:13-35
5. Annu. Rev. Physiol., 2008; 70:537-556; Endocrinology, 2011; 152:2237-2246; Peptides, 2011; 32:1392-1399
6. J. Clin. Invest., 2007; 117:2753-2756; Diabetes, 2010; 59:1626-1634
7. Proc. Natl. Acad. Sci. 1998; 95:2541-2546
8. PLoS Med 2004 Dec; 1(3):e62
9. Endokr. Otył. Zab. Przem. Mat. 2006; 3:94-101; Sleep Med. 2008; 9(supl.)1:S23-S28; Sleep 2004; 27:146-147
10. Journal of Education, Health and Sport. 2016; 6(5):266-275
11. Am J Epidemiol. 2006; 164:947-54
12. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2011 Jul;14(4):402-12
13. Domestic Animal Endocrinology 2016; 56(Suppl):S112-120; Diabetes & Metabolism Journal 2012; 36(3):207-210
14. Endocrinology and metabolism clinics of North America 2014; 43(1):75-102
15. Treat Endocrinol 2004; 3:269-277
16. Clin Sci 1999; 96:513-523; J Clin Invest 1993; 92:2283-2290
17. Pediatr. Endocrinol. 13/2014; 1(46):41-54
18. Pediatric Endocrinology, Diabetes and Metabolism, 2011; 17:42-47; Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii 2009; 5:73-80
19. Geriatria 2008; 1:45-54; Psychiatria, 2011; 8:46-52
20. Annales Universitstis Mariae Curie-Skłodowska Lublin-Polonia 2003; 59:31-35; ŻYWNOŚĆ. Nauka. Technologia. Jakość 2007; 55:71-80; Endokrynologia Polska 2004; 55:528-529
21. Clin. Endocrinol. Metabol. 1984; 13:581-595
22. Front Endocrinol (Lausanne). 2017; 8:83
23. Clin. Endocrinol. (Oxf). 2009 Sep 10
24. Horm Res. 2008; 70(1):51-57; Thyroid. 2006; 16(1):73-78
25. Int. J. Obes. (Lond). 2009; 33:1001-1006; Mol. Cell. Endocrinol. 2010; 316:165-171
26. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2019; 10(1):10-15
27. Endokrynol. Otył. Zab. Przem. Mat 2010; 6(3):141-146
28. Hum. Reprod. 1995; 10:2107-2111; Fertil. Steril. 2003; 79:1358-1364; J. Clin. Endocrinol. Metab. 2006; 91:48-53; Semin Reprod Med. 2016; 34:93-101
29. Clin. Chim. Acta 2007; 375:20-35; J. Endocrinol. 2006; 188:521-529; Endocrine 2006; 29:419-423
30. Endocr. Rev. 1997; 18:774-800; Am. J. Physiol. Endocrinol. Metab. 2001; 281:392-399
31. Hum. Reprod. 2000; 15:1266-1274
32. J. Clin. Endocrinol. Metab. 2003; 88:2269-2273
33. Obesity Review. 2013; 14:95-109; Fertil. Steril. 2009; 92:1960-1965; Clin Endocrinol (Oxf). 1994; 41:463-471
34. Diabetologia Kliniczna 2012; 1:185-195; Fertil. Steril. 2003; 79:1358-1364

eprasa.pl 25181673ac

> Nadmiar tkanki tłuszczowej u kobiet z PCOS nasila hiperandrogenizm, zaburzenia miesiączkowania, bezpłodność, oporność na insulinę oraz dyslipidemię



PCOS

Zespół policystycznych jajników (polycystic ovary syndrome, PCOS) jest jednym z najczęstszych zaburzeń hormonalnych występujących u kobiet. Do głównych nieprawidłowości w jego przebiegu można zaliczyć nadmiar androgenów, hiperinsulinizm, insulinooporność, zaburzenia gospodarki węglowodanowej oraz lipidowej[27]. Wynikające z nich objawy mogą się różnić, lecz typowo obejmują nieregularne miesiączki lub ich brak, nadmierne owłosienie twarzy i ciała (hirsutyzm), trądzik, niepłodność, a także nadwagę.

Z jednej strony szacuje się, że ok. 40-60% kobiet z PCOS ma nadwagę lub otyłość, a z drugiej – nadmierną masę ciała obserwuje się wśród nich częściej niż w populacji ogólnej[28]. Kluczowa i charakterystyczna jest w tym przypadku towarzysząca jej insulinooporność.

Opisano nieprawidłowości, które odpowiadają za obniżoną wrażliwość na insulinę u kobiet z PCOS. Do najważniejszych należą m.in. mutacje genu receptora tego hormonu, zmiany obejmujące receptory jądrowe typu gamma oraz defekty transportera glukozy GLUT4 w tkance tłuszczowej. Do czynników wpływających na te zmiany zalicza się wolne kwasy tłuszczowe, czynnik martwicy guza α (TNF-α) oraz interleukiny 6 (IL-6) i 18 (IL-18), a te z kolei przy PCOS występują w większym stężeniu niż w odpowiednio dobranej grupie kontrolnej[29].

Poza tym, podobnie jak w insulinooporności występującej w populacji ogólnej, w komórkach mięśni szkieletowych kobiet z PCOS obserwuje się zablokowanie dróg przewodzenia sygnałów regulujących procesy metaboliczne[30]. U pacjentek stwierdza się również zwiększoną lipolizę z towarzyszącym wzrostem stężenia wolnych kwasów tłuszczowych oraz lipotoksyczność, która zależy od zmian odpowiednich receptorów w trzewnej tkance tłuszczowej[31]. Zaobserwowano bowiem, że tkanka podskórna kobiet z PCOS jest oporna na lipolityczne działanie katecholamin. Zjawisko to zależy od zmniejszenia liczby odpowiednich receptorów oraz aktywności hormonowrażliwej lipazy (HSL, hormone sensitive lipase). Tymi zmianami niektórzy autorzy tłumaczą wzrost masy ciała u kobiet z PCOS[32].

Nadmiar tkanki tłuszczowej w przypadku zespołu policystycznych jajników nasila hiperandrogenizm, zaburzenia miesiączkowania, bezpłodność, oporność na insulinę oraz dyslipidemię[33]. Trzewna dystrybucja tkanki tłuszczowej wiąże się z kolei z wyższymi stężeniami glukozy na czczo oraz większą insulinoopornością. Nie zawsze nadmiernej ilości tkanki trzewnej towarzyszą jednak podwyższone wartości wskaźnika BMI, co ma odzwierciedlenie w identyfikowaniu otyłości androidalnej także u szczupłych kobiet z PCOS[34].

Co robić?

Wybieraj produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG), które pomogą w utracie wagi, a także zmniejszają insulinooporność, będącą główną cechą PCOS. Znajdź czas na 20-30 min ćwiczeń aerobowych (spacer, jogging, jazda na rowerze) 3-5 razy w tygodniu. Możesz też wypróbować suplementy: inozytol, witaminy D i z grupy B, chrom, kwas alfa-liponowy, NAC i kwasy omega-3 – badania kliniczne potwierdzają ich skuteczność w łagodzeniu objawów PCOS. Spośród ziół przydatne mogą być zwłaszcza niepokalanek, palma sabałowa, mniszek i mięta.

ZIELARZ POLECA HERBATKI I MIESZANKI ZIOŁOWE

"O właściwą dietę warto dbać w każdym wieku. Swoim Pacjentom polecam, by sięgali po to, co od zawsze daje nam natura – zioła. Stanowią wspaniałe uzupełnienie codziennego dbania o własne zdrowie, są źródłem składników prozdrowotnych oraz wspierają organizm w różnych problemach zdrowotnych. To, co kocham w ziołach najbardziej, to ich zdecydowane działanie oraz naturalne pochodzenie. ***Mieszanki ziołowe od Zielarni Zielarzpolski.pl to dobry wybór – mają przemyślane składy, czerpią z tego, co najlepsze i są wspaniałej jakości"***



mgr Marta Makowska
Absolwentka dietetyki oraz studiów podyplomowych z fitoterapii na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu. Posiada tytuł zawodowy Zielarza-Fitoterapeuty. Zajmuje się kompleksową opieką zdrowotną pacjentów oraz edukacją z zakresu ziołolecznictwa. Na instagramie prowadzi profil Atlaszielarza, gdzie propaguje ziołolecznictwo.



PRODUKTY W 100% NATURALNE
SKŁADNIKI WYSOKIEJ JAKOŚCI
PAKOWANE RĘCZNIE W POLSCE

SPRAWDŹ RÓWNIEŻ INNE Z 24 DOSTĘPNYCH MIESZANEK ZIOŁOWYCH:

alergia, cukier, dna moczanowa, jelita, krążenie, lepszy humor, limfa, miażdżyca, płuca, stawy i inne.

HERBATY ZIOŁOWE ZIELARZPOLSKI DOSTĘPNE SĄ W WYBRANYCH ZIELARNIACH

www.zielarzpolski.pl
tel. 516735660
•ZIELARNIA• zielarzpolski.pl

OFICJALNY DYSTRYBUTOR HURTOWY NATURAMED

REKLAMA

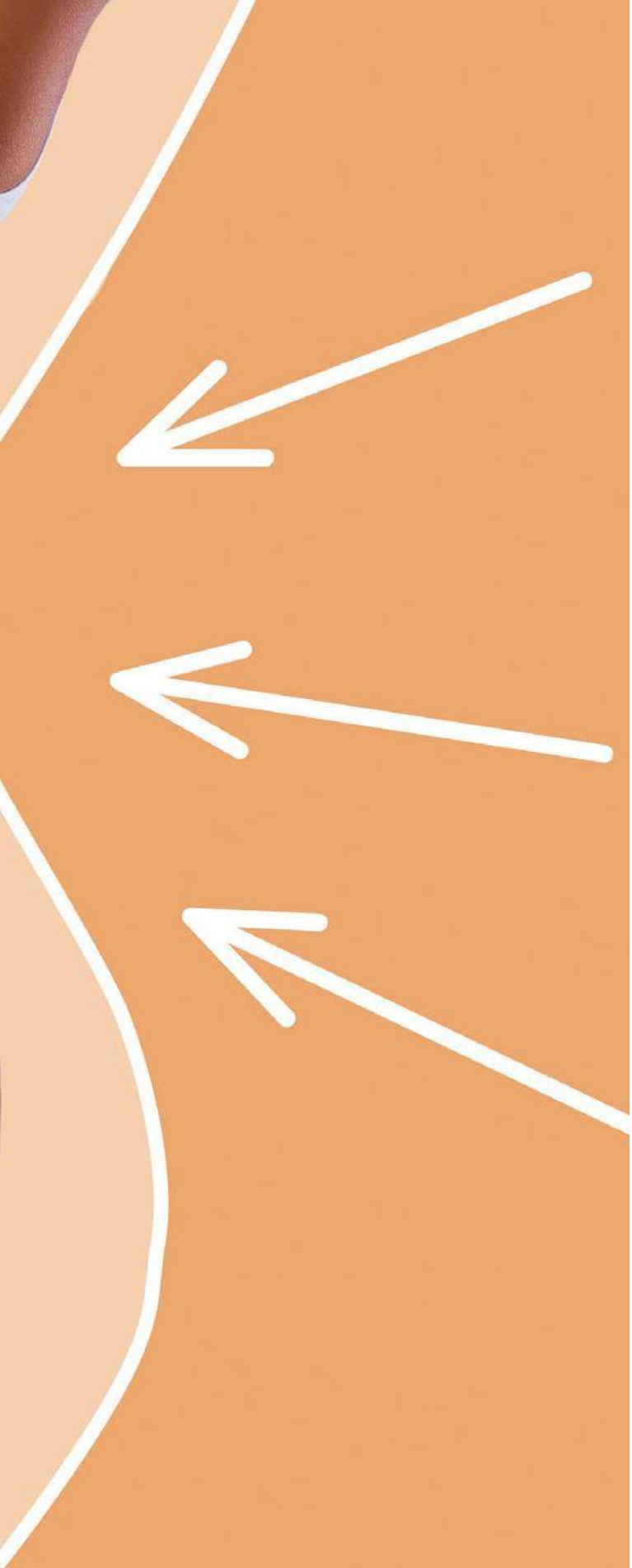
eprasa.pl 25181673ac



Cel: tkanka tłuszczowa

Powszechnie popełniane błędy dietetyczne mogą sprawić, że podczas odchudzania nie pozbędziemy się zbędnych boczków, tylko masy mięśniowej, a dodatkowe kilogramy szybko wrócą

eprasa.pl 25181673ac



Badania wykazują, że włączenie aktywności fizycznej przy nieodpowiednim sposobie odżywiania może doprowadzić do pewnego paradoksu. Zwiększając intensywność treningów i stosując restrykcyjną pod względem kaloryczności dietę, doprowadzamy do zmniejszenia tempa metabolizmu, a efekty odchudzania są znikome lub nawet ich nie obserwujemy. Takie spowolnienie podstawowej przemiany materii następuje najczęściej podczas długotrwałych głodówek lub stosowania diet niskoenergetycznych. Ich rezultatem nie jest spalanie tkanki tłuszczowej, tylko zmniejszenie masy mięśniowej[1]. Dlaczego tak się dzieje? Gdy do organizmu trafia za mało pokarmu, zachodzi katabolizm – proces rozkładu i zaniku zgromadzonych w nim składników odżywczych, czyli białek, tłuszczów i węglowodanów. Jest to niezbędne, by podtrzymać procesy życiowe. Niestety najłatwiej dostępnym źródłem białka są wówczas mięśnie, więc powoli postępuje zmniejszanie się ich masy. Co więcej, organizm przyzwyczaja się do funkcjonowania przy spowolnionej przemianie materii i ogranicza jej wydatkowanie na utrzymanie masy ciała[2].

Aby podczas odchudzania zminimalizować ryzyko zmniejszenia podstawowej przemiany materii, należy stosować dietę niskoenergetyczną, ale indywidualnie dobraną i prawidłowo zbilansowaną, a także wdrożyć dopasowany do potrzeb trening.

Amerykański paradoks

Niewątpliwie otyłość jest plagą naszych czasów, i to w świecie dobrobytu, dostępu do informacji i świadomości nie tylko estetycznych, ale i zdrowotnych konsekwencji tego problemu. Choć rośnie liczba osób regularnie uprawiających sport oraz ograniczających spożycie tłuszczu, nie przekłada się to korzystnie na masę mieszkańców naszego kontynentu. Co więcej, w badaniach przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych i Europie Zachodniej wciąż obserwuje się wzrost liczby osób otyłych, przy malejących odsetkach energii pochodzącej z tłuszczu. Zjawisko to, znane jako „paradoks amerykański", zaobserwowano również wśród mieszkańców Warszawy, gdzie częstość występowania otyłości u kobiet wzrosła mimo spadku ilości tłuszczu w ich dziennej racji pokarmowej[3].

Obserwacje coraz większej liczby autorów nie wskazują na to, aby – zgodnie z wieloletnią retoryką – tłuszcz sprzyjał powstawaniu otyłości w większym stopniu niż pozostałe składniki będące źródłem energii. Potwierdza to choćby skuteczność diety śródziemnomorskiej, która choć nie jest niskotłuszczowa, przyczynia się do zapobiegania nadwadze i otyłości, jeżeli jej kaloryczność pozostaje pod kontrolą.

Wszystko to kieruje uwagę na węglowodany i ich rolę w rozwoju nadwagi. Już w latach 50. I 60. ubiegłego

eprasa.pl 25181673ac



> Osoby nieuzyskujące redukcji masy ciała, mimo zmniejszenia liczby przyjmowanych kalorii, spożywają znacznie więcej węglowodanów niż te, którym udało się schudnąć

wieku prowadzono bowiem badania, które sugerowało, że to one stanowią problem. Co więcej, zgodnie z ich wynikami, dieta niskowęglowodanowa powoduje szybsze spalanie tłuszczu niż głodówka. Amerykańscy eksperci porównali z postem jadłospis o wartości 1000 kcal, dużej zawartości tłuszczu i zaledwie 10 g cukrów. W doświadczeniu uczestniczyło 14 mężczyzn ważących 104-132 kg. Po 10 dniach co, którzy stosowali głodówkę, stracili średnio 10 kg, z czego tylko 3,4 kg było efektem utraty tkanki tłuszczowej. Natomiast osoby na diecie niskowęglowodanowej zrzuciły średnio 6,6 kg, co prawie w całości stanowiło masę tłuszczową[4].

Nowsze badania potwierdzają, że osoby nieuzyskujące redukcji masy ciała mimo zmniejszenia liczby przyjmowanych kalorii, spożywają znacznie więcej węglowodanów niż te, którym udało się schudnąć[5].

Ma to sens, jeśli przyjrzeć się masowej zmianie nawyków żywieniowych, jaka pojawiła się pod koniec XIX w. wraz z rozpoczęciem rafinowania węglowodanów. Od tamtego czasu wzrasta spożycie cukrów, zwłaszcza sacharozy i fruktozy, na skutek dynamicznego zwiększania się spożycia napojów gazowanych i owocowych oraz słodyczy. Poza tym produkty spożywcze często są słodzone wysokofruktozowym syropem kukurydzianym, co prowadzi do wielu zaburzeń metabolicznych organizmu człowieka[6]. Wszystko to powoduje zwiększenie syntezy trójglicerydów oraz odkładanie się ich w wątrobie i tkance tłuszczowej.

U źródeł termogenezy

Do niedawna w organizmie człowieka stwierdzano obecność 2 rodzajów adipocytów: białych, budujących białą tkankę tłuszczową (white adipose tissue, WAT), oraz brunatnych (brązowych), tworzących brunatną (brown adipose tissue, BAT). Ich morfologia jest zróżnicowana głównie ze względu na pełnione funkcje fizjologiczne, a zawartość zależna od czynników genetycznych, metabolicznych i środowiskowych[7]. Wyróżnia się również adipocyty beżowe (beige), czyli postać pośrednią między komórkami białej i brązowej tkanki, a także różowe (pink), które powstają z podskórnej tkanki tłuszczowej u kobiet w czasie ciąży i w okresie laktacji (ich rolą jest wytwarzanie mleka)[8].

Mimo pewnych podobieństw 2 główne rodzaje tkanki tłuszczowej różni jedna zasadnicza cecha: rolą brunatnej jest rozpraszanie energii, podczas gdy białej – jej gromadzenie. Dlatego też adipocyty tej drugiej, nazywanej często „złą", podczas zwiększonej dostawy energii magazynują trójglicerydy i korzystają z nich w okresach zwiększonego wydatku energetycznego. Dodatkowo nieprawidłowa aktywność hormonalna tej struktury (tutaj wytwarzana jest adiponektyna) może być przyczyną nadwagi.

Podobnie brązowe adipocyty odgrywają istotną rolę w utrzymywaniu prawidłowej masy ciała, ponieważ to w budowanej przez nie tkance zachodzi termogeneza poposiłkowa – proces pozwalający na rozproszenie w postaci ciepła energii dostarczanej z pożywieniem. Dzieje się to dzięki obecności w mitochondrium jej komórek białka rozprzęgającego UCP-1 (uncoupling protein-1), zwanego termogeniną. Jest ono regulatorem termogenezy, decydującym o ilości wydatkowanej energii w postaci ciepła. Oczywiście w mechanizmie tym odgrywają rolę również struktury ośrodkowe oraz leptyna (w czasie posiłku dochodzi do nasilenia termogenezy).

Zaburzenia funkcji tkanki brunatnej mogą doprowadzić do upośledzenia termogenezy i gromadzenia tkanki tłuszczowej, a w efekcie – do nadwagi[9]. Co więcej, u osób otyłych obserwuje się nieprawidłowości w wytwarzaniu UCP-1 oraz ograniczenie termogenezy, co jest wynikiem bardzo zredukowanego depozytu BAT.

Budulcowe białko

Choć tempo termogenezy zależy od czynników genetycznych, możemy wpływać na nie również za pomocą diety. W tym momencie wracamy do roli poszczególnych składników odżywczych, ponieważ, jak wykazano, białko zwiększa wydatki energetyczne (liczbę „spalanych" kilokalorii).

W jednym z badań, obejmującym zdrowe młode kobiety, którym podawano posiłki wysokobiałkowe lub wysokowęglowodanowe, w pierwszej grupie w ciągu 2,5 godz. po jedzeniu termogeneza została podwojona w porównaniu z drugą[10].

Wyniki innego eksperymentu potwierdziły te doniesienia, a dodatkowo wykazały, że za 42% wzrostu wydatku energetycznego odpowiada glukoneogeneza – proces, w którym glukoza jest wytwarzana z zapasów innych niż węglowodany. Oznacza to, że spożywanie większej ilości białka nie tylko poprawia metabolizm poprzez termogenezę, ale

eprasa.pl 25181673ac

> Fukoksantyna nasila utlenianie kwasów tłuszczowych i termogenezę. Można ją znaleźć w brunatnicach, np. w morszczynie i listownicy palczastej czy workoliściu członowatym.

także powoduje wzrost liczby kilokalorii spalanych z tkanki tłuszczowej[11]. W jednym z badań grupa spożywająca większe ilości białka straciła jej aż o 3,3 kg więcej niż osoby na diecie wysokowęglowodanowej, co oznacza zachowanie masy mięśniowej i utrzymanie wydajnego metabolizmu[12].

Eksperci pokusili się nawet na eksperyment, w którym szukali optymalnej ilości tego składnika odżywczego. Podzielili 39 ochotników na 3 grupy, które miały stosować trening fitness oraz dietę, ale z różną zawartością białka: kolejne 0,8 g/kg masy ciała (zalecane dzienne spożycie, RDA), 1,6 oraz 2,4 g/kg. Okazało się, że im większa jego ilość, tym lepsza redukcja tkanki tłuszczowej z zachowaniem masy mięśniowej[13]. Podobnie w innym eksperymencie stwierdzono, że ilość 0,8 g/kg masy ciała pozwala utrzymać prawidłową wagę, ale 1,2 g przyspieszają metabolizm i powodują wzrost masy mięśni szkieletowych[14].

Dodatkowo większe ilości białka w diecie pomagają na dłużej zachować uczucie sytości i zmniejszają uczucie głodu, co w dłuższej perspektywie ułatwia stosowanie reżimu niskokalorycznego[15].

Algi na posterunku

Oczywiście wszystkie te procesy (ograniczanie apetytu, zwiększenie termogenezy i utrzymanie tempa metabolizmu) można wspierać na różne sposoby. Oprócz ograniczenia ogólnego spożycia kalorii i dodatkowej porcji białka zamiast węglowodanów warto sięgnąć po określone produkty o udowodnionym działaniu na tym polu.

Cennym składnikiem dla osób z nadwagą, a nawet otyłością, okazują się np. algi morskie. Ich działanie opiera się na 2 głównych mechanizmach. Po pierwsze, mogą obniżyć wchłanianie kalorii, co zawdzięczają wysokiej zawartości błonnika oraz alginianu sodu. Jak wykazano, regularne przyjmowanie przed posiłkami tej żelującej substancji pozyskiwanej z brunatnic powoduje spadek ilości przyjmowanych kalorii o 7%[16]. Algi takie jak morszczyn pęcherzykowaty (*Fucus vesiculosus*) pobudzają perystaltykę jelit i pęcznieją w żołądku, wywołując uczucie sytości.

Po drugie, związek znany jako fukoidan zwiększa stężenie hormonozależnej lipazy, co prowadzi do nasilenia lipolizy (procesu rozkładu trójglicerydów), a w konsekwencji do obniżenia akumulacji tłuszczów w organizmie[17].



eprasa.pl 25181673ac

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę
ODCHUDZANIE REVOLUT

Suplement diety Odchudzanie Revolut Singularis zawiera kompleks naturalnych, opatentowanych i przebadanych ekstraktów Cirpusins®, Forslean®, Bioperine®, ekstrakt z zielonej herbaty oraz sproszkowany korzeń cykorii. Cirpusins® to opatentowany i przebadany esktrakt z cibory orzechowej (*Cyperus rotundus*). Forslean® zawiera pokrzywę indyjską, która pomaga regulować metabolizm i spalanie tłuszczu, przez co przyczynia się do kontroli masy ciała. Bioperine® natomiast zawiera ekstrakt z pieprzu czarnego, który wspomaga apetyt, trawienie i wchłanianie składników odżywczych. Składnik ten ułatwia eliminację toksyn oraz pomaga w kontroli masy ciała i zwiększa skuteczność innych składników ziołowych. Z kolei ekstrakt z zielonej herbaty wspiera utrzymanie naturalnych funkcji trawiennych oraz stymuluje degradację i metabolizm lipidów, w ten sposób wspomagając kontrolę masy ciała.

NIE ZAWIERA ALERGENÓW · GLUTEN FREE · GMO FREE · BEZ KONSERWANTÓW · VEGAN CAPS



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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP4-15
Kod ważny do: 30.04.2024 r.

REKLAMA



Podobnym działaniem cechuje się fukoksantyna, nasilająca utlenianie kwasów tłuszczowych i termogenezę. Można ją znaleźć w wielu brunatnicach, np. w morszczynie i listownicy palczastej czy workoliściu członowatym.

Ta ostatnia makroalga atlantycka, *Ascophyllum nodosum*, dodatkowo przyczynia się do zmniejszenia wchłaniania tłuszczów i do eliminacji ich zapasów, co w konsekwencji działa korzystnie w nadwadze. Badania *in vitro* i *in vivo* pokazują, że bogate w florotaninę ekstrakty z *Ascophyllum nodosum* i *Fucus vesiculosus* zmniejszają aktywność -amylazy i -glukozydazy biorących udział w trawieniu węglowodanów, co skutkuje redukcją glukozy o 90% już 30 min po posiłku i o 40% zmniejszenie szczytowego wydzielania insuliny[18]. Pozwala to zmniejszyć wchłanianie cukrów, a tym samym zapobiegać nadwadze i redukować zbędne kilogramy.

Warto też dodać, że dzięki dużej zawartości jodu morszczyn wpływa na pracę tarczycy i wydzielanie hormonów, które odgrywają rolę w metabolizmie organizmu. W jednym z badań leczenie za pomocą *Fucus vesiculosus* znacząco chroniło też zwierzęta karmione przez 42 dni dietą wysokokaloryczną przed otyłością oraz niekorzystnymi zmianami w zakresie lipidogramu (przywracało prawidłowe poziomy cholesterolu całkowitego, LDL, HDL i trójglicerydów) oraz pomagało w utrzymaniu prawidłowej aktywności ruchowej[19].

Podobnie u otyłych osób przyjmujących 2 g spiruliny po 3 miesiącach zaobserwowano pozytywne zmiany w zakresie poziomu lipidów i wrażliwości na insulinę, a także istotny spadek kilogramów, zmniejszenie obwodów oraz poprawę BMI[20]. Z kolei otyli pacjenci przyjmujący polifenole pochodzące z *Ecklonia cava* w dawkach 72 lub144 mg/dzień zauważalnie stracili na wadze już po 3 miesiącach, a w porównaniu do osób biorących placebo znacznie zmniejszyły się u nich również wskaźnik BMI, poziom tłuszczu w organizmie, obwód pasa oraz stosunek talii do bioder[21].

Jeszcze więcej ciepła

Istnieje również grupa roślinnym surowców, które bezpośrednio oddziałują na termogenezę, a tym samym przyspieszają spalanie tkanki tłuszczowej i kalorii w organizmie.

Kurkumina wspomaga spalanie kalorii, a dodatkowo działa antyoksydacyjnie i przeciwzapalnie (m.in. zmniejsza ekspresję cytokin prozaplanych w podskórnej tkance tłuszczowej)[22]. Jej absorpcję i działanie wzmacnia piperyna, która należy do tzw. termogeników, czyli substancji wytwarzających ciepło, dzięki któremu organizm szybciej spala kalorie i tłuszcz.

Kapsaicyna podkręca metabolizm oraz zmniejsza apetyt, zapobiegając podjadaniu między posiłkami. Nasila wytwarzanie ciepła poprzez zwiększenie wydzielania z rdzenia nadnerczy noradrenaliny i adrenaliny, która

Czy da się zgubić tylko brzuszek?

Wiele osób akceptuje swój wygląd, ale z małymi wyjątkami – kompleksem mogą być zbyt masywne uda, niewidoczne wcięcie w talii czy nadmiernie obwisły brzuch. Idealnym rozwiązaniem byłoby wymodelowanie newralgicznego obszaru tak, by ciało zyskało wymarzone proporcje. Czy jednak możliwe jest zgubienie tłuszczyku tylko w wybranych partiach?

Istnieją badania przemawiające za teorią lokalnego spalania tkanki tłuszczowej. Analiza ciała tenisistek wykazała mniejszy poziom podskórnej tkanki tłuszczowej w obszarze przedramienia w porównaniu z grupą kontrolną nietrenującą[1]. Według autora sportowcy podczas treningów i meczów, angażując w znacznym stopniu mięśnie przedramienia, zmniejszają poziom podskórnej tkanki tłuszczowej w tym obszarze. Jednak inni specjaliści kwestionują te wnioski, twierdząc, iż jej poziom nie różni się w obu ramionach, a jedynie występuje hipertrofia mięśni przedramienia sportowca[2].

W zasadzie większość autorów podejmujących temat uważa, iż istnieje jedynie globalne spalanie tkanki tłuszczowej. Przemawia za tym sam mechanizm lipolizy, który regulowany jest za pomocą amin katecholowych, glikokortykosteroidów i hormonów tarczycy wydzielanych dokrewnie i transportowanych do wszystkich tkanek, a nie tylko do mięśni zaangażowanych aktualnie w pracę[3].



BIBLIOGRAFIA
1. Pediatrics 1968; 44: 152-153
2. G. Gwinup: Energetics: your key to weight control, Sherbourne Press Handbook, 1970
3. Sports Med 2008; 38(3):213-238; Am J Physiol Endocrinol Metab 2009; 297(1):E28-37; Current Diabetes Reviews 2007; 3(3):176-184

eprasa.pl 25181673ac

Alg-Börje

PURE NATURE

www.alg-borje.pl

Jesteśmy dystrybutorem produktów firmy Alg-Börje AB w Polsce. Firma Alg-Börje AB importuje i rozprowadza algi z północno-zachodniego wybrzeża Islandii. Zawierają one wszystkie minerały i substancje śladowe, a także ponad 20 aminokwasów, większość witamin i kwasy omega-3, omega-6 oraz jod.

5% RABAT
na wszystkie produkty
kod: SKARBYNATURY



Algtabletter*

Naturalne algi brunatne i morszczyn z wód u wybrzeży Islandii. Obfitują w dużą ilość jodu, zawierają wiele witamin, są źródłem Omega-3 i Omega-6. Wzmacniają odpornośc organizmu, oczyszczają z toksyn i metali ciężkich. Ułatwiają odchudzanie, zapobiegają chorobom i wspierają regenerację organizmu.



LithoMax Aquamin*

Naturalny preparat z krasnorostów. Wspiera odbudowę chrząstki i kości, pomaga odbudować maź stawową, łagodzi bóle mięśni, duże wsparcie przy stanach zapalnych. Redukuje ból oraz sztywność u osób cierpiących na zapalenie kości i stawów.



Magnez Morski*

Naturalny magnez pozyskiwany z czystych wód u wybrzeży Islandii, wyróżnia go najwyższa przyswajalność w organizmie. Zawiera ponad 70 dodatkowych minerałów i pierwiastków śladowych niezbędnych w syntezie hormonów. Jedna tabletka zawiera aż 220 mg magnezu morskiego.



Cynk*

Cytrynian cynku – organiczna forma cynku o bardzo dobrej przyswajalności i biodostępności. Wspiera układ odpornościowy, pobudza pracę trzustki, grasicy, prostaty, niedobór może skutkować spadkiem przeciwciał.



Matsmältinigs*

Zawiera naturalne wyciągi z kurkumy, imbiru, pieprzu cayenne, cynamonu, morszczynu, alg brunatnych i błonnika z drzewa akacjowego, Dzięki takim składnikom optymalizuje proces trawienia oraz reguluje funkcję jelit. Zapobiega wzdęciom po posiłku.

*Suplement diety

Morska siła wsparcia odporności oraz kości i stawów

Poznaj wszystkie nasze produkty z alg morskich na stronie: www.alg-borje.pl
Zapraszamy na zakupy i do współpracy sklepy, punkty medyczne. Tel. 508 579 004; e-mail: biuro@alg-borje.pl

eprasa.pl 25181673ac



Dodatkowe suplementy

W niektórych pokarmach znajdują się substancje o ciekawych właściwościach, które mogą pomóc zrzucić zbędne kilogramy. Część z nich pozyskuje się również w formie suplementów, by jeszcze bardziej zintensyfikować ich działanie.

Przykładowo w nabiale i mięsie wołowym znajduje się związek uczestniczący w metabolizmie lipidów, czyli L-karnityna. Jest to substancja naturalnie występującą także w komórkach naszego organizmu. L-karnityna w postaci suplementów diety nasila proces spalania kwasów tłuszczowych, pochodzących m.in. z tkanki tłuszczowej[1].

Właściwości zwalczające tłuszcz ma również występujący w maśle, serach, mleku i mięsie przeżuwaczy kwas linolowy (CLA) – organiczny związek chemiczny z grupy nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6. W badaniu na myszach zmodyfikował on skład ciała gryzoni (odzwierciedlający zawartość masy kostnej i mięśniowej, tkanki tłuszczowej oraz wody w organizmie), redukując aż o 60% tkankę tłuszczową[2].

Resweratrol, polifenol występujący m.in. w orzeszkach ziemnych, winogronach i czerwonym winie, wpływa zaś na brunatną tkankę tłuszczową. Po podaniu go gryzoniom stwierdzono zwiększenie struktur mitochondriów, ilości DNA i ekspresji genów powiązanych z homeostazą energetyczną organizmu[3].

Pilotażowe badanie kliniczne wykazało z kolei, że ekstrakt z cibory orzechowej (*Cyperus rotundus*) powoduje redukcję masy ciała przy istotnym zmniejszeniu obwodu talii i BMI oraz znacznej poprawie profile lipidowego w surowicy. Surowiec redukował też adipogenezę (tworzenie tkanki tłuszczowej) *in vitro*, podczas gdy doustne podawanie go otyłym myszom zmniejszało przyrost masy ciała[4].

I wreszcie niacyna, czyli witamina B3, stymuluje termogenezę w brązowej tkance tłuszczowej poprzez indukcję odpowiednich genów[5].



BIBLIOGRAFIA

1. Pharmacol Res. 2020 Jan:151:104554
2. Lipids. 1997 Aug;32(8):853-8
3. Front Physiol, 2019; 9:1954
4. Diabetes Metab Syndr Obes. 2022; 15: 369–382
5. FASEB J. 2019 Apr;33(4):4765-4779

zwiększa spalanie tkanki tłuszczowej przez aktywację enzymów biorących udział w trawieniu tłuszczów[23].

Imbir przyspiesza przemianę materii, usprawnia pracę jelit (pobudza wytwarzanie soków trawiennych) i przeciwdziała odkładaniu się tkanki tłuszczowej[24]. Co więcej, wpływa na zmniejszenie łaknienia, ponieważ podwyższa w organizmie poziom leptyny (hormonu sytości).

Cynamon również działa rozgrzewająco, a zawarte w nim polifenole mają zdolność ograniczania przyrostu tkanki tłuszczowej, nawet w przypadku stosowania diety wysokotłuszczowej.

Berberyna przyczynia się do regulacji procesów metabolicznych zachodzących w organizmie, a ponadto zmniejsza ekspresję genów odpowiedzialnych za przyrost tkanki tłuszczowej[25].

Kofeina To alkaloid o właściwościach termogenicznych, występujący nie tylko w nasionach kawy, lecz również w ok. 60 innych roślinach. Naukowcy uważają, że kofeina prawdopodobnie hamuje proces degradacji cAMP, związku chemicznego, który wpływa na przemianę lipidów. Zawiera ją m. in. guarana – popularny składnik suplementów na odchudzanie. Jak dowodzą badania, guarana przyczynia się do wzrostu poziomu metabolizmu energetycznego, a także zapobiega gromadzeniu się trójglicerydów w adipocytach, dzięki czemu przeciwdziała powstawaniu otyłości[26].

Tauryna pobudza w brunatnej tkance tłuszczowej ekspresję genów powiązanych z termoregulacją, a także zmniejsza aktywność tych odpowiedzialnych za magazynowanie tłuszczu[27].

Zielona herbata nie tylko zawiera pewne ilości termogenicznej kofeiny, lecz również jest źródłem polifenoli w postaci katechin. Specjaliści podejrzewają, że mogą one pobudzać aktywność nerwu współczulnego poprzez zmniejszenie degradacji noradrenaliny, czyli hormonu powiązanego z termoregulacją organizmu[28].

Pokrzywa indyjska (*Coleus forskohlii*) zawiera forskolinę – substancję, która może stymulować proces lipolizy w komórkach tłuszczowych, zwiększa termogenezę, podstawową przemianę materii oraz wykorzystanie tkanki tłuszczowej jako paliwa dla organi-

eprasa.pl 25181673ac



> Guarana przyczynia się do wzrostu poziomu metabolizmu energetycznego, a także zapobiega gromadzeniu się trójglicerydów w adipocytach, dzięki czemu przeciwdziała powstawaniu otyłości

zmu, a tym samym pomaga schudnąć z zachowaniem masy mięśniowej[29].

Rozbujać tłuszczyk

Oczywiście dietę – choć pozostaje kluczowa – warto wzbogacić o regularny, umiarkowany wysiłek, który wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej. Jak pokazują badania, aktywność fizyczna 3 razy w tygodniu po minimum 30 min, przy odpowiednim reżimie żywieniowym, może zapobiegać utracie masy mięśniowej[30]. W tym przypadku sprawdzą się zwłaszcza ćwiczenia oporowe z wykorzystaniem hantli, elastycznych gumowych taśm czy dynamometrów ręcznych. Dobrym rozwiązaniem jest również wykonywanie ćwiczeń w basenie, ze specjalnymi piankami na stopach i dłoniach. 45 min siłowania się w wodzie potrafi wystarczająco zmęczyć. Ćwiczenia oporowe pomagają nie tylko zachować masę mięśniową, ale także wzmacniają mięśnie głębokie i stabilizują ciało.

Z kolei spalanie tkanki tłuszczowej przyspiesza zwłaszcza trening interwałowy, czyli krótkie serie intensywnych ćwiczeń. Zwiększone tempo metabolizmu tłuszczów utrzymuje się wtedy nawet do kilku godzin po zakończonym wysiłku.

Jak zatem widać, korzyści są dwutorowe, co potwierdza metaanaliza obejmująca 53 prace opisujące zwiększoną aktywność fizyczną u otyłych pacjentów, którzy nie zmieniali dotychczasowej diety. Po 6 miesiącach stwierdzono u nich bowiem zmniejszenie tkanki tłuszczowej o średnio 2,6 kg oraz wzrost masy mięśniowej o 1 kg, co daje przeciętne obniżenie masy ciała o 1,6 kg[31].

Oczywiście kluczem do sukcesu pozostaje to, by po wysiłku nie nagradzać się słodkimi przekąskami czy nie spędzać reszty dnia przed telewizorem. Równie ważna, co sport, jest bowiem codzienna aktywność fizyczna, a posiłek białkowy zamiast węglowodanowego pozwoli na szybszą regenerację tkanek i odbudowę mięśni.



eprasa.pl 25181073

BIBLIOGRAFIA

1. Metabolism 1992; 41:450-456; Int J Obes, 1990; 1(14):59-67
2. Obesity Research, 2004; 12:233-240; Int. J. Obes. 1999; 23:830-837
3. Czyn. Ryz. 2001; 1/2:58-67
4. Ann Intern Med, 1965; 63: 604-12
5. Przeg. Lek. 2008; 65:184-188; Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii 2010; 6(4):179-188
6. Am. J. Clin. Nutr. 2004, 79:537-543
7. Prostaglandins Leukot. Essent. Fatty Acids 2005; 73:9-15; Eur. J. Endocrinol. 2014; 170:R159-R171
8. J. Lipid Res.. 2012; 53:227-246
9. Prostaglandins Leukot. Essent. Fatty Acids 2005; 73:9-15; Pol. J. Endocrinol., 2007; 58:330-342
10. J Am Coll Nutr. 2002 Feb;21(1):55-61
11. Am J Clin Nutr. 2009 Sep;90(3):519-26
12. Am J Clin Nutr. 2012 Dec;96(6):1281-98
13. FASEB J. 2013 Sep;27(9):3837-47
14. J Nutr. 2013 May;143(5):591-6
15. Am J Clin Nutr. 2006 Jan;83(1):89-94; Am J Clin Nutr. 2005 Jul;82(1):41-8
16. Trends Food Sci Technol 2012; 2(23):83-96; Appetite 2008; 3(51):713-719
17. Marine Drugs 2011; 8(9):1359-1367
18. Food Res. Int. 2011; 44:3026-3029; Mar. Drugs 2017; 15:41
19. Indian J Res Homoeopathy 2013;7:126-32
20. Eur Rev Med Pharmacol Sci 2017; 21:2473-2481
21. Phytother Res 2012; 26:363-8
22. PLoS One. 2013 Nov 19;8(11):e81252
23. Chem Senses. 2012 Feb;37(2):103-21
24. Crit Rev Food Sci Nutr. 2019; 59(11):1753-1766
25. Sci China Life Sci. 2015 Sep;58(9):854-9; Diabetes. 2006 Aug;55(8):2256-64. doi: 10.2337/db06-0006
26. Nutrients. 2017 Jun 20;9(6):635
27. Foods. 2020 May 26; 9(6):688
28. Front Physiol, 2019; 9:1954
29. Obesity Research. 2005; 13:1335-1343; Pharmaceutical Biology. 2002; 40:129-134
30. Endokrynologia, 2006; 2:30-37
31. Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord. 1995; 19(supl. 4):107-112

Adaptogeny – rozwiązanie nie tylko na przesilenie wiosenne

O tym, jak podnieść witalność i wzmocnić organizm w sytuacjach stresowych rozmawiamy z Przemysławem Tomaszem Sicińskim właścicielem Sopockiej Manufaktury

OCL: Proszę powiedzieć, co wspólnego łączy grzyby witalne, mumio oraz tongkat ali?
Przemysław Tomasz Siciński: Wszystkie mają właściwości adaptogenne, czyli zwiększają tolerancję organizmu na sytuację stresową. I mam tu na myśli zwiększenie zdolności przystosowawczych organizmu w odpowiedzi na niekorzystne warunki środowiskowe (zmienną temperaturę, promieniowanie jonizujące) lub inne czynniki np. przewlekłą reakcję stresową, duży wysiłek fizyczny, infekcję itp. Nazwa „adaptogen" pochodzi od łacińskiego adaptare, co oznacza przystosowywać, dopasowywać się. Obecnie przyjmuje się, że substancje o takim działaniu oprócz wparcia naszych zdolności adaptacyjnych muszą wykazywać tonizujący wpływ na ludzki organizm, nie blokując przy tym jego funkcji.

OCL: Czy ich działanie obejmuje również obniżanie poziomu stresu oksydacyjnego?
P. T. Siciński: Tak. Adaptogeny najczęściej wykazują wyjątkowo wysoki potencjał antyoksydacyjny, m.in. właśnie dzięki temu są w stanie zwiększyć wydolność organizmu podczas wysiłku fizycznego, wzmacniać odporność czy też ułatwić rekonwalescencję.

OCL: Czy każdy adaptogen działa tak samo?
P. T. Siciński: I tak, i nie. Prócz opisanych powyżej właściwości, które są wspólne dla wszystkich, różne adaptogeny mogą wspomagać rozmaite funkcje organizmu, np. tongkat ali będzie znakomitym wyborem dla mężczyzn, którzy odczuwają spadek testosteronu, a soplówka jeżowata będzie pomocna w poprawie pamięci, podczas gdy shilajit ma szersze działanie, o którym mówiliśmy poprzednim razem.

OCL: Przyznam, że dopiero od Pana po raz pierwszy usłyszałam o tongkat ali. Proszę powiedzieć, co to jest?
P. T. Siciński: To zioło pochodzące z Azji Południowo-Wschodniej. Ekstrakt z korzeni tongkat ali (Eurycoma longifolia) był tam tradycyjnie stosowany w celu zwiększenia poziomu testosteronu u mężczyzn, ale również do obniżania ciśnienia krwi, gorączki. Badania dowiodły, że faktycznie może zwiększać całkowity testosteron u panów, jak również poprawiać erekcję i zwiększać płodność. W pewnym pilotażowym badaniu wykazano też, że tongkat ali poprawia siłę i zwiększa beztłuszczową masę ciała.

OCL: To faktycznie męski suplement. W takim razie, jakie adaptogeny powinny wybierać kobiety?
P. T. Siciński: Paniom polecam shilajit. Nie tylko wzmacnia organizm, wspiera wiele jego układów – w tym system nerwowy i odpornościowy – oraz wspomaga pracę mózgu, ale także przyczynia się do poprawy stanu skóry i włosów. Innym doskonałym adaptogenem jest soplówka jeżowata – najczęściej znana pod nazwą lion's mane. Należy ona do grupy wspomnianych przez panią grzybów witalnych. Oznacza to, że działa zarówno na poziomie wczesnej profilaktyki polegającej na redukcji ryzyka wszelkiego rodzaju chorób cywilizacyjnych, jak i na poziomie profilaktyki wtórnej, gdzie należy się skupić na redukcji istniejących objawów oraz na wsparciu leczenia farmakologicznego, a także nierzadko dietoterapii.

OCL: Jakie są zatem unikalne właściwości soplówki?
P. T. Siciński: Lion's mane jest źródłem witamin z grupy B, wspierających układ nerwowy i prawidłowe funkcje mózgu. Zawiera również cenne minerały, takie jak cynk, miedź i selen, które pozytywnie wpływają na ogólne zdrowie i odporność organizmu. Jest też bogata w antyoksydanty, dzięki czemu pomaga w ochronie komórek przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Tak więc najkrócej rzecz ujmując, ma właściwości neuroprotekcyjne (zapobiega demencji), przeciwzapalne, a także przeciwstarzeniowe.

OCL: Słyszałam, że grzyb ten może pomagać cukrzykom i sercowcom. Czy to prawda?
P. T. Siciński: Faktycznie znany jest wpływ soplówki jeżowatej na gospodarkę węglowodanową. Reguluje ona stężenie glukozy we krwi, sprzyjając stabilizacji parametrów biochemicznych u cukrzyków oraz u osób z insulinoopornością. Ponadto działa chroni przed chorobami układu sercowo-naczyniowego. Lion's mane wpływa na ograniczenie oksydacji cholesterolu, co przekłada się na zmniejszenie ryzyka miażdżycy. W tym przypadku doskonale sprawdza się też kordyceps. Dlatego – zależnie od potrzeb – warto rozważyć przyjmowanie mumio w formie żywicy wzbogaconego o któryś z tych adaptogenów. Wtedy zyskujemy suplement o poszerzonym działaniu, który nie tylko wzmacnia wydolność organizmu i odporność na stres, ale też poprawia działanie konkretnych układów.

OCL: Dziękuję za rozmowę.

eprasa.pl 25181673ac

SOPOCKA MANUFAKTURA

Pogromca słabości

ORYGINALNY
SHILAJIT / MUMIO



Odwiedź nasz sklep po szeroki wybór **shilajitu/mumio, chagi, 100% prawdziwego kakao ceremonialnego** oraz innych **darów natury.**

Wykorzystaj ten kod, aby zaoszczędzić **10%** na swoim zamówieniu: **LEKARZE10**

facebook.com/**SopockaManufaktura**

instagram.com/**zdroweolejesopot**

Adres sklepu internetowego
www.sopockamanufaktura.com

eprasa.pl 25181673ac



Pożegnaj pelikany

Jeśli chcesz na dobre pozbyć się zwiotczałej skóry na ramionach, powinnaś połączyć ćwiczenia fizyczne z ujędrniającymi zabiegami kosmetycznymi. Jedno i drugie można zrobić w domu.

Jest taka scena w filmie „Ostrożnie z dziewczynami", gdy Christina Applegate przymierzając ciuchy, zwraca uwagę na to, co grawitacja i upływ czasu zrobiły z jej ramionami, wskazując na trzepotrzącą przy różnych ruchach skórę.

Obwisłe ramiona, nietoperze, pelikany czy falbanki są pokłosiem zmian, jakie z wiekiem zachodzą w ludzkim organizmie – m.in. spadku kolagenu i elastyny, które wpływają na elastyczność i jędrność skóry. Jednak ich przyczynami mogą też być brak ruchu, zła dieta, niewystarczające nawodnienie, zaburzenia hormonalne lub gwałtowna utrata masy ciała. Co by za tym nie stało, pelikany dla wielu kobiet są powodem kolejnych kompleksów. Na szczęście jednak istnieją proste i skuteczne sposoby przywrócenia ramionom jędrności.



Ćwicz!

Jeśli nie masz półkilowych hantli, nie przejmuj się. Wystarczą Ci 2 butelki wody mineralnej o pojemności 0,3 l. Choć zwiotczała skóra najbardziej widoczna jest na dole ramienia, czyli tam, gdzie mieści się triceps, to aby uzyskać optymalny efekt, należy trenować wszystkie mięśnie.

Usiądź prosto na stabilnym, twardym krześle. Weź sztangielkę lub butelkę do jednej ręki i unieś ją nad głowę aż do pełnego wyprostowania ramienia. Następnie ugnij ramię w łokciu i opuść ciężarek pod kątem prostym za głowę. Powoli powróć do pozycji wyjściowej. Zrób po 5 powtórzeń na każdą rękę.

Połóż się na plecach i nachwytem weź do rąk sztangielki. Ustaw je tak, aby stykały się wewnętrznymi końcami (dłonie muszą być jak najbliżej siebie). Powoli unieś oba ciężarki nad klatkę piersiową aż do wyprostu ramion. Następnie opuść sztangielki do klatki piersiowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Świetnym ćwiczeniem na wzmocnienie ramion są pompki. Jeśli jednak nie potrafisz wykonywać tych zwykłych, stań z rękami opartymi o ścianę i rób pompki w pozycji pionowej.

Następnie zabierz się za mięśnie naramienne. Stań w lekkim rozkroku, tak by stopy były w równej linii z ramionami. Ściągnij łopatki i wypnij biust. Lekko ugnij ręce w łokciu i zwróć dłonie do środka. Następnie oddalaj ręce od ciała, a gdy skończy się zakres ruchu (łokcie będą przylegać do boków, a dłonie będą maksymalnie wychylone na prawo i lewo), wyprostuj łokcie i unieś ręce do góry, tak by znajdowały się na tej samej wysokości co ramiona, z dłońmi wciąż zwróconymi ku dołowi. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 12-15 razy.

Pozostań w pozycji wyjściowej, dłonie skieruj naprzód, zginaj ręce, przybliżając hantle do ramion – przy wykonaniu tego ruchu staraj się, by łokcie pozostawały w niezmiennej pozycji. Powtórz 12-15 razy.

Stań prosto i lekko zegnij nogi w kolanach. Rozluźnij mięśnie brzucha i zrób skłon tak głęboki, by ciało było ułożone równolegle do podłoża. Teraz zegnij łokcie i ustaw przedramiona prostopadle do ziemi. Następnie wyprostuj ręce. Ramiona podczas tego ćwiczenia powinny być nieruchome. Pozycję utrzymaj przez chwilę, po czym powoli, uginając ręce, powróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz 12-15 razy.

Dodatkowo w walce o smukłe ramiona pomoże skakanie na skakance oraz ćwiczenia przy użyciu gum oporowych, a także sporty angażujące mięśnie ramion – może to być pływanie, badminton, tenis albo siatkówka.

Pamiętaj, że aby uzyskać rezultaty, konieczna jest systematyczność. Zdaniem ekspertów, by uzyskać efekty, wystarczy 20-minutowy blok ćwiczeń 2-3 razy w tygodniu.

eprasa.pl 25181673ac



Ujędrniający tonik

2/3 szklanki przegotowanej wody zmieszaj z 1/3 szklanki octu jabłkowego. W roztworze zamocz wacik i przecieraj nim skórę ramion. Możesz też stosować go na inne partie ciała. Taki tonik nie tylko ujędrnia skórę, ale też minimalizuje występowanie wyprysków.

Szczotkowanie na sucho

Ten zabieg wykonywany specjalną szczotką, której włosie może być z włókien agawy lub z włosia końskiego czy dzika, poprawia krążenie, a przez to i jędrność skóry. Ma także działanie pobudzające, więc doskonale nadaje się na rozpoczęcie dnia po porannym prysznicu.





Maseczka aloesowa

Zmiksuj na gładko 4 liście aloesu lub użyj 4 łyżek kupnego żelu aloesowego. Dodaj do nich 15 kropli olejku z kamelii japońskiej (lub mięty pieprzowej) oraz 2 łyżeczki soku z cytryny. Wszystko dokładnie wymieszaj. Następnie masę nałóż na zwiotczałe ramiona. Owiń dokładnie gazą lub folią spożywczą i pozostaw na 30 min. Przykryj ręcznikiem. Po tym czasie dokładnie spłucz i wetrzyj resztki w skórę. Powtarzaj zabieg przynajmniej raz w tygodniu. Połączenie miąższu z aloesu, witaminy C z soku z cytryny oraz mentolu z olejkiem poprawia kondycję skóry. Zwiększa też produkcję kolagenu utrzymującego elastyczność, Koreańczycy bowiem wykazali, że olej z kamelii japońskiej może indukować syntezę kolagenu typu I, ma wysoki efekt nawilżający i jest bezpieczny w użyciu. Autorzy badania są zdania, że olej z *Camellia japonica* można uznać za skuteczny środek przeciwdziałający starzeniu się skóry[2].



Łopianowa maska

Opłucz kilka owoców łopianu, tak dokładnie, tych rzepów, które przyczepiają Ci się do ubrań podczas spacerów po łąkach. Następnie zmiksuj je lub drobno posiekaj, dodaj 2 łyżeczki jogurtu lub oliwy z oliwek albo oleju z pestek winogron. Wszystko wymieszaj i nałóż na pelikany. Miejscowy zabieg z wykorzystaniem wyciągu z owoców łopianu (*Arctium lappa*) uznawany jest za skuteczny schemat pielęgnacji skóry dojrzałej skóry. W badaniach wykazano, że metabolizm macierzy jest znacznie stymulowany *in vivo*. Ponadto ekstrakt z łopianu skutecznie i stale chroni matrycę pozakomórkową przed przewlekłym zapaleniem tkanki oraz głęboko stymuluje metabolizm tkanki łącznej (w tym syntezę kolagenu i kwasu hialuronowego) regeneruje strukturę skóry[1].

eprasa.pl 251816



Ujędrniająca maseczka na ramiona

Ubij białko z jajka, rozbełtaj żółtko, powoli wlej je do piany, ostrożnie mieszając. Do połowy szklanki jogurtu naturalnego (100 g) dodaj zawartość kapsułki witaminy E i wymieszaj. Teraz połącz pianę z jogurtem. Wstaw do lodówki na ok. 5 min. Nałóż maskę na ramiona, lekko ją wcierając, aby składniki lepiej się wchłonęły. Po 10 min zmyj ją dużą ilością letniej wody. Powtarzaj zabieg 2-3 razy w tygodniu.

Możesz też wybrać prostszą opcję: ubij 2-3 białka na gęstą i puszystą pianę. Następnie nałóż ją na preferowane miejsce i owiń gazą lub folią spożywczą. Pozostaw na 30 min, a następnie dokładnie spłucz wodą. Białka jaj nawilżą i zregenerują suchą i zwiotczałą skórę.



Tonik sokowy

Ćwierć szklanki soku z jabłek (50 ml) zmieszaj taką samą ilością soku z melona. Następnie nasącz szorstką gąbkę płynem i wmasuj go w ramiona. Kuracje powtarzaj 2 razy w tygodniu.

Melonowa odżywka

Miąższ z połowy małego melona miodowego zmiksuj z sokiem z połówki cytryny i dodaj łyżeczkę cynamonu. Naukowcy zauważyli, że ekstrakt cynamonowy znacząco promuje biosyntezę kolagenu typu I w fibroblastach skórnych[3]. Gdy masa będzie gładka, nanieś ją na gazę, a następnie owiń takim kompresem ramiona. Pozostaw na 15-30 min. Po tym czasie spłucz skórę chłodną wodą.



Pobudzający masaż

Olej musztardowy zwany inaczej gorczycowym ma szerokie zastosowanie w kosmetyce. Nawilża, poprawia krążenie, silnie rozgrzewa, a także pobudza. Jest także jednym z Należy najlepiej wchłanianych olejów. Z tych powodów warto używać go podczas masażu. Kilka kropli oleju nanieś na pelikany, a następnie wykonując okrężne ruchy, wmasuj go w skórę. Owiń ramiona folią spożywczą i gazą. Przykryj na ok. 30 min ręcznikiem. Po tym czasie zmyj ciepłą wodę pod prysznicem. Zabieg wykonuj 2 razy w tygodniu. W ten sposób nie tylko pobudzisz cyrkulację krwi i odprowadzanie chłonki, ale też rozgrzejesz i ujędrnisz skórę oraz pobudzisz wytwarzanie kolagenu.



eprasa.pl 25181673ac



Ujędrniający peeling kawowy

Wykorzystaj fusy z ostatnich 2 kaw. Mogą być z ekspresu, mogą być parzone tradycyjną metodą. 4 łyżeczki fusów zmieszaj z łyżką gruboziarnistego cukru. Następnie dodaj 2 łyżki oliwy z oliwek. Wszystko dokładnie wymieszaj. Nanoś na wilgotną skórę ramion pod prysznicem i kolistymi ruchami masuj ją od łokcia do barku przez ok. 5 min. Następnie dokładnie spłucz ciepłą wodą i osusz ręcznikiem. Powtarzaj 1-2 razy w tygodniu. Taki peeling możesz też stosować na inne partie ciała.



Tonik z geranium

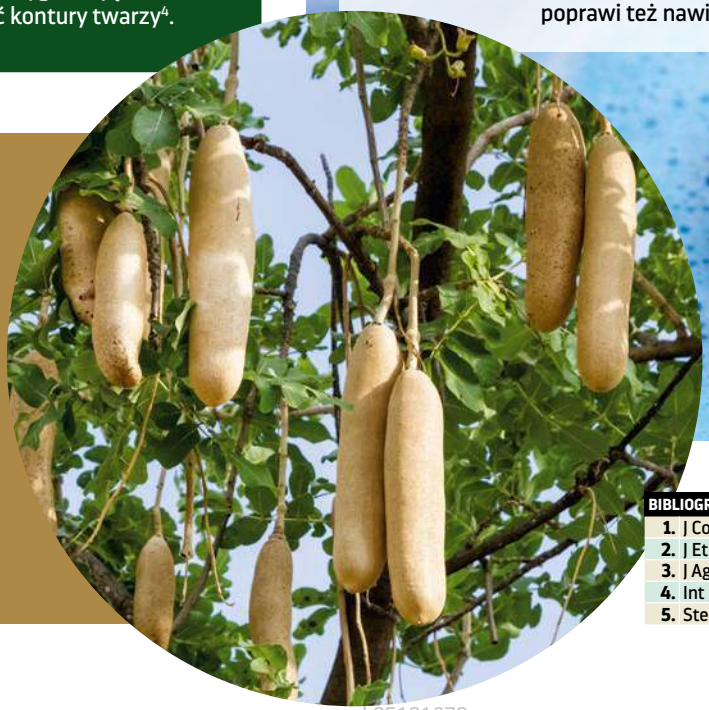
Garść liści tej rośliny opłucz, osusz i drobno posiekaj. Następnie wrzuć do kubka i zalej wcześniej przegotowaną i wystudzoną wodą. Całość odstaw na minimum 10-12 godz. Po tym czasie odcedzić liście, a płyn zlej do butelki. Trzymaj go w lodówce do 5 dni. Namocz w toniku szorstką gąbkę i przecieraj nią zwiotczałe ramiona. Zostaw na kilka minut, następnie spłucz. Tonik geraniowy to idealny wybór, jeżeli chcesz nawilżyć skórę i jednocześnie poprawić jej jędrność. Francuzi dowiedli, że zabiegi z użyciem ekstraktu z geranium (*Peedanum graveolens*) poprawiają elastyczność skóry, wygładzają zmarszczki oraz wydają się remodelować kontury twarzy[4].

„Kula" do kąpieli

Wymieszaj w misce 1 szklankę sody oczyszczonej, pół szklanki soli do kąpieli wodnej oraz pół szklanki skrobi kukurydzianej. Do słoiczka z zakrętką wlej ¾ łyżki wody, 2 łyżeczki olejku eterycznego (np. lawendowego, eukaliptusowego, różanego, pomarańczowego lub z trawy cytrynowej), 2 łyżki stołowe oleju (np. jojoba, ze słodkich migdałów, kokosowy etc.) oraz kilka kropli barwnika spożywczego (najlepiej naturalnego). Następnie zamknij słoik i energicznie nim potrząśnij. Gdy wszystko dobrze się wymiesza, wlej płyn do miski z suchymi składnikami i za pomocą rąk połącz je ze sobą. W tym momencie dodaj pół szklanki kwasku cytrynowego (alternatywnie użyj tej samej ilości soku z cytryny, maślanki w proszku lub po ¼ szklanki proszku do pieczenia i octu jabłkowego). Prawdopodobnie zauważysz lekkie musowanie. Nie przejmuj się tym. Bardzo ciasno ugnieć masę w wybranej przez siebie foremce. Możesz nieco przepełnić formy i za pomocą łyżki lub szklanki wcisnąć mieszaninę tak mocno, jak to możliwe. Możesz też uformować je w dłoniach w prawdziwe kule. Ułóż je na papierze, a następnie wyjmij z foremek i pozwól im wyschnąć przez noc. Po 2 dniach, gdy już całkowicie wyschły, możesz używać ich do kąpieli. Gdy napuścisz wody do wanny, wrzuć jedną z „kul" i rozkoszuj się musowaniem oraz wdychaj uwolnione aromaty. Taka kąpiel poprawi też nawilżenie skóry oraz jej elastyczność.

Okład z... kiełbaski

W niektórych populacjach afrykańskich kobiety używają pulpy z owoców drzewa kiełbasianego (*Kigelia africana*) do okładania miejsc (zwłaszcza biustu), które chcą ujędrnić. Zawarte w nim saponozydy indukują drenaż skóry i przywracają w ten sposób elastyczność i jędrność skóry właściwej[5].



BIBLIOGRAFIA

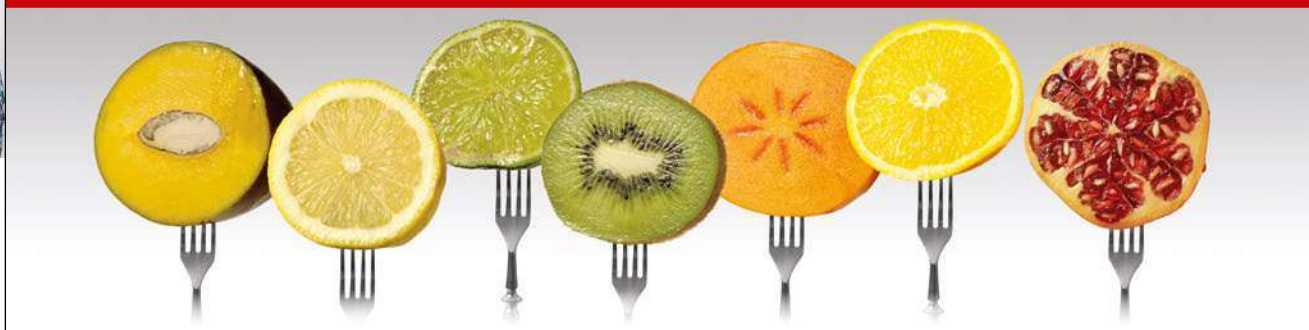
1. J Cosmet Dermatol. 2008 Dec;7(4):281-9
2. J Ethnopharmacol. 2007 May 30;112(1):127-31
3. J Agric Food Chem. 2012 Feb 8;60(5):1193-200
4. Int J Cosmet Sci. 2011 Apr;33(2):157-63
5. Steroids. 2009 Jun;74(6):504-11

eprasa.pl 25181673ac



Mariusz Budrowski – specjalista i praktyk zdrowego żywienia, witarianin i twórca projektu Odmładzanie na surowo oraz Surowego Życia. Propaguje surową dietę oraz sokoterapię jako recepty na zdrowie. Współautor książek, m.in. „Surowe zdrowie" czy „Moje 90 dni". Więcej na www.odmladzanienasurowo.com

Mariusz Budrowski **SUROWE ŻYCIE**



Dlaczego mam worki pod oczami?

Gdy dostrzegamy w lustrze opuchliznę pod oczami, to znak, że nasze nerki wymagają natychmiastowej uwagi

Mało kto wie, że nerki i wątroba pracują razem, więc problemy z jednym z tych organów wpływają na stan drugiego.

Niekorzystne nadmiary

Worki pod oczami to nie tylko problem estetyczny. Ich pojawienie się to sygnał, że zaniedbaliśmy swoją dietę, a nasze nerki są przeciążone. Najprawdopodobniej w naszym jadłospisie jest zbyt dużo gotowanego białka. Za jego metabolizm i przetwarzanie odpowiadają nerki i wątroba. Gdy zjadamy duże porcje mięsa, pomijając warzywa, nadmiar białka może przeciążyć oba organy, a brak cennych antyoksydantów oraz innych substancji odżywczych pochodzących z warzyw sprawia, że narządy te nie mają wystarczającej ochrony.

Innym powodem kłopotów może być cukrzyca. Ta słodka choroba prowadzi do zatrzymywania wody w organizmie. Dlaczego tak się dzieje?

Zacznijmy od tego, że glukoza w naszym organizmie może przekształcać się w glikogen, który zmagazynowany w wątrobie czeka na moment, kiedy będzie potrzebny. Do jego powstania jedna cząsteczka glukozy wymaga dwóch cząsteczek wody, dlatego organizm zaczyna gromadzić wodę. Dlatego diabetycy często skarżą się na puchnięcie rąk, kostek oraz na worki pod oczami.

Przyczyną powstawania worków pod oczami mogą być również długotrwały stres i kłopoty ze snem.

Co tak naprawdę szkodzi?

Przyjrzyjmy się zatem produktom, które obciążają lub uszkadzają nerki. W tej grupie znajdą się:
- gotowane białko,
- nadmiar cukru i węglowodanów prostych,
- nadmiar soli,
- glutaminian sodu (MSG),
- kofeina,
- alkohol.

Listę tę należy jeszcze uzupełnić o zbyt małą podaż warzyw i niewłaściwą podaż płynów.

Mądrość Orientu

Ajurweda rozpoznaje chorobę nerek jako uszkodzenie znacznie większej struktury w organizmie. Zakłada ona, że procesy zapalne powstają w wyniku zaburzeń energii Vata, Pitta, a czasami również Kapha.

Zaburzenia Vata prowadzą np. do opuchlizny pod oczami, małej ilości moczu i na dłuższą metę niszczą funkcje nerek. Pitta dosha znajduje się we krwi. Zaburzenia Pitta skutkują zmniejszeniem współczynnika filtracji nerek. Ważne składniki odżywcze, takie jak białka, są wówczas nadmiernie wydalane przez nerki, co prowadzi do zaburzeń równowagi elektrolitowej. Kiedy Kapha jest zaangażowana w osłabienie nerek, komórki nerek ulegają zatkaniu, blokując przepływ energii Vata. Zniszczeniu ulega zarówno funkcja, jak i struktura nerek. Dlatego zachwianie równowagi między tymi 3 doshami może nawet prowadzić do niewydolności nerek!

Jednym z rozwiązań proponowanych w tym systemie w celu usprawnienia pracy nerek jest picie soku z liści rzodkiewki. Należy pić filiżankę świeżego soku 2 razy dziennie, aby oczyścić krew i usunąć toksyny i produkty odpadowe. Innym – zapewne nieco smaczniejszym rozwiązaniem – jest spożywanie soku z buraków. Jest on nie tylko bogaty w żelazo, ale także dobry dla zdrowia nerek. Na osłabienie nerek pomoże również wywar ze świeżych fig, który trzeba pić codziennie przez miesiąc. Można też wzmacniać nerki, zjadając miskę arbuza dziennie.

Dzięki swojemu działaniu moczopędnemu pietruszka w ajurwedzie uważana jest za jedno z najlepszych ziół do oczyszczania nerek. Sok z pietruszki z dodatkiem cytryny jest szczególnie bogaty w witaminę C, wzmacnia układ odpornościowy i wypłukuje wszystkie bakterie z dróg moczowo-płciowych.

Z kolei kurkuma ma potwierdzone działanie przeciwzapalne i oczyszczające krew i nerki.

W ajurwedzie zakłada się, że jeżeli osłabione nerki, należy jak najbardziej odciążyć. Najlepiej zrobić to ograniczając konsumpcję substancji szkodliwych, które

eprasa.pl 25181673ac



te narządy musiałyby przefiltrować, a zatem należy wyeliminować picie alkoholu i kofeiny. Ogranicz też znacząco spożycie mięsa, jaj i produktów mlecznych. Zwiększają one kwasowość moczu, a to bardzo obciąża nerki. Dzięki takim zmianom menu nerki zyskają czas na regenerację.

Co lubią nerki?

Wiem, wiem. Pisałem o workach pod oczami, a teraz cały czas mówię o nerkach. Jednak najlepsze rozwiązania, to te, które dotyczą usunięcia przyczyny, a nie objawów, prawda? Zamiast szukać szybkich rozwiązań, warto skupić się na zdrowym trybie życia, który przyniesie korzyści nie tylko wizualne, ale przede wszystkim usprawni pracę naszych organów wewnętrznych. Wprowadzenie zmian może zająć trochę czasu, ale na pewno przyniesie długotrwałe efekty.

Jak się okazuje, nasze filtry do sprawnego działania potrzebują m.in. witaminy D i potasu.

Jak już wspomniałem cukrzyca jest silnym czynnikiem ryzyka wystąpienia przewlekłej choroby nerek (PChN), dlatego ważny jest każdy szczegół prowadzący do osłabienia tej zgubnej zależności. Najlepiej, by środek zaradczy był prosty, powszechny i łatwy do zastosowania – pozwoliłoby to na szybkie wdrożenie do rutynowego postępowania.

Wszystkie te kryteria spełnia witamina D, a przedstawiono je na łamach prestiżowego *Diabetes Care*.

Wieloośrodkowy zespół badaczy dokonał analizy danych (pochodzących z brytyjskiego Biobanku) aż 348 243 dorosłych bez wcześniejszej przewlekłej choroby nerek na początku badania. Dodatkowo mierzono stężenie 25OHD (witamina D) w surowicy, a skalę ryzyka genetycznego PChN obliczono na podstawie 263 polimorfizmów pojedynczego nukleotydu.

W okresie obserwacji, którego mediana wyniosła 12,1 roku, udokumentowano 9 344 nowe przypadki przewlekłej choroby nerek.

Badacze zauważyli, że występuje istotna statystycznie, odwrotna zależność między wyjściowym stężeniem słonecznej witaminy w surowicy a nowo rozpoznaną przewlekłą chorobą nerek u diabetyków. Co istotne, wśród chorych na cukrzycę, stężenie witaminy D powyżej 50 nmol/l wiązało się z 33% spadkiem ryzyka PChN w porównaniu z osobami z niskimi poziomami tej witaminy. Co więcej, ryzyko genetyczne przewlekłej choroby nerek nie zmieniało istotnie powyższego związku.

Drugim istotnym dla zdrowia nerek makroelementem jest potas, który pomaga zrównoważyć nadmiar białka. Jednak, aby to dostarczyć sobie wystarczającej ilości tego pierwiastka, należy wprowadzić do diety nasiona roślin strączkowych (fasoli, grochu, soi, soczewicy), szpinak, brokuły, marchew, ziemniaki, buraki, pomidory, morele, banany, wiśnie, brzoskwinie, truskawki, pomarańcze i śliwki.

REKLAMA



eprasa.pl 25181673ac

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj niacynę

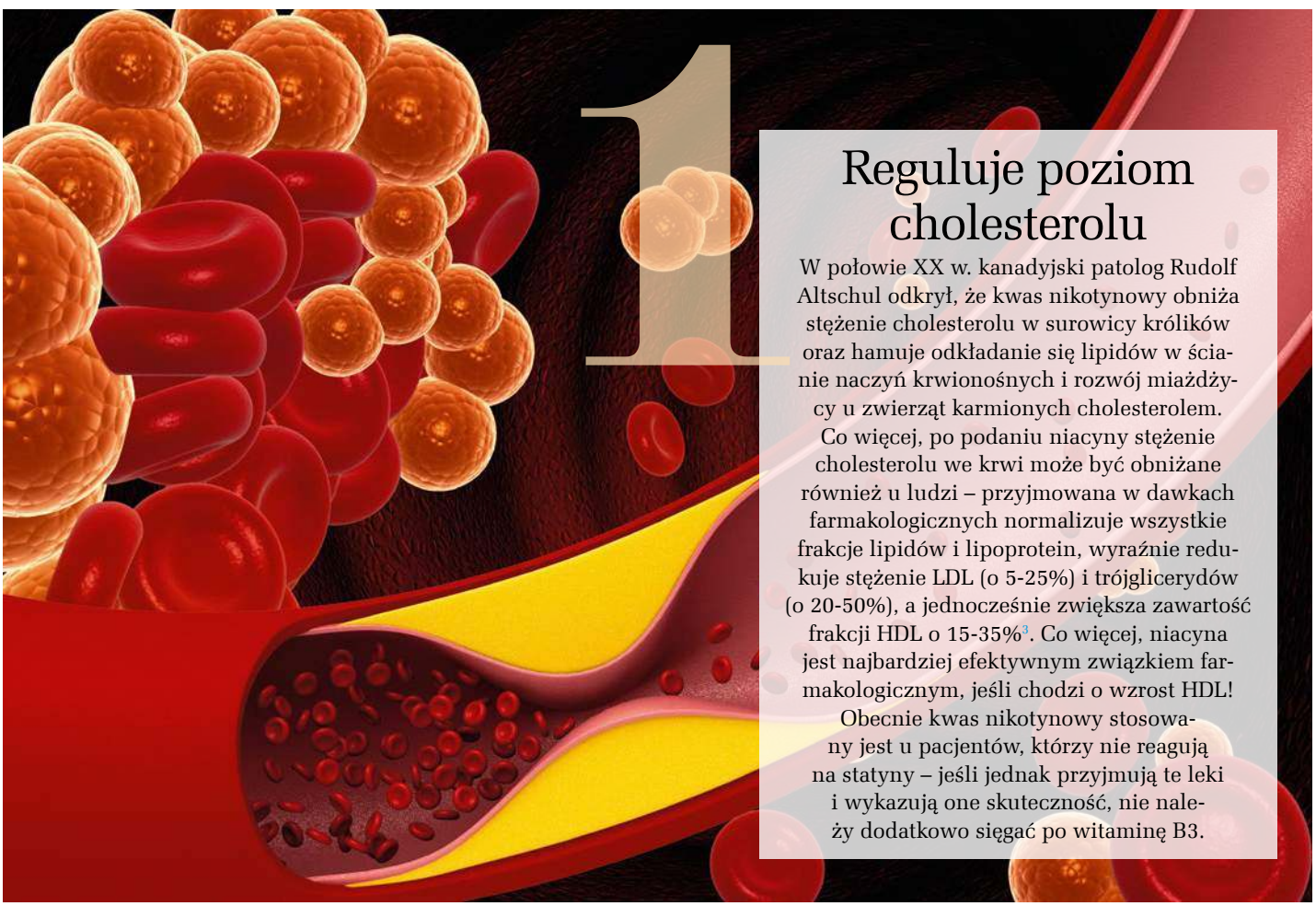
Oto 8 powodów, by sięgnąć po jedną z najważniejszych witamin z grupy B

Kwas 3-pirydylokarboksylowy (nikotynowy) oraz 3-pirydylokarboksamid (amid kwasu nikotynowego), znane bardziej jako niacyna i niacynamid, to proste pochodne pirydyny, które znamy pod nazwą witamina PP lub B3. Są to 2 formy tej samej substancji, tak samo cenne pod względem aktywności biologicznej, ponieważ każda z nich może łatwo przekształcić się w drugą[1].

Do najbogatszych pokarmowych źródeł niacyny należą wątroba cielęca i wołowa, ryby, niektóre warzywa, ziarna zbóż, drożdże i kawa, przy czym ta pochodząca z produktów roślinnych jest słabiej przyswajalna niż ze zwierzęcych.

Choć lista jej źródeł jest dość szeroka, niedobory witaminy B3 nie są wcale rzadkością – dotyczą zwłaszcza osób niedożywionych (np. z przewlekłymi chorobami jelit) i mogą nawet wywołać chorobę zwaną pelagrą. Objawia się ona m.in. zapaleniem skóry (szczególnie wyraźne na odsłoniętych częściach ciała, jak twarz, dłonie), biegunką i innymi dolegliwościami ze strony układu pokarmowego, otępieniem, osłabieniem czy bezsennością[2].

Mniej mówi się o tym, że niacyna może pozytywnie wpłynąć na różne aspekty zdrowia i urody, m.in. regulując poziom cholesterolu, działając protekcyjnie na układ nerwowy czy rozjaśniając przebarwienia na skórze. Lista jej zalet rośnie wraz z rozwojem badań naukowych.



1 Reguluje poziom cholesterolu

W połowie XX w. kanadyjski patolog Rudolf Altschul odkrył, że kwas nikotynowy obniża stężenie cholesterolu w surowicy królików oraz hamuje odkładanie się lipidów w ścianie naczyń krwionośnych i rozwój miażdżycy u zwierząt karmionych cholesterolem. Co więcej, po podaniu niacyny stężenie cholesterolu we krwi może być obniżane również u ludzi – przyjmowana w dawkach farmakologicznych normalizuje wszystkie frakcje lipidów i lipoprotein, wyraźnie redukuje stężenie LDL (o 5-25%) i trójglicerydów (o 20-50%), a jednocześnie zwiększa zawartość frakcji HDL o 15-35%[3]. Co więcej, niacyna jest najbardziej efektywnym związkiem farmakologicznym, jeśli chodzi o wzrost HDL!

Obecnie kwas nikotynowy stosowany jest u pacjentów, którzy nie reagują na statyny – jeśli jednak przyjmują te leki i wykazują one skuteczność, nie należy dodatkowo sięgać po witaminę B3.

eprasa.pl 25181673ac

Zapobiega demencji

Witaminy z grupy B nie tylko wykazują korzystne działanie w przypadku choroby Alzheimera, lecz także mogą poprawiać pamięć u zdrowych pacjentów, dając cenny efekt profilaktyczny. W wielu badaniach stosowano w szczególności niacynamid. Przykładowo naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Irvine podawali myszom z alzheimerem 2-3 g witaminy B3 – dawkę standardowo stosowaną wśród ludzi. Według autorów zdolności poznawcze zwierząt były po niej takie, jakby choroba nigdy u nich nie występowała[6]. Nowsze badania potwierdzają, że niacynamid, stosowany w testach wpływu na chorobę Alzheimera, kompleksowo zapobiega degeneracji aksonów zdemielinizowanych oraz łagodzi zaburzenia behawioralne u zwierząt z chorobą podobną do stwardnienia rozsianego[7]. Wydaje się też, że istnieje statystycznie istotny związek między niskim spożyciem niacyny a wysokim ryzykiem wystąpienia alzheimera. Badanie przeprowadzone wśród ponad 6 tys. mieszkańców Chicago w wieku 65 lat lub starszych dowiodło, że im niższa dzienna dawka tej witaminy, tym wyższe prawdopodobieństwo rozwoju schorzenia neurodegeneracyjnego. W grupie o najwyższym dziennym spożyciu niacyny odnotowano spadek częstości występowania alzheimera o 70% w porównaniu do tej przyjmującej najmniejsze ilości[8]. Krytycy zarzucają, że we wspomnianych analizach stosowano dawki niejednokrotnie znacznie przekraczające dzienne zapotrzebowanie na niacynę, a przyjmowanie ich na własną rękę może prowadzić do skutków ubocznych. Nie zmienia to jednak faktu, że w ośrodkowym układzie nerwowym witamina B3 jest od dawna uznawana za kluczowy składnik odpowiedzialny za rozwój i przeżycie neuronów (poprzez udział w neurogenezie)[9].





Wzmacnia układ sercowy

Indukowane przez niacynę zmiany składu lipidów w surowicy korzystnie wpływają na zmniejszanie objawów choroby wieńcowej. W badaniach klinicznych obserwowano nawet ustępowanie zmian miażdżycowych w sercu. Powoduje to spadek ryzyka śmiertelności u pacjentów z chorobami sercowo-naczyniowymi. Dodatkowe działanie przeciwmiażdżycowe wynika m.in. z podwyższenia stężenia adiponektyny we krwi. Spadek tego hormonu obserwuje się u pacjentów z otyłością, opornością na insulinę, cukrzycą typu 2 oraz z chorobami sercowo-naczyniowymi. U pacjentów przyjmujących niacynę zaobserwowano wzrost poziomu tej substancji aż o 94%[4]. Witaminie B3 przypisuje się jeszcze inne korzystne właściwości w kontekście układu krążenia. Uważa się, że może poprawiać funkcjonowanie śródbłonka naczyń krwionośnych, zmniejszać stan zapalny w naczyniach, jak również wywierać łagodne działanie przeciwzakrzepowe. Przyspiesza też regenerację serca po zawale oraz zmniejsza u pacjentów z takim epizodem liczbę zgonów z przyczyn kardiologicznych (o 14%) i z powodu udaru (o 26%). Co więcej, efekty te są trwałe, ponieważ obserwowano je jeszcze 9 lat po zakończeniu badań[5].

eprasa.pl 25181673ac





4 Tworzy energię w mitochondriach

Kwas nikotynowy i nikotynamid to główni prekursorzy 2 ważnych koenzymów: dinukleotydu nikotynoamidoadeninowego (NAD) i jego fosforylowanej formy NADP, niezbędnych w procesie przenoszenia elektronów i łańcuchu oddechowym w mitochondriach. Tym samym witamina B3 jest ważna dla utrzymania integralności komórkowej i produkcji energii ATP oraz bierze udział w ponad 500 reakcjach wewnątrzkomórkowych. Bez niej właściwie cały organizm przestaje funkcjonować wydajnie, a nasileniu ulegają m.in. procesy starzenia (spadek NAD wpływa negatywnie m.in. na naprawę uszkodzonego DNA czy aktywność przeciwstarzeniowych sirtuin). Na szczęście suplementacja witaminą B3 zwiększa poziom niezbędnych koenzymów, które następnie aktywują enzymy niezbędne w tych procesach[10]. Dodatkowo niacyna stymuluje biogenezę mitochondriów[11], wspierając przede wszystkim tkanki o największym zapotrzebowaniu na energię ATP (jak serce, wątroba, układ nerwowy, mięśnie).

5 Może łagodzić depresję

Niedobory niacyny mogą przyczyniać się do zaburzeń neuropsychiatrycznych i neurodegeneracyjnych ze względu na wyczerpanie NAD. Dotyczy to zwłaszcza pacjentów niedożywionych i zażywających leki przeciwdepresyjne, które wpływają na zmniejszenie poziomu witaminy B3 oraz syntezy NAD, co może zaostrzać problemy psychiatryczne. Dlatego też niektórzy eksperci zalecają rozważenie suplementacji niacyną u pacjentów stosujących nieodpowiednią dietę i leczonych antydepresantami, by uniknąć niedoborów. Jednocześnie należy rozważyć występowanie deficytów u wszystkich pacjentów z depresją oporną na leczenie[12].



6 Chroni oczy

Niektóre doniesienia sugerują, że witamina B3 może pomóc osobom cierpiącym na choroby narządu wzroku, a zwłaszcza odgrywać rolę w zapobieganiu jaskrze – neurodegeneracyjnym schorzeniu, w którym nerw wzrokowy ulega uszkodzeniu. Jedną z oznak tej degeneracji jest spadek zawartości NAD. Badanie obserwacyjne dotyczące diety Koreańczyków i ryzyka wystąpienia jaskry wykazało związek między niskim spożyciem niacyny a tą chorobą[13]. Ponadto doświadczenia na zwierzętach dowodzą, że wysokie dawki suplementów z tą substancją skutecznie zapobiegały schorzeniu, m.in. poprzez unikanie spadku NAD oraz poprawę stanu neuronów[14].

eprasa.pl 25181673ac



7 Pomaga przy migrenach i bólu głowy

Niacyna przyjmowana dożylnie lub doustnie może usuwać ostre symptomy migreny oraz napięciowego bólu głowy w wyniku rozszerzania naczyń wewnątrzczaszkowych i zapobiegania późniejszym zwężeniom naczyń zewnątrzczaszkowych[15]. Istnieją również doniesienia dotyczące profilaktycznego działania niacyny przyjmowanej doustnie każdego dnia. Ustalono, że w warunkach deficytu energii powoduje ona utrzymanie odpowiedniego metabolizmu energetycznego w mitochondriach oraz zwiększanie go w mięśniach szkieletowych, co w konsekwencji powoduje poprawę przepływu krwi oraz dostępu tlenu. W konsekwencji następuje redukcja stężenia mleczanu, prowadząca do zmniejszenia epizodów napięcia mięśniowego i bólu, w tym napięciowego bólu głowy[16].

8 Odmładza skórę

Niacynamid jest składnikiem wielu kosmetyków przeciwstarzeniowych i rozjaśniających cerę. Badania potwierdzają, że rzeczywiście wpływa on korzystnie na koloryt i elastyczność skóry. W jednym z nich 50 kobiet z klinicznymi objawami fotostarzenia twarzy (drobne linie i zmarszczki, plamy i przebarwienia) nakładały 5% roztwór niacynamidu na połowę twarzy 2 razy dziennie przez 12 tygodni. Następnie fotografowano twarz na początku badania i co 4 tygodnie. Po 12 tygodniach zaobserwowano znaczącą poprawę wyglądu skóry: zmniejszenie drobnych linii i zmarszczek, przebarwień i czerwonych plam oraz redukcję ziemistego koloru skóry. Ponadto zauważono poprawę elastyczności skóry[17]. W tym przypadku również znaczenie może mieć podniesienie stężenia NADH i NADPH, które działają w skórze jako przeciwutleniacze, zmniejszające stres oksydacyjny i związane z nim fotostarzenie. Ponadto miejscowe stosowanie niacynamidu działa stabilizująco na funkcję bariery naskórkowej, zmniejsza przeznaskórkową utratę wody i poprawia nawilżenie warstwy rogowej, a także powoduje wzrost syntezy białek (m.in. keratyny), działa stymulująco na syntezę ceramidów i przyspiesza różnicowanie keratynocytów, a nawet działa przeciwzapalnie przy trądziku, trądziku różowatym i podrażnieniach[18].



BIBLIOGRAFIA

1. Can J Physiol Pharmacol 2015 Dec; 93(12):1043-54
2. Int J Dermatol. 2004 Jan; 43(1):1-5; Am J Ther 2008 Mar-Apr; 15(2):173-5
3. Arch. Intern. Med. 2004; 164:697-705
4. Biochem. Pharmacol., 2006; 71:646-656; Metabolism 2006; 55:1283-1285
5. Curr Atheroscler Rep. 2015 Aug; 17(8):521
6. J Neurosci 2008; 28:11500-10
7. J Neurosci, 2006; 26: 9794-804
8. Hoffer A, Foster HD. Feel Better, Live Longer With Vitamin B-3: Nutrient Deficiency and Dependency. Kingston, ON, Canada: CCNM Press, 2007; Foster HD. What Really Causes Alzheimer's Disease. Bloomington, IN: Trafford Publishing, 2004
9. Int J Mol Sci. 2019 Feb; 20(4):974
10. Clin Transl Med. 2016; 5:25
11. Aging (Albany NY). 2015 Sep; 7(9):629-643
12. Med Hypotheses. 2015 Mar;84(3):178-82
13. Nutrients. 2018 Mar 22;10(4):387
14. Science. 2017 Feb 17;355(6326):756-760
15. Prostaglandins, 1989; 38:263-274; Mayo Clin Proc. 2003; 78:770-771
16. Nutr. J., 2005; 4:3; Neurologist, 2001; 7:279-286
17. Dermatol Surg 2005 Jul; 31(7 Pt 2):860-5; discussion 865
18. J Cosmet Dermatol 2004 Apr; 3(2):88-93

eprasa.pl 25181673ac

Naładuj swoje akumulatory

Zmęczenie nadnerczy i insulinooporność to częste przyczyny wyczerpania, przybierania na wadze i innych objawów występujących u kobiet – twierdzi Marcelle Pick. Oto jak zauważyć ich oznaki i naładować baterie w celu poprawy stanu zdrowia.



„Kiedy organizm ciągle odpowiada na stres, inne ważne funkcje zostają wstrzymane”

Kristen przyszła do mojego gabinetu jak wiele kobiet przed nią, prawie kompletnie wyniszczona. Powiedziała mi, że po prostu nie ma energii do życia. Mówiła to niesamowicie spokojnie, a jej głos był tak przepełniony zmęczeniem, że pękało mi serce. Na szczęście wiedziałam, na czym prawdopodobnie polega problem. Chodziło o zmęczenie nadnerczy potęgowane przez insulinooporność.

Połączenie tych zaburzeń może tworzyć niekończącą się pętlę – ciągle naprzemiennie występowanie wysokiego poziomu kortyzolu, nierównowagi insuliny i wysokiego poziomu kortyzolu – aż w końcu kobieta nieuchronnie czuje się kompletnie zrujnowana. A teraz dobra wiadomość: można temu zapobiec. Istnieją skuteczne naturalne rozwiązania, a małymi krokami można dokonać w życiu wielkich zmian.

Czym jest zmęczenie nadnerczy?

Nadnercza to niewielkie, lecz potężne gruczoły. Te małe narządy, ulokowane na górnym biegunie nerek, produkują szereg hormonów, a niektóre z nich są niezbędne do życia.

Podstawową funkcją nadnerczy jest wspomaganie reakcji na stres, która umożliwia przetrwanie. Aby ją spełniać, gruczoły te wydzielają hormony, takie jak adrenalina i kortyzol. Umożliwia to odpowiedź na stresujące sytuacje.

Kortyzol wspomaga przekształcanie żywności w energię, reguluje ciśnienie tętnicze i funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, redukuje stan zapalny oraz kontroluje odpowiedź odpornościową organizmu. Aktywuje również reakcję na stres, która prowadzi do walki, ucieczki lub zamrożenia.

Jest to kluczowa reakcja w obliczu realnego niebezpieczeństwa. Problem polega na tym, że organizm postrzega każdy stres jednakowo, niezależnie od tego, czy ma do czynienia z faktycznym zagrożeniem, czy nie. A kiedy ciągle odpowiada na stres (co wciąż ma miejsce w przypadku współczesnego stylu życia), inne ważne funkcje zostają wstrzymane.

Wyobraź sobie, że wykonujesz telefon i połączenie zostaje zawieszone. Zazwyczaj jest to w porządku przez kilka minut, ale kiedy trwa i trwa, czekanie może zmęczyć. Tak samo jest z hormonami. Organizm może krótko poczekać na ich ponowne uruchomienie, jeśli jednak nadnercza ciągle produkują kortyzol zamiast innych hormonów, dochodzi do zaburzenia równowagi – w tym wahań poziomu insuliny, które mogą doprowadzić do dużych problemów.

Terminem „zmęczenie nadnerczy” wiele osób ze środowiska medycyny funkcjonalnej określa problemy wynikające z nieprawidłowego funkcjonowania tych gruczołów. Mogą one produkować zbyt wiele lub zbyt mało kortyzolu. Tak czy owak, pojawia się wówczas szereg kłopotliwych objawów, w tym zmęczenie, zmienność nastrojów, zaburzenia snu i przybieranie na wadze. Zmęczenie nadnerczy może również zmniejszać zdolność do znoszenia stresu oraz prowadzić do problemów metabolicznych i częstych infekcji. A to tylko kilka z możliwych objawów.

eprasa.pl 25181673ac



Zmęczenie nadnerczy ma wiele etapów, a jego wczesne wychwycenie wspomaga organizm w szybkim powrocie na właściwe tory. Niestety specjaliści w dziedzinie medycyny konwencjonalnej często nie chcą zauważać tego problemu, zanim nie doprowadzi on do skrajnego stanu chorobowego. Na tym polega kontrowersja związana z określeniem zmęczenie nadnerczy i to dlatego tak wiele kobiet radzi sobie z nim, aż w końcu po prostu już nie daje rady.

Czym jest insulinooporność?

To w uproszczeniu niezdolność organizmu do prawidłowej reakcji na insulinę. W takim przypadku pojawi się zmęczenie, mogą wystąpić wzmożony apetyt lub większe pragnienie oraz (ten objaw skłania większość kobiet do zgłoszenia się do mnie) przybieranie na wadze i niemożność schudnięcia bez względu na metody, których się próbuje.

Kiedy organizm nie jest w stanie skutecznie wykorzystywać węglowodanów, może rozwinąć się insulinooporność. Zazwyczaj ciało rozkłada spożywane węglowodany do glukozy, która następnie trafia do krwiobiegu. To powoduje wzrost poziomu cukru we krwi, a trzustka wydziela insulinę w celu dostarczenia go do miejsca przeznaczenia: do wnętrza komórek w celu wykorzystania lub zmagazynowania. Kiedy insulina kieruje glukozę do komórek, glikemia znów się normalizuje.

Jeśli organizm nie potrafi odpowiednio reagować na insulinę, trzustka intensyfikuje jej produkcję – to trochę jak krzyk w celu bycia usłyszanym. Jeśli komórki wciąż nie słyszą i odmawiają wchłaniania glukozy, poziom insuliny pozostaje zbyt wysoki zbyt długo, co nasila stan zapalny, zaburza metabolizm i powoduje insulinooporność, czyli kompletny brak reakcji komórek.

Insulinooporność oraz zespół metaboliczny (zespół X), to wczesne zwiastuny cukrzycy. Zaburzenie to jest tak powszechne we współczesnym społeczeństwie, że badania na jego obecność stanowią część mojego standardowego protokołu oceniającego poziom ryzyka u kobiet, które się do mnie zgłaszają.

Często – jak to miało miejsce w przypadku Kristen – jestem w stanie zauważyć oznaki insulinooporności, zanim wykonam jakiekolwiek badania. Chociaż eksperci szacują, że cierpi na nią 24% Amerykanów, uważam, że wśród przechodzących menopauzę kobiet odsetek ten jest nawet większy. Jest tak dlatego, że równowaga hormonalna ma kluczowe znaczenie dla dobrego stanu zdrowia, a przekwitanie to czas naturalnych wahań poziomów hormonów. Jednak insulinooporność może rozwinąć się w każdym wieku, nawet u pacjentek takich jak Kristen, które nie zbliżają się jeszcze do menopauzy.

Insulina to hormon niezbędny do właściwego funkcjonowania organizmu. Dlatego trudno mu równoważyć poziom innych hormonów, dopóki nie poradzi sobie z insulinoopornością.

Poza pętlą

Hormony nie działają w odosobnieniu. Są członkami dużego zespołu, którzy muszą ze sobą współpracować we wzajemnej współzależności, aby należycie spełniać swoje zadania i utrzymać równowagę. Wiele rzeczy może pójść nie tak, a kiedy jeden hormon zmienia kierunek, inne również to zrobią.

Kortyzol powoduje, że komórki tłuszczowe i mięśniowe opierają się działaniu insuliny oraz intensyfikuje produkcję glukozy w wątro-

epidesa.pl 2024 ©

bie. Oznacza to, że w idealnych okolicznościach kortyzol stanowi przeciwwagę dla insuliny i wspomaga utrzymanie równowagi.

Kiedy jednak poziom kortyzolu jest zbyt wysoki przez zbyt długi czas, może rozwinąć się insulinooporność. A będące jej skutkiem wysokie stężenie glukozy we krwi organizm postrzega jako stres, co powoduje produkcję kortyzolu i utrzymanie hiperglikemii. To właśnie owa pętla, o której wspomniałam wcześniej. Jeśli się jej nie przełamie, problem utrzymuje się bez końca. Istnieje jednak wiele naturalnych kroków, które można podjąć, by przerwać ten szkodliwy cykl.

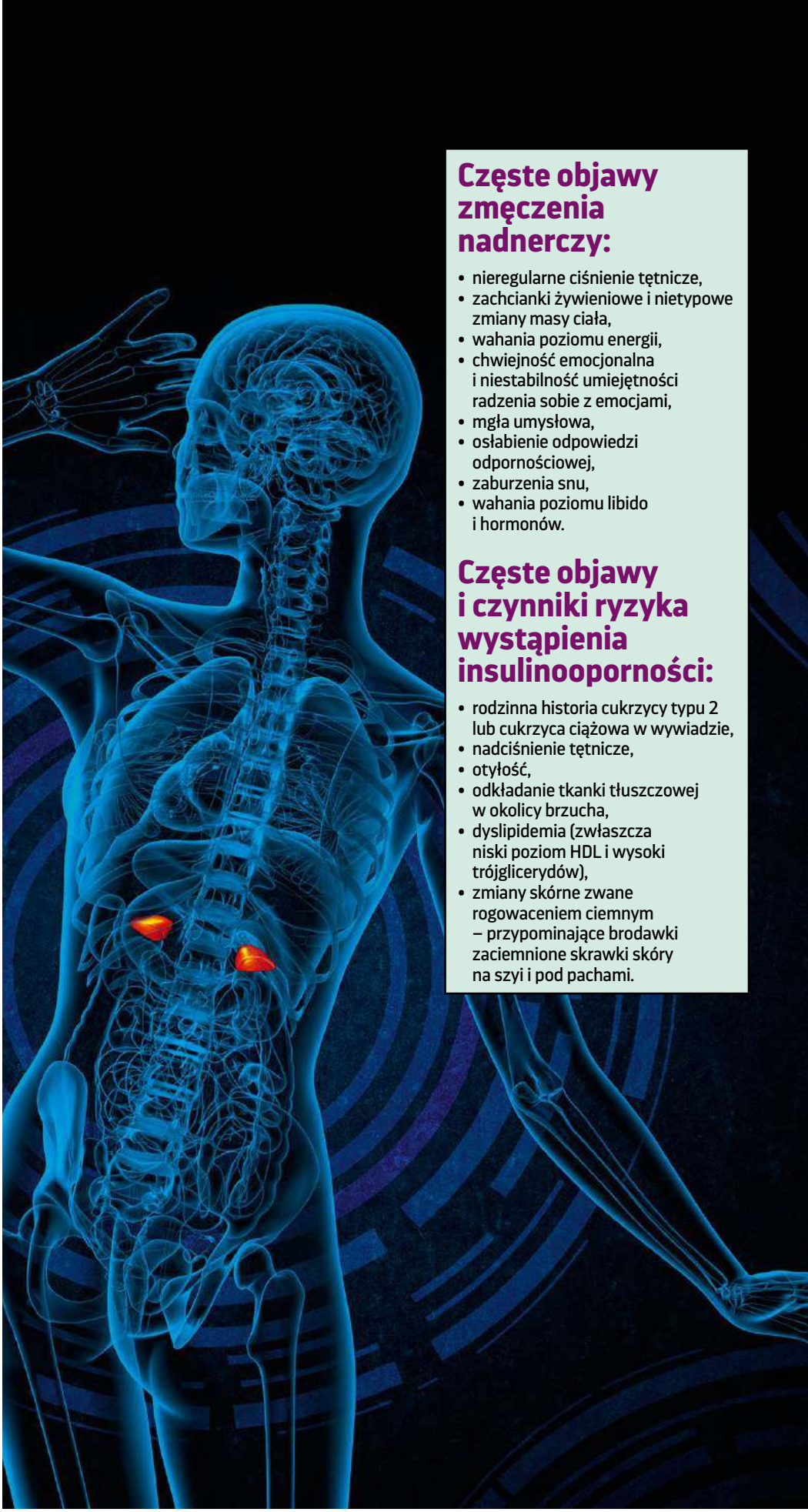
Leczenie zmęczenia nadnerczy

Nie ma jasnej odpowiedzi na pytanie: „Co rozwija się najpierw: zmęczenie nadnerczy czy insulinooporność?". Na szczęście kroki, które można podjąć w celu ich leczenia, dobrze się pokrywają. Zmiany w celu redukcji jednego z tych zaburzeń wspomogą również łagodzenie drugiego. Oto moje główne zalecenia.

Dieta dla równowagi hormonalnej Aby jak najlepiej wesprzeć równowagę hormonów, w tym insuliny i kortyzolu, trzeba zwrócić szczególną uwagę na to, co i kiedy się je. Pokarmy najbardziej praktyczne zdecydowanie nie stanowią najlepszych wyborów zdrowotnych. Żywność przetworzona, produkty typu fast food oraz duża ilość cukru i węglowodanów mogą nagle spowodować ciągły i coraz szybszy spadek poziomu hormonów.

Przypomnij sobie, jak sięgnęłaś późnym popołudniem po batonik, aby dodać sobie energii. Na jak długo Ci jej starczyło? Czułaś się lepiej czy gorzej, gdy minął „cukrowy haj"? Ciągłe wahania poziomu glukozy we krwi mocno przeciążają nadnercza. Można je jednak ustabilizować dzięki wybieraniu naturalnych, nieprzetworzonych i organicznych pokarmów, kiedy to tylko możliwe.

Przygotowuj zdrowe przekąski z wyprzedzeniem, tak by nie ulec pokusie skorzystania z jedzenia z automatu lub spożycia



Częste objawy zmęczenia nadnerczy:

- nieregularne ciśnienie tętnicze,
- zachcianki żywieniowe i nietypowe zmiany masy ciała,
- wahania poziomu energii,
- chwiejność emocjonalna i niestabilność umiejętności radzenia sobie z emocjami,
- mgła umysłowa,
- osłabienie odpowiedzi odpornościowej,
- zaburzenia snu,
- wahania poziomu libido i hormonów.

Częste objawy i czynniki ryzyka wystąpienia insulinooporności:

- rodzinna historia cukrzycy typu 2 lub cukrzyca ciążowa w wywiadzie,
- nadciśnienie tętnicze,
- otyłość,
- odkładanie tkanki tłuszczowej w okolicy brzucha,
- dyslipidemia (zwłaszcza niski poziom HDL i wysoki trójglicerydów),
- zmiany skórne zwane rogowaceniem ciemnym – przypominające brodawki zaciemnione skrawki skóry na szyi i pod pachami.

eprasa.pl 25181673ac

produktu typu fast food. Zamroź porcje zupy, przyszykuj łatwe do smażenia warzywa lub używaj wolnowaru, by zapobiegać zamawianiu posiłków na wynos pod koniec długiego dnia.

Chociaż nie zalecam jednej konkretnej diety dla wszystkich, ponieważ każdy człowiek jest wyjątkowy, dieta ketogeniczna może pomóc cofnąć insulinooporność. Niskowęglowodanowy i wysokotłuszczowy charakter jadłospisu wprowadza organizm w stan ketozy, co powoduje produkcję ciał ketonowych, które mogą zostać wykorzystane jako źródło energii. Badania wykazują, że ketoza może obniżać ryzyko wystąpienia cukrzycy, ponieważ cofa insulinooporność.

Zmiana wybieranych napojów również może sprawić dużą różnicę w procesie leczenia. Unikaj napojów gazowanych (nawet tych dietetycznych – zamienniki są gorsze niż prawdziwy cukier). Alkohol pij ze ścisłym umiarem, jeśli w ogóle. Wpływa on na produkcję insuliny i może powodować, że organizm magazynuje glukozę w postaci tkanki tłuszczowej, zazwyczaj w okolicy brzucha.

W celu utrzymania stabilnego poziomu cukru we krwi posiłki powinny być regularne i zawierać poniżej 15 g węglowodanów. W przypadku przekąsek powinno to być poniżej 7 g. Skupiaj się raczej na owocach i warzywach niż na zbożach. Upewnij się, że posiłki i przekąski zawierają również białko. Włącz do diety zdrowe tłuszcze, które wspomagają zwalczanie insulinooporności, z takich źródeł jak łosoś lub tuńczyk, jajka i awokado.

Wsparcie organizmu suplementacją Ponieważ niezmiernie trudno pozyskać wszystkie potrzebne składniki odżywcze wyłącznie z żywności, odpowiednie wysokiej jakości suplementy diety mogą być ważnym elementem leczenia. W przypadku zaburzeń funkcjonowania nadnerczy celowane wsparcie może skierować na właściwą drogę do dobrego stanu zdrowia.

Oto suplementy diety, które zalecam w przypadku zaburzeń nadnerczy i insulinooporności. Należy jednak pamiętać, że organizm każdej kobiety jest inny, istotna jest więc współpraca z zaufanym specjalistą w celu znalezienia odpowiedniej kombinacji.

Eleuterokok kolczasty wspomaga redukcję stresu, poprawia funkcje poznawcze, wzmacnia układ odpornościowy, podwyższa poziom energii i zmniejsza stan zapalny.
Sugerowana dawka: 200-400 mg na dobę.

Żeń-szeń amerykański to adaptogen od tysiącleci stosowany we wspomaganiu odporności organizmu na duży stres psychiczny i fizyczny.
Sugerowana dawka: 50-100 mg na dobę.

Witania ospała to odprężający adaptogen, który redukuje poziom kortyzolu, poprawia funkcjonowanie mózgu i łagodzi niepokój.
Sugerowana dawka: 200-400 mg na dobę.

Różeniec górski to silny adaptogen znany ze swojego działania energetyzującego.
Sugerowana dawka: 200-400 mg na dobę.

Morwa indyjska Ten tropikalny owoc może redukować stan zapalny, wzmacniać funkcje odpornościowe, zwiększać wytrzymałość oraz wspierać utrzymanie zdrowego poziomu energii.
Sugerowana dawka: 100-200 mg na dobę.

REKLAMA



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

Floradix® z żelazem

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

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

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

eprasa.pl 25181673ac

Wąkrota azjatycka to silne ajurwedyjskie zioło, które może wspomagać wzrost odporności na stres, uspokojenie układu nerwowego i poprawę koncentracji. **Sugerowana dawka: 50-100 mg na dobę.**

Witaminy z grupy B wspomagają równowagę odpowiedzi na stres i stężenia kortyzolu oraz poprawę poziomu energii i nastroju. Witamina B5 jest często nazywana „witaminą antystresową" ze względu na jej kluczową rolę w produkcji hormonów stresu w nadnerczach. Z kolei witamina B10, zwana również kwasem para-aminobenzoesowym (PABA), wspomaga regulację poziomu kortyzolu. **Sugerowana dawka: w zależności od witaminy – należy postępować według instrukcji przyjmowania na etykiecie preparatu.**

Witamina C to kluczowa witamina dla funkcjonowania i kondycji nadnerczy. **Sugerowana dawka: Do 10 g na dobę.**

Gorzką pomarańczę tradycyjnie stosowano w celu wyciszenia układu nerwowego i poprawy trawienia. **Sugerowana dawka: 250-500 mg na dobę.**

Inozytol to produkowany w organizmie i obecny w niektórych pokarmach cukier, który poprawia funkcjonowanie neuroprzekaźników oraz wydzielanie hormonów w mózgu. **Sugerowana dawka: 100-200 mg na dobę.**

Pietruszka zwalcza stan zapalny i poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego. Zawiera również apigeninę, która łagodzi niepokój i reguluje układ hormonalny. **Sugerowana dawka: dodawaj świeżą lub suszoną pietruszkę do posiłków bądź przyjmuj w postaci suplementu diety (10-20 mg na dobę).**

Owoce dzikiej róży wspierają funkcjonowanie nadnerczy i zdrową reakcję na stres. **Sugerowana dawka: 10-20 mg na dobę.**

Rukiew wodna to zawierająca dużo antyoksydantów roślina wodna, która wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. **Sugerowana dawka: używaj rukwi wodnej jako warzywa do sałatek lub gotowanych dań warzywnych bądź przyjmuj ją w postaci suplementu diety (10-20 mg na dobę).**



„Sposób życia ma bezpośredni wpływ na samopoczucie, więc redukcja stresu to jedna z najważniejszych rzeczy, które można zrobić w celu wsparcia nadnerczy"

Kwasy tłuszczowe omega-3, zwłaszcza EPA i DHA, powiązano z poprawą funkcji poznawczych, zdrowym poziomem lipidów we krwi, pozytywnym nastrojem i ogólnie lepszym stanem zdrowia. **Sugerowane dawki: 700 mg-1,5 g EPA i 400 mg-1 g DHA na dobę.**

Fosfatydyloseryna to dokładnie przebadany fosfolipid, który poprawia odporność na stres, funkcje poznawcze i pamięć. **Sugerowana dawka: 100-600 mg na dobę w równomiernie rozdzielonych dawkach w ciągu dnia.**

Kompleksowy preparat multiwitaminowy również może wspomóc organizm, w tym nadnercza, w jak najlepszym funkcjonowaniu. Opracowałam multiwitaminę i kilka innych produktów, zawierających wymienione powyżej suplementy diety. Preparaty te wspierają podróż do poprawy kondycji nadnerczy.

Zdrowy styl życia ma bezpośredni wpływ na samopoczucie, zwłaszcza jeśli chodzi o kondycję nadnerczy i insulinooporność. Redukcja stresu to jedna z najważniejszych rzeczy, które można zrobić w celu wsparcia nadnerczy.

W przypadku każdej osoby wygląda to inaczej, jednak w celu osiągniecia skuteczności techniki redukcji stresu powinny być przyjemne. Zmuszanie się do medytacji lub jogi, jeśli po prostu komuś nie odpowiadają, tak naprawdę nasila stres, zamiast go łagodzić.

Znajdź sposób na poświęcenie sobie przynajmniej 5 min każdego dnia. Uważam, że ciche chwile przed rozpoczęciem dnia to wspaniały czas na rozmyślania i po prostu oddech.

Aktywność fizyczna może być decydującym czynnikiem, jeśli chodzi o normalizację insulinemii, równowagę innych hormonów i regulację funkcji metabolicznych. Jeśli nadnercza są przeciążone, najlepiej nie ćwiczyć zbyt intensywnie. Można więc darować sobie aktywność na rowerze stacjonarnym i zamiast niej wybrać szybki spacer. Jeśli właśnie zaczynasz, spróbuj kilka razy dziennie wchodzić i schodzić po schodach lub nastawiać minutnik na 5 min i maszerować w miejscu. Każdy ruch się liczy!

Nie lekceważ też kwestii zdrowia psychicznego. Stres emocjonalny jest dla organizmu równie trudny, jak fizyczny, zwłaszcza jeśli trwa latami. Wyczerpanie emocjonalne może prowadzić prosto do „jedzenia na pocieszenie", które często składa się z węglowodanów, co zwiększa również podatność na insulinooporność.

Przełamać schemat

Zrozumienie reakcji organizmu na stres pozwala zmienić jej skutki. Po tym, jak Kristen zaczęła modyfikować dietę i znalazła sposoby na redukcję stresu, wróciła do mnie rozpromieniona i gotowa do powrotu do życia. Niewielkie kroki w kierunku zdrowego żywienia i stylu życia mogą przerwać cykl zmęczenia nadnerczy i insulinooporności, dzięki czemu jesteś gotowa, by cieszyć się pełnią życia.

Marcelle Pick (marcellepick.com), pielęgniarka ginekologiczno-położnicza, z pasją stara się odmienić sposób, w jaki kobiety korzystają z ochrony zdrowia, poprzez zastosowanie podejścia integracyjnego.

W 1983 r. była współzałożycielką znanej w świecie Women to Women Clinic, realizując swą wizję nie tylko leczenia chorób, ale także wspierania pacjentek w aktywnym dokonywaniu zdrowszych wyborów dla zapobiegania chorobom. Stosując unikalne podejście do osiągania zdrowia, skutecznie leczy tysiące osób.

eprasa.pl 25181673ac

6 superproduktów dla superdoładowania zdrowia

Włącz w organizmie geny długowieczności za pomocą żywności funkcjonalnej o potężnym działaniu – radzi antropolog medyczny, autor książek i założyciel Four Winds Society, Alberto Villoldo

Będąc w Meksyku jako główny mówca na konferencji dotyczącej nauki i świadomości, zupełnie nieoczekiwanie odkryłem, że nie jestem w stanie przejść 30 metrów, by nie słaniać się z wyczerpania. Przyjaciele winą za to obarczyli mój szalony harmonogram podróży, ale ja czułem, że dzieje się ze mną coś bardzo złego.

Kilka dni przed wyjazdem wykonałem pełny zestaw badań u specjalistów medycznych z Miami. Rezultaty otrzymałem już w Meksyku i nie były one dobre.

Wszystko wskazywało na to, że podczas moich kilkuletnich badań w Indonezji, Afryce i Ameryce Południowej złapałem długą listę paskudnych drobnoustrojów, m.in. 5 różnych rodzajów wirusa zapalenia wątroby, 3 lub 4 odmiany zabójczych pasożytów i całą masę toksycznych bakterii.

Jak stwierdzili lekarze, moje serce i wątroba były bliskie odmówienia współpracy, a w mózgu roiło się od pasożytów. Poradzili mi, bym zapisał się na listę oczekujących na przeszczep wątroby. Może serce udałoby się wyleczyć, ale gdzie mógłbym znaleźć zdrowy mózg?

Z pomocą 2 przyjaciół, neurologa dr. Davida Perlmuttera i eksperta w dziedzinie medycyny funkcjonalnej dr Marka Hymana, opracowałem kompleksowy plan leczenia: dietę roślinną bogatą w składniki odżywcze, zawierającą dużo tłuszczów i wspartą superproduktami oraz składnikami odżywiającymi mózg.

Dziś jestem już całkowicie wyleczony. Mówiąc ściślej, nawet bardziej niż wyleczony. Jestem nową osobą. Mój umysł funkcjonuje na wyższym poziomie niż przez ostatnie dekady. Mózg jest sprawniejszy, podobnie jak serce. Mam też nową wątrobę – nie przeszczepioną, lecz swoją własną, w pełni zregenerowaną. Udało mi się wyhodować zupełnie nowe ciało.

Tajemnica tkwi w leczniczych roślinach z Amazonii, gdzie udałem się na początku swej podróży ku zdrowiu.

Odkryłem, że rośliny najbardziej cenione przez szamanów z dżungli mogą pomóc odnowić organizm poprzez włączenie genów długowieczności w każdej komórce, detoksykację mózgu i uruchomienie naturalnej produkcji wielopotencjalnych komórek macierzystych. Ich działanie polega na podwyższeniu poziomu jądrowego czynnika transkrypcyjnego pochodzenia erytroidalnego typu 2 (Nrf2), nadrzędnego regulatora starzenia i detoksykacji organizmu, w celu osiągnięcia zdrowia.

W Amazonii takimi roślinami są vilcacora (koci pazur) i tuzin gatunków shihuahuaco. Jednak i znacznie bliżej domu mamy rośliny będące potężnymi aktywatorami Nrf2. Można znaleźć je w każdym sklepie spożywczym.

Oto superprodukty, które miały zasadnicze znaczenie dla mojej leczniczej podróży, a obecnie stanowią rdzeń mojego programu „Wyhoduj Nowe Ciało", który oferuję podczas zajęć z klientami, pragnącymi diametralnie odmienić stan swego zdrowia.

1. Warzywa krzyżowe

Świętym Graalem superproduktów jest rodzina warzyw krzyżowych, takich jak brokuł, kalafior, kapusta i jarmuż. Te rośliny bogate w błonnik, przeciwutleniacze i fitoskładniki aktywują białko Nrf2 wewnątrz komórek i włączają geny długowieczności SIRT-1.

Nrf2 może chronić każdy narząd organizmu i każdy rodzaj tkanek przed rakiem, chorobą wieńcową, otępieniem i chorobami autoimmunologicznymi. Jest to jeden z najważniejszych komórkowych układów obronnych, mający za zadanie eliminowanie wolnych rodników i stresu oksydacyjnego wytwarzanego przez toksyny i substancje rakotwórcze. Wolny rodnik jest cząsteczką, która straciła elektron, przez co stała się niestabilna. Będzie starała się ukraść elektron z innej cząsteczki.

Białko Nrf2 w normalnym stanie związane jest z błoną komórkową, dopóki nie zostanie uaktywnione przez stres, ograniczenie kalorii lub pewne rośliny, takie jak czosnek, brokuł, kurkuma i inne superprodukty. Białko dopiero co uwolnione z błony komórkowej przenika do jądra komórkowego i zabiera się do pracy, uruchamiając produkcję przeciwutleniaczy, detoksykatorów i czynników przeciwzapalnych (patrz ramka pt. „Ścieżki detoksykacji Nrf2").

Badacze odkryli, że Nrf2 może być nadrzędnym regulatorem procesu starzenia. Naukowcy z University of Texas twierdzą, że „sygnalizacja Nrf2 [aktywuje] ponad 200 genów odgrywających zasadniczą rolę w metabolizmie leków i toksyn, w ochronie przed stresem oksydacyjnym i stanem zapalnym, jak również odgrywających nieodzowną rolę w utrzymywaniu stabilności białek i w usuwaniu uszkodzonych białek drogą degradacji proteasomalnej [rozkładu uszkodzonych lub zbędnych białek] lub autofagii [ponownego zużywania starych albo uszkodzonych składników komórki]"[1].

Poniżej przedstawiam najsilniejsze roślinne aktywatory Nrf2 i regulatory procesu starzenia.

Brokuł Bogate w wapń, selen i cynk brokuły zawierają również dużo sulforafanu, gwiazdy wśród aktywatorów Nrf2. Sulforafan ma własności prze-

eprasa.pl 25181673ac

ciwrakowe i zwiększa ekspresję genów długowieczności w komórkach.

Uwielbiam kiełkować nasiona brokułów. Trzydniowe kiełki zawierają nawet 100-krotnie wyższe stężenie glukorafaniny, prekursora sulforafanu, niż różyczki brokułów.

Kalafior Obfitujący w błonnik i pełen składników odżywczych, takich jak witaminy B6, C i K, a także potas i foliany, kalafior często używany jest w indyjskim curry i pieczony z kurkumą jako przyprawą. Zazwyczaj jest biały, ale istnieją też odmiany purpurowe, zielone i pomarańczowe.

Kapusta i brukselka Obydwa warzywa wprost wypełnione są składnikami odżywczymi. Kapustę stosowano już w starożytnej Grecji i Rzymie do leczenia rozmaitych chorób.

Brukselka bogata jest w foliany i witaminy A i C, lecz jeśli jest niedogotowana, ma gorzkawy smak, przez co jest najmniej lubianym warzywem z całej rodziny krzyżowych. Grillowana lub pieczona staje się bardzo smaczna.

Pak choy Warzywo to, znane również jako bok choi lub chińska kapusta, jest popularnym składnikiem kuchni azjatyckiej. Bogaty w składniki odżywcze bok choy zawiera aż 28 fitozwiązków[2], a wśród nich taki, który, jak stwierdzono, zapobiega rakowi jajników[3].

Obfitujący w witaminy A, C i K oraz foliany, pak choy jest także dobrym źródłem wapnia, ponieważ w odróżnieniu od szpinaku zawiera mało szczawianów, substancji wiążących wapń, przez co staje się on niedostępny dla organizmu.

Jarmuż Pełen błonnika i fitoskładników, jarmuż jest dobrym źródłem witamin C i K, jak również beta-karotenu, wapnia i magnezu. Dodaję go do soku warzywnego każdego ranka. Im bardziej niebieski jest kolor jarmużu, tym bogatszy jest on w składniki odżywcze.

Kapusta galicyjska Zawartość fitoskładników w kapuście galicyjskiej sięga poza skalę. Może ona być najskuteczniejszym z warzyw krzyżowych w obniżaniu ryzyka raka i chorób układu krążenia.

Kapusta sitowata Ta gwiazda wśród źródeł fitoskładników ustępuje tylko brukselce pod względem zapobiegania rakowi. Może mieć barwę czerwoną lub zieloną, a pikantnym smakiem przypomina rukolę.

Dla uzyskania maksymalnych korzyści odżywczych posiekaj zieleninę, a następnie odstaw ją na 5 min przed gotowaniem.

2. Kurkuma

Przyprawa ta, będąca jednym z głównych składników curry, a otrzymywana z kłącza ostryżu długiego (*Curcuma longa*), ma wielkie znaczenie dla detoksykacji i regeneracji mózgu. Ma ona wyjątkowo silne własności przeciwzapalne, przeciwutleniające, przeciwgrzybicze i przeciwdrobnoustrojowe.



Korzyści zdrowotne, jakie przynosi kurkuma, stają się najwyższe po ugotowaniu, ale można



też przyjmować ją jako suplement z czarnym pieprzem. Kurkumina, zasadniczy składnik kurkumy, włącza geny długowieczności SIRT-1, a także zwiększa poziom Nrf2.

3. Orzechy



Są doskonałym źródłem zdrowych roślinnych tłuszczów. Olej kokosowy, olej z orzechów włoskich oraz olej z migdałów to skoncentrowane źródła kwasów tłuszczowych omega-3, przynoszące wiele korzyści zdrowotnych, od zmniejszania stanów zapalnych po łagodzenie depresji.

Orzechy włoskie są szczególnie bogate w prozdrowotne fitoskładniki.

Migdały mają wysoką zawartość błonnika.

Orzechy brazylijskie zawierają selen, zwalczający raka. Zakłada się, że 2 orzechy brazylijskie powinny dać Ci tyle selenu, ile codziennie potrzebujesz.

Nerkowce są bogate w żelazo, cynk i magnez, wspomagający mózg.

Orzechy pekan pomagają zapobiegać tworzeniu się blaszek miażdżycowych w tętnicach.

Orzechy makadamia zawierają najwięcej jednonienasyconych (dobrych) tłuszczów spośród wszystkich orzechów.

Orzeszki ziemne – które, mówiąc ściśle, należą do roślin strączko-



Czy wiesz, że...?
Nazwa „krzyżowe" nie ma związku z własnościami tych warzyw, lecz odnosi się do ich płatków, ułożonych w kształcie krzyża.

wych, a nie orzechów – są pełne składników odżywczych, ale najlepiej jest ich unikać. Wiele osób reaguje na nie nadwrażliwością, całkiem częste są też silne alergie, mogące mieć śmiertelne skutki.

4. Nasiona

Podobnie jak orzechy, nasiona są dobrym źródłem zdrowych tłuszczów. Oto tylko kilka z supernasion, jakie warto włączyć do jadłospisu:

Siemię lniane jest bogate w kwasy omega-3.

Nasiona konopi, dostarczające 10 niezbędnych aminokwasów, są doskonałym źródłem białka, a także zawierają kwasy tłuszczowe omega-3 i -6 w idealnej proporcji.

Ziarno sezamu jest bogate w wapń i inne składniki mineralne.

Nasiona słonecznika wspomagają zdrowe trawienie.



Pestki dyni zawierają lignany regulujące poziom estrogenu i wspomagają trawienie poprzez regulowanie przechodzenia pokarmu z żołądka do jelita cienkiego.

Aby czerpać maksymalną wartość odżywczą z orzechów i nasion, kupuj je niepalone i organiczne, a przechowuj w lodówce, by zachować ich świeżość i zapobiec pleśnieniu.

5. Awokado

Owoc ten zawiera zdrowe tłuszcze jednonienasycone, m.in. kwas oleinowy, który obniża ryzyko raka piersi i zwiększa wchłanianie składników odżywczych w jelicie.

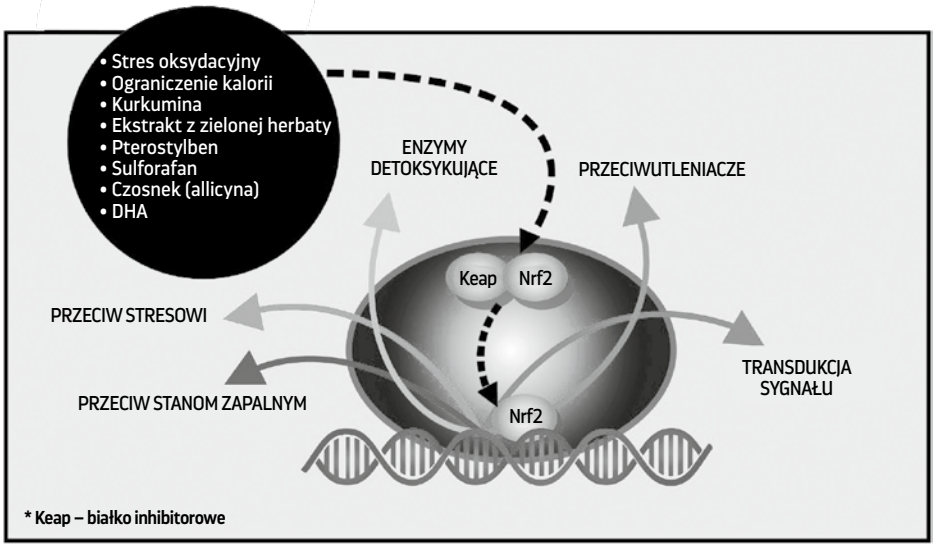


Awokado jest też dobrym źródłem luteiny, karotenoidu zapobiegającego zwyrodnieniu plamki żółtej, a także folianu, czyli witaminy B zapobiegającej chorobom układu krążenia.

Obfitujące w błonnik i mające niski indeks glikemiczny awokado pomaga regulować poziom cukru we krwi. Jest też dobrym źródłem przeciwutleniacza – glutationu, a w połączeniu ze szpinakiem lub pomidorami, które zawierają dużo kwasu alfa-liponowego, daje podwójny efekt chroniący zdrowie komórek.

Ścieżki detoksykacji Nrf2

Związki chemiczne zawarte w superproduktach aktywują białko Nrf2, które wnika do wnętrza jądra komórkowego i uruchamia produkcję czynników zwalczających choroby.



6. Jagody

Borówki amerykańskie to prawdziwe gwiazdy pod względem fitoskładników, zawierające pterostylben, czyli aktywator Nrf2, który obniża poziom cholesterolu i ciśnienie krwi, a także chroni przed rakiem oraz otępieniem. Borówki, znane ze swych własności przeciwutleniających, są także bogate w żelazo, selen i cynk.



Jeżeli znajdziesz jagody dziko rosnące, zjadaj je koniecznie: ich wartość odżywcza jest jeszcze wyższa. Ja najchętniej wybieram mrożone borówki, zbierane w okresie największej dojrzałości.

Jagody goji, czyli owoce kolcowoju, od stuleci uważane są za klucz do długiego życia i powszechnie używane są w medycynie chińskiej. Mają 2-4 razy więcej własności przeciwutleniających niż borówki amerykańskie, a oprócz tego zawierają wszystkie niezbędne aminokwasy, co czyni je pełnym źródłem białka, takim jak mięso.

Możesz jeść jagody goji na surowo, zaparzać je w herbacie lub gotować w zupie dla celów leczniczych, ale możesz także stosować ekstrakt z tych jagód.



Co za dużo, to niezdrowo

Jeśli chodzi o aktywatory Nrf2, możesz zjadać tyle roślin w całości, ile tylko zechcesz. Jednak w przypadku ekstraktów roślinnych, takich jak sulforafan, występujący w brokułach, ale dostępny także w postaci suplementów, działanie uzależnione jest od dawki.

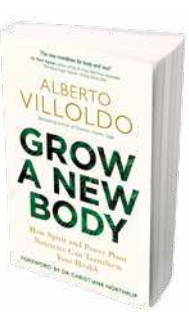
Oznacza to, że niewielka ilość pomoże Ci, ale duża dawka zahamuje korzystne działanie. Efekt ten znany jest jako hormeza (z greckiego słowa, oznaczającego „włączenie"). Występuje w przypadku wszystkich aktywatorów Nrf2.

Po kilku dniach uruchamiania odpowiedzi Nrf2 za pomocą ekstraktu z brokułów lub kurkuminy z kurkumy organizm nasyci się i wyłączy detoksykację, zatruwając Cię własnymi odpadami.

BIBLIOGRAFIA

1 Integr Comp Biol, 2010;50(5):829–43
2 J Agric Food Chem, 2007;55(20):8251–60
3 Nutr Cancer, 2009;61(4):554–63

Zaadaptowano z książki Alberto Villoldo pt. „Grow a New Body: How Spirit and Power Plant Nutrients Can Transform Your Health", wydanej przez Hay House, 2023



eprasa.pl 25181673ac



Dieta przy boreliozie

Produkty przeciwzapalne i przeciwgrzybicze, suplementacja oraz ziołolecznictwo pomagają zwalczyć krętki i szybciej odzyskać zdrowie

Borelioza to jedna z najbardziej tajemniczych chorób. Wyzwanie stanowią nie tylko diagnostyka i antybiotykoterapia, która wyjaławia mikroflorę, ale też przewlekła postać schorzenia, manifestującego się w wielu narządach i układach organizmach. Pacjenci nieraz latami zmagają się z ogólnym osłabieniem, bólem, a nawet niepełnosprawnością. Niezwykle istotnym elementem zwalczania wszystkich tych dolegliwości jest dbałość o własny organizm i dostarczanie mu odpowiednich pokarmów, czyli zdrowego pożywienia zwiększającego odporność – krętkom trudniej bowiem namnażać się w zdrowym i silnym ciele, łatwiej zaś w niedożywionym i osłabionym[1].

Nieproszone grzyby *Candida*

Teoretycznie dłuższe stosowanie antybiotykoterapii powinno zwiększyć szanse na pozbycie się bakterii z organizmu. W praktyce jednak niesie ze sobą ryzyko skutków ubocznych, które nieraz stanowią problem większy niż sama borelioza. Przewlekła antybiotykoterapia powoduje bowiem zniszczenie endogennej flory bakteryjnej i kolonizację tych miejsc przez grzyby, najczęściej *Candida albicans*[2]. Kiedy krążą one w krwiobiegu i zakażają różne narządy, np. mózg, może to prowadzić nawet do śmierci. Dlatego chorzy leczeni z powodu boreliozy muszą przestrzegać pewnych zasad profilaktyki, z których najważniejszą jest właściwa dieta.

Istotne jest w niej wybieranie takich pokarmów, które nie prowadzą do nadmiaru stężenia cukru we krwi. W diecie przeciwgrzybiczej bezwzględnie należy unikać zatem węglowodanów prostych, większości owoców, skrobi, soków, wszystkich produktów słodkich (miód, dżemy, melasa) i drożdżowych (dojrzewające sery, ocet, piwo), które są pożywką dla grzybów. Należy wystrzegać się nawet sztucznych, pozbawionych kalorii słodzików, takich jak aspartam – badania wykazały, że poprzez modyfikację mikrobioty jelit powodują one nietolerancję glu-

eprasa.pl 25181673ac



kozy[3]. Najlepsza jest dieta składająca się z żywności o niskim indeksie glikemicznym i jak najmniej przetworzonej.

Wysoką skuteczność przeciwgrzybiczą wykazuje też olejek z oregano, którego główny składnik aktywny – karwakrol – działa również bezpośrednio przeciwko komórkom *B. burgdorferi*[4].

Probiotyki w akcji

Wybór diet zwalczających grzyby *Candida* jest spory, ale wszystkie łączy radykalne ograniczenie przetworzonej żywności oraz wyraźne zwiększenie spożycia pokarmów bogatych w błonnik, takich jak soczewica, orzechy, nasiona szałwii hiszpańskiej i siemię lniane. Jak wykazano, zwiększają one populację pomocnych bakterii z rodzaju *Lactobacillus*, które następnie wypierają grzyby. Właśnie odbudowa prawidłowej mikrobioty stanowi bowiem podstawowy cel diety przy boreliozie. Dlatego też codziennie należy sięgać po kefir lub jogurt naturalny – żywieniowe źródła probiotyków.

Dobrym wyborem są również kiszonki. Do fermentacji nadają się kapusta, ogórki, papryka, marchew, kabaczki, czosnek, buraki, bakłażany, kalarepa czy różne odmiany dyni. Dzięki obecności bakterii fermentacji mlekowej i ich metabolitom, z kwasem mlekowym na czele, produkty te stwarzają korzystne warunki do rozwoju prawidłowej mikroflory, zdolnej do syntezy enzymów rozkładających powstające w jelitach szkodliwe związki[5]. Mieszanina gatunków *Lactobacillus* wyizolowanych z tradycyjnej fermentowanej żywności sprzyja regeneracji w przypadku dysbiozy, co wykazano w badaniach na myszach, u których zaburzenia jelitowe wywołano za pomocą antybiotyków[6].

Na zielono

Wspólnym mianownikiem diet stosowanych w celu zwalczania *Candidy* jest równie duża ilość warzyw, szczególnie ciemnozielonych liściastych. Naukowcy odkryli, że zastąpienie jadłospisu opartego na mięsie produktami wegańskimi już po jednym dniu powoduje przekształcenia mikrobioty jelit[7].

Jednak warzywa nie tylko odbudowują mikroflorę – to również podstawa diety przeciwzapalnej oraz źródło witamin i antyoksydantów, niezbędnych do zwalczania różnych skutków boreliozy. Jak wykazują badania, właśnie stres oksydacyjny i przewlekły stan zapalny stanowią podstawowe czynniki rozwoju i utrzymywania się objawów tej choroby[8]. Dodatkowo u pacjentów obserwuje się niedobory antyoksydacyjnych witamin C i E, selenu czy koenzymu Q10.

Dlatego też należy dążyć do tego, by warzywa stanowiły co najmniej 60% spożywanego pokarmu. Zaleca się przede wszystkim kapustne, sałatę, rzodkiew, seler, korzeń i natkę pietruszki, szparagi, cukinię i por – dostarczają błonnika pokarmowego, witamin C i z grupy B oraz substancji fito-

REKLAMA





Przydatne suplementy

Witamina D3 Jej poziom jest często niski u pacjentów z przewlekłą boreliozą, a niedobór wiąże się ze słabszymi rokowaniami[1]. Stwierdzono, że suplementacja aktywną formą witaminy D hamuje postęp boreliozy z zapaleniem stawów, drastycznie zmniejszając stan zapalny)[2]. D3 reguluje również odpornościowe komórki dendrytyczne, które mogą pomóc w obronie organizmu przed krętkami[3].

Witamina C to kolejny kluczowy składnik w obronie układu immunologicznego przed infekcjami. W pewnej publikacji opisano jej skuteczność *in vitro* przeciwko aktywnym, krętkowym formom *Borrelia burgdorferi*[4]. Zostało to poparte innym badaniem, które wykazało działanie witaminy C w połączeniu z doksycykliną przeciwko krętkom[5]. Warto zauważyć, że zaleca się unikania jej stosowania z hydroksychlorochiną ze względu na możliwe zmniejszenie skuteczności tego leku[6].

Cynk odgrywa istotną rolę w regulacji odpowiedzi immunologicznej organizmu, a tym samym wpływa na jego zdolność zwalczania infekcji. Badania pokazują również jego kluczowe znaczenie w regulacji zjadliwości bakterii *Borrelia*[7]. Ponadto cynk jest silnym antyoksydantem, uczestniczy też w metabolizmie oraz odtruwaniu organizmu z metali ciężkich. Jego niedobór sprzyja z kolei przewlekłym stanom zapalnym.

Glutation jest istotnym przeciwutleniaczem. Nowe badania wskazują, że odgrywa też kluczową rolę w odpowiedzi immunologicznej na kontakt z *B. burgdorferi*, wpływając w ten sposób na przebieg boreliozy[8]. Zwiększenie jego poziomu może zatem ułatwić i przyspieszyć eliminację zakażenia.

Selen jest kluczowym kofaktorem peroksydazy glutationowej, czyli enzymu regulującego poziom glutationu w organizmie[9]. Ponadto wraz z cynkiem i miedzią pierwiastek ten uczestniczy w budowie tkanki chrzęstnej, podatnej na uszkodzenia w przebiegu boreliozy. Należy też do ważnych antyoksydantów. Jego niedobory są powszechne zwłaszcza u osób zmagających się z przewlekłym bólem i zapaleniem stawów, również w przebiegu boreliozy.

Koenzym Q10 W literaturze opisano tylko jedno badanie na temat suplementacji koenzymem Q10 w chorobie z Lyme. Po 2 miesiącach zaobserwowano w nim znaczną redukcję zmęczenia (o 26%), poprawę zdolności do wykonywania zadań i codziennych czynności, a także istotne polepszenie nastroju i zdolności poznawczych[10]. Podkreśla się kluczową rolę CoQ10 w dostarczaniu energii do mitochondriów, a także jego rolę w zwalczaniu wolnych rodników i stanów zapalnych.

Kwasy tłuszczowe omega-3 W badaniach wykazano, że eikozanoidy, mediatory stanu zapalnego pochodzące z omega-6, sprzyjają zapaleniu w boreliozowym zapaleniu stawów, natomiast hamowanie przez omega-3 COX-2 (enzymu biorącego udział w metabolizmie eikozanoidów), zmniejsza stan zapalny i inne objawy choroby bez uszczerbku dla zdolności układu odpornościowego do zwalczania infekcji[11].

Magnez Niedobór tego pierwiastka może zaostrzyć typowe objawy boreliozy, takie jak zmęczenie, lęk, bezsenność, obniżona tolerancja na stres i osłabienie mięśni. Optymalne spożycie magnezu ma również znaczenie dla prawidłowego wykorzystania witaminy D przez organizm[12]. W przypadku osób cierpiących na boreliozę zwiększenie jego poziomu może znacznie poprawić energię i nastrój, złagodzić bezsenność, stany lękowe i skurcze mięśni oraz prawdopodobnie funkcjonowanie układu odpornościowego[13].

Probiotyki Żywe bakterie są niezbędne jako uzupełnienie antybiotykoterapii i odbudowanie korzystnej mikroflory jelitowej po leczeniu boreliozy. Najlepiej wybrać preparat, który dostarcza co najmniej 10 mld CFU probiotyków z rodzin *Lactobacillus* i *Bifidobacteria*, ponieważ są to najlepiej zbadane szczepy. Warto również rozważyć zażycie *Saccharomyces boulardii* – drożdżaków probiotycznych hamujących nadmierny wzrost *Candida*, które często przerastają podczas antybiotykoterapii[14].

BIBLIOGRAFIA

1. Open Neurol J. 2012; 6: 140–145; Sci Rep 2019 Mar 14; 9(1):4460
2. Nutrients. 2015 Sep; 7(9):8127-8151; Clin Exp Immunol. 2005 Jul; 141(1):89-98
3. J. Nutr. 1998;128:68-72
4. J. Appl. Microbiol. 2015;119:1561-1572
5. Int. J. Biol. Sci. 2016;12:1093-1103
6. Open Neurol. J. 2012;6:140-145
7. Infect Immun. 2013 Aug; 81(8):2743-2752
8. Proc Natl Acad Sci U S A 2018 Mar 6;115(10):E2320-E2328
9. Nutrients. 2018 Sep; 10(9):1203
10. Funct. Foods Health Dis. 2012;2:35-47
11. Front Cell Infect Microbiol. 2014; 4: 69; FEMS Immunol Med Microbiol. 2002 Nov 15;34(3):187-91
12. J Am Osteopath Assoc 2018 Mar 1;118(3):181-189
13. Magnes Res. 2003 Dec;16(4):287-9
14. FEMS Yeast Res. 2009 Dec; 9(8):1312-21

eprasa.pl 25181673ac



chemicznych o właściwościach przeciwzapalnych i wspierających zdrowie jelit. Warzywa krzyżowe, takie jak brokuły i kalafior, zawierają też składniki odżywcze zwane glukozynolanami, które zwiększają produkcję glutationu[9] (kluczowego w odpowiedzi immunologicznej organizmu na krętki – patrz ramka pt. „Przydatne suplementy").

Dodatkowo czosnek i cebula wywierają pozytywny wpływ na nasze zdrowie i mają potwierdzone działanie przeciwbakteryjne[10]. Z kolei warzywa korzeniowe i dynia to cenne źródła węglowodanów i błonnika.

Ostrożnie z owocami!

Candida lubi wszelkie cukry – łącznie z fruktozą – dlatego też zaleca się ograniczenie w diecie owoców, a czasem nawet całkowite ich wyeliminowanie (przynajmniej na miesiąc). Jednak od tej reguły są wyjątki.

Jak wykazały badania, borówki zmniejszają stymulowaną przez krętki *Borrelia* produkcję cytokin IL-6 i TNF-α, a zatem mogą pomóc chronić mózg i łagodzić ogólny stan zapalny[11]. Również inne owoce jagodowe, ubogie we fruktozę, wywierają korzystny wpływ na organizm, m.in. dostarczając mu cennych polifenoli.

Z kolei grejpfrut to najsilniej działający przeciwgrzybiczo owoc. Dawniej lekarze zalecali nawet, by przez 2 tygodnie po zakończeniu antybiotykoterapii spożywać połówkę tego owocu dziennie, co miało m.in. zapobiec namnażaniu *Candida* w wyjałowionych jelitach. Współczesne badania potwierdzają potencjał m.in. olejku eterycznego ze skórek grejpfruta w zwalczaniu nawet opornych na leczenie infekcji grzybiczych[12].

W diecie na boreliozę dozwolone są również inne kwaśne owoce, jak pomarańcze, zielone jabłka, limonki.

Dobre tłuszcze

Wydaje się, że osoby cierpiące na boreliozę powinny dostarczać sobie więcej białka – zarówno roślinnego, jak i zwierzęcego. Mięso nie będzie jednak tak dobrym wyborem, jak ryby.

REKLAMA

UWEMBA-PASTILLES® Naturalne składniki dla zdrowia

UWEMBA-PASTILLES®:
- Ziołowa mieszanka z bylicą roczną*, cynkiem i ośmioma innymi ziołami
- Przynosi korzyść dla naszego organizmu aktywując metabolizm
- Dodaje witalności dzięki mocy ziół
- Pomaga wzmocnić osłabioną odporność organizmu dzięki zawartości cynku
- Wspomaga rekonwalescencję

*Bylica roczna działanie: przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwmalaryczne, przeciwpasożytnicze, przeciwnowotworowe. Niektóre obserwacje kliniczne wykazują, że zioło prawdopodobnie może być również skuteczne w zwalczaniu krętków boreliozy.



POBUDŹ SWÓJ SYSTEM IMMUNOLOGICZNY DO DZIAŁANIA

www.uwemba.pl
www.naszazielarnia.pl
Product of Switzerland
fb.com/uwembapolska

eprasa.pl 25181673ac



Ten produkt zalecany jest z wielu powodów. Przede wszystkim stanowi źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 (EPA i DHA), które łagodzą stany zapalne, wspierają układ nerwowy, wzmacniają mechanizmy obronne organizmu, hamują nadmierną odpowiedź immunologiczną, a także ograniczają przebieg infekcji wirusowych i bakteryjnych[13]. Istnieją też badania potwierdzające, że NNKT łagodzą zapalenie stawów związane z boreliozą[14].

Szczególnie polecane ryby to łosoś, makrela, anchois, sardynki i śledź, po które warto sięgać co najmniej 3 razy w tygodniu. Inne źródła omega-3 to oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, orzechy, pestki i nasiona.

Warto przy tym pamiętać, że ryby to nie tylko dobre tłuszcze: zawierają też spore dawki cennego dla osób z boreliozą selenu (szczególnie śledzie) oraz witaminy A. Jak stwierdzono, niedobór tej ostatniej zaostrza boreliozowe zapalenie stawów u myszy[15]. Cenne połączenie selenu i witaminy A znajdziesz również w jajkach.

Kontrowersyjne zboża

Wśród roślinnych źródeł selenu wymienia się otręby, kiełki pszenicy, ziarna kukurydzy, chleb razowy i inne produkty z mąki pełnoziarnistej, ryż brązowy czy nasiona słonecznika. Warto jednak pamiętać, że niektórzy specjaliści zalecają ostrożność i ograniczenie wszelkich zbóż (również bezglutenowych, jak owies i ryż), a także roślin strączkowych, do kilku porcji w tygodniu ze względu na to, że są one gęstym źródłem węglowodanów i u wielu osób mogą powodować skoki poziomu cukru we krwi, co zwiększa stan zapalny[16]. Dlatego też warto obserwować reakcje organizmu, a z pewnością unikać pieczywa i produktów z białej mąki, pszennych i z dodatkiem drożdży. Należy wybierać produkty zbożowe z pełnego przemiału – razowe, ciemne pieczywo i makarony, brązowy ryż oraz grube kasze.

Warto pamiętać, że produkty zbożowe i nasiona roślin strączkowych to cenne źródła magnezu, pomocnego w drżeniach, kurczach i bólach mięśniowych, zaburzeniach rytmu serca i słabości.

Ziołowe wspomaganie

W przypadku boreliozy fitoterapia odgrywa szalenie istotną rolę, ponieważ wzmacnia i odżywia cały organizm oraz działa bezpośrednio na krętki. Dlatego warto wprowadzić do diety ziołowe napary, nalewki i suplementy.

W pierwszej fazie zakażenia zaleca się stosowanie przez 3 tygodnie jeżówki (*Echinacea*), która działa antybakteryjnie, przeciwzapalnie i wzmacniająco na układ odpornościowy.

Na późniejszych etapach sprawdzi się tarczyca bajkalska – badania wykazały, że obecna w niej bajkalina jako jedna z 2 substancji (obok pozyskiwanej z oleju i miąższu kokosa monolauryny) wykazuje znaczącą aktywność przeciwko *Borrelia* w formie biofilmu, a nie tylko krętków[17].

Istnieją też dowody na to, że koci pazur (*Uncaria tomentosa*) ma działanie przeciwdrobnoustrojowe wobec różnych form *B. burgdorferi*[18].

Dieta przy boreliozie

Wybieraj:

- ✓ warzywa, zwłaszcza ciemnozielone, bogate w witaminy i antyoksydanty;
- ✓ czosnek i cebulę o działaniu antybakteryjnym;
- ✓ owoce jagodowe, grejpfruty (najsilniej działający przeciwgrzybiczo owoc), pomarańcze, mandarynki, kiwi, ananasy;
- ✓ dobrej jakości mięsa, jaja i tłuste ryby;
- ✓ źródła tłuszczu bogate w NNKT – oprócz ryb to oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, orzechy, pestki i nasiona;
- ✓ jogurt naturalny, kefir i maślankę obfitujące w probiotyki;
- ✓ kiszonki, które pomagają odbudować mikroflorę;
- ✓ pokarmy bogate w błonnik, jak soczewica, orzechy, nasiona szałwii hiszpańskiej i siemię lniane;
- ✓ produkty zbożowe z pełnego przemiału – razowe, ciemne pieczywo, ciemne makarony, brązowy ryż i grube kasze.

Unikaj:

- × żywności wysokoprzetworzonej i typu fast food – parówek, kabanosów, wędzonych mięs i kiełbas, gotowych dań;
- × cukrów prostych (owoców innych niż zalecane, soków i napojów gazowanych, słodyczy, ciast, lodów, budyniów, ketchupów, suszonych owoców);
- × rafinowanych olejów i węglowodanów (działają prozapalnie);
- × skrobi i produktów drożdżowych (dojrzewające sery, pieczarki, ocet), które również są pożywką dla grzybów;
- × sztucznych słodzików, jak aspartam;
- × alkoholu, kawy, papierosów – nasilają reakcję zapalną w organizmie;
- × produktów, które zawierają kwas szczawiowy (szczaw, szpinak, rabarbar, orzeszki ziemne);
- × pieczywa jasnego, pszennego, z dodatkiem drożdży.

eprasa.pl 25181673ac



Cennym surowcem jest również bylica roczna (*Artemisia annua*). Zioło to zawiera aktywny składnik zwany artemizyną. Związek ten wykazuje silne działanie antybakteryjne dzięki zdolności do generowania wolnych rodników uszkadzających białka *Borrelia burgdorferi*[19]. W doświadczeniach alkoholowe ekstrakty z tego surowca roślinnego wykazywały lepszą aktywność przeciwko krętkom niż antybiotyki (cefuroksym i doksycyklina). Co więcej, małe badanie pilotażowe wykazało, że syntetyczny analog artemizyny, czyli lek Artesunat, wykazał znaczące zmniejszenie zaburzeń pamięci krótkotrwałej u pacjentów z boreliozą w połączeniu z dożylnym ceftriaksonem[20].

Bylicę roczną uwzględnia również najbardziej znany i kompletny plan ziołowego leczenia choroby z Lyme, który opracował amerykański fitoterapeuta Stephen Buhner. Zalecał on również zioło *Andrographis paniculata*, które ma właściwości wzmacniające, oczyszczające, przeciwzapalne i stymulujące układ odpornościowy, a ponadto zabija krętki. Obecny w tym protokole rdest japoński zabezpiecza tkankę nerwową przed endotoksynami bakteryjnymi, hamuje rozwój koinfekcji i chroni komórki śródbłonka naczyń krwionośnych, z kolei vilcacora działa przeciwzapalnie, odtruwająco i stymulująco na układ immunologiczny[21].

BIBLIOGRAFIA

1. Przegląd Epidemiologiczny 2006; 60:11-15
2. Onkol. Prak. Klin. 2008; 4:15-24
3. Nature, 2014; 514:181-6
4. Front. Med. 2017; 4:169. doi: 10.3389/fmed.2017.00169
5. J. Res. Appl. Agric. Eng 2012; 57(3): 31-36
6. Medycyna Wet. 2007; 63(8):909-913; Bromat. Chem. Toksykol. 2010; 44(2):160-168
7. Nature, 2014; 505:559-63
8. Mol. Med. 2008;14:205-212; Antioxidants (Basel). 2022 Apr; 11(4):667
9. Front Pharmacol. 2021; 12:767975
10. Trends in Food Science & Technology 2016; 52:49-56; Cochrane Database Syst Rev. 2014 Nov 11;2014(11):CD006206
11. Mol Nutr Food Res. 2011 Oct;55(10):1587-91
12. ACS Omega. 2022 Oct 25; 7(42): 37427–37435
13. Nutrition, 2001;17:669-673; Pol. J. Food Nutr. Sci. 2005; 14/55(4): 335-340
14. Front Cell Infect Microbiol. 2014; 4:69
15. J Infect Dis. 1996 Oct; 174(4):747-51
16. Nutrients. 2020 Dec; 12(12):3906
17. J Appl Microbiol. 2015 Dec; 119(6):1561-72
18. Front. Med. 2020; 7:6; Ther. Adv. Infect. Dis. 2016;3:75-82
19. Nature 2003; 424:957-61; Nat Commun. 2015; 6:10111
20. Med Hypotheses. 2017; 105:4-5
21. Med. Rodz 2014; 3:147-151

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Glukobon

suplement diety

na prawidłowy poziom glukozy



- Korzeń berberysu zawierający berberynę sprzyja utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy i cholesterolu w surowicy krwi.
- Liść morwy i naowocnia fasoli spowalniają wchłanianie węglowodanów z jelit do krwi.
- Naowocnia fasoli wspiera utrzymanie właściwego poziomu glukozy w surowicy krwi oraz sprzyja redukcji masy ciała.*

* 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 25181673ac

Wszechwładna tarczyca

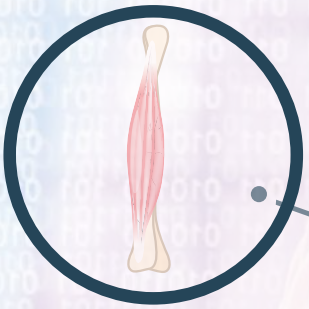
Nazywana bywa królowa, gdyż produkowane przez nią hormony oddziałują na cały organizm. Jej spowolnienie zaburza pracę wielu organów, wiążąc się z różnymi dolegliwościami.



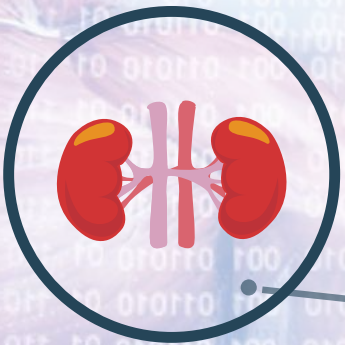
Mgła mózgowa
Problemy z pamięcią i koncentracją



Słabe, łamliwe włosy
Wypadanie włosów
Obrzmienia twarzy



Niekorzystny wpływ na pracę mięśni i nerwów oraz zdrowie kości



Wyczerpanie nadnerczy



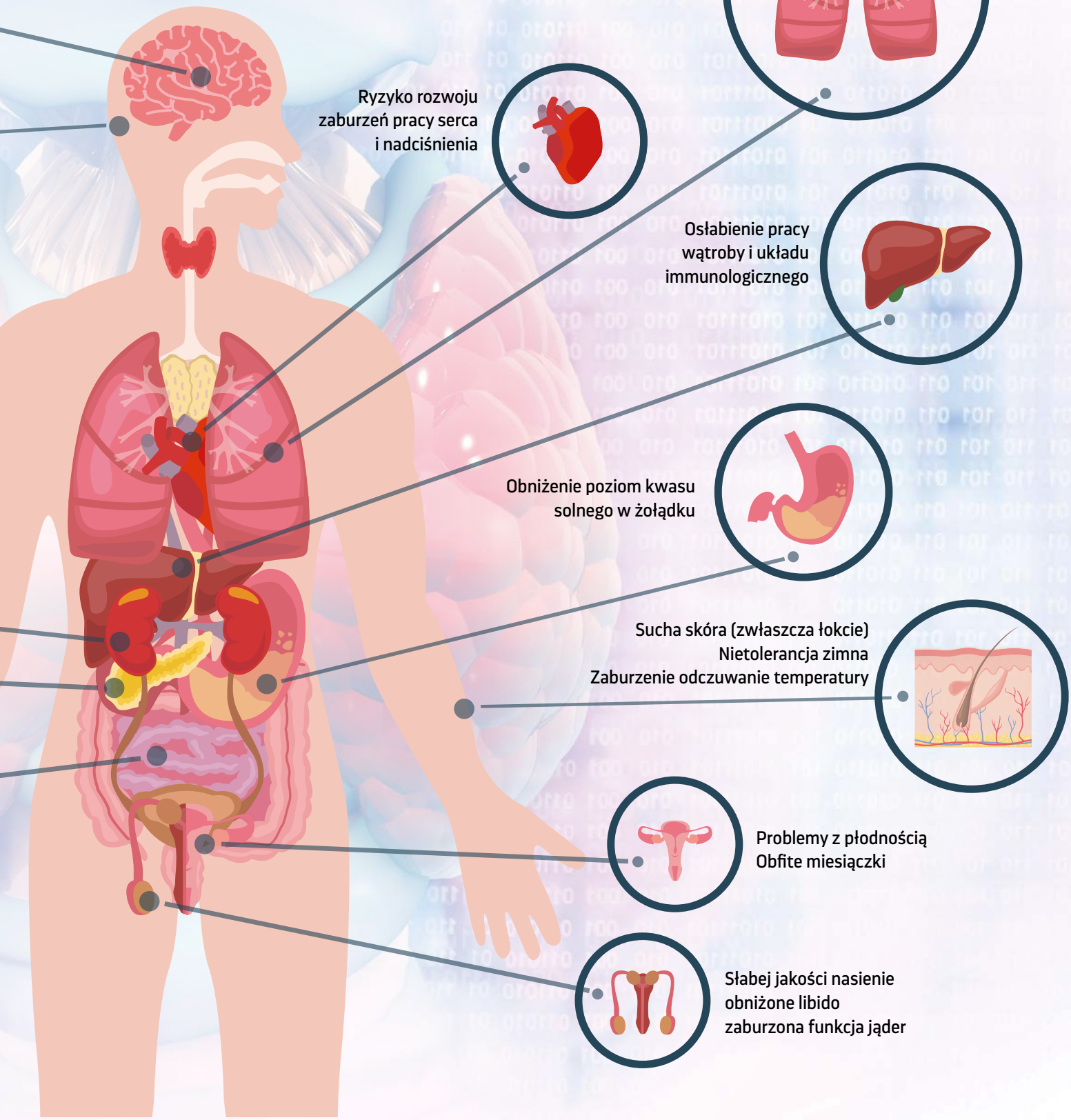
Zaburzenie metabolizmu glukozy
Niebezpieczeństwo rozwoju cukrzycy



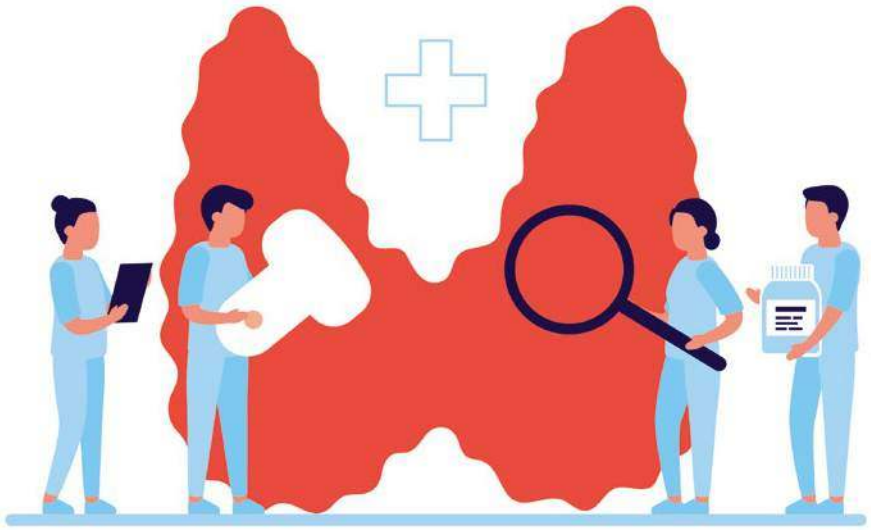
Spowolnienie perystaltyki
Syndrom cieknącego jelita

Zaburzenie przemiany materii (przyrost masy ciała)

eprasa.pl 25181673ac



eprasa.pl 25181673ac

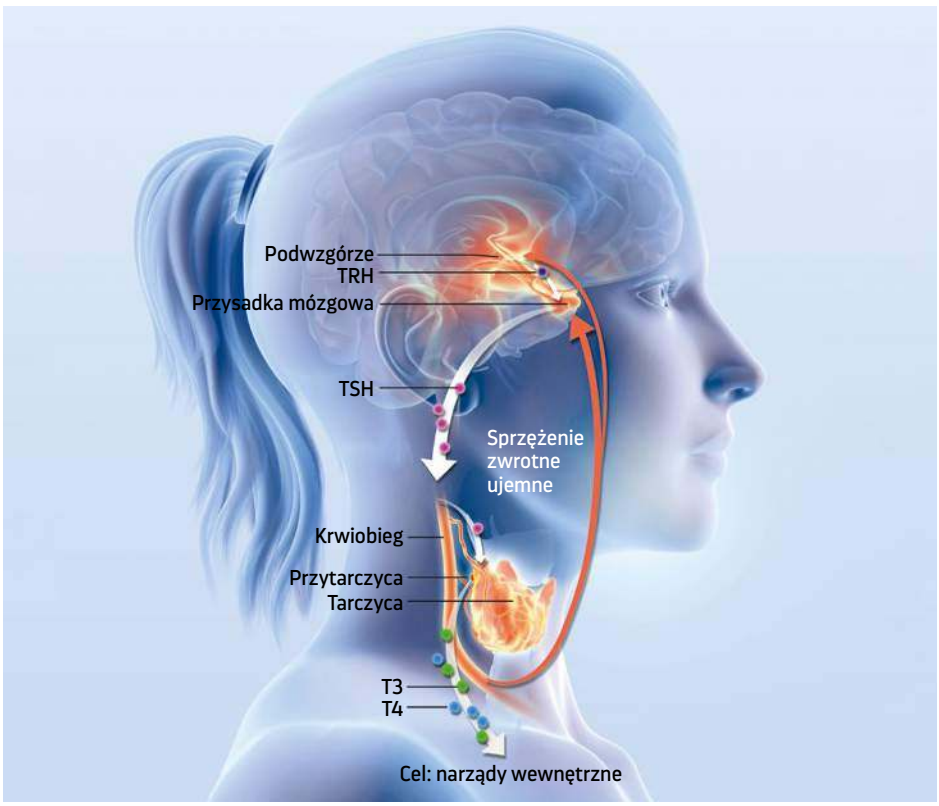


Kiedy słyszysz diagnozę: „niedoczynność tarczycy", najczęściej podąża za nią to zdanie: „proszę się nie martwić, to najlepsza choroba endokrynologiczna, jaka się mogła trafić". To nawet może być prawda, ale…

No właśnie wszystko rozbija się o to „ale". Nasz organizm to skomplikowana działająca wielopoziomowo maszyneria. Jego organy to naczynia połączone, choć wielu lekarzy z uporem wydaje się nie dostrzegać tego faktu. Tymczasem niedoczynność tarczycy (nawet subkliniczna) niekorzystnie wpływa na wszystkie układy ciała.

Przyspieszanie, hamowanie

W naszym ciele rozsiane są gruczoły dokrewne, tkanki i komórki, które wytwarzają aktywnie biologicznie związki chemiczne nazywane hormonami i uwalniają je do krwi. To one tworzą układ hormonalny inaczej nazywany dokrewnym lub endokrynnym, który koordynując pracę narządów wewnętrznych, odgrywa podstawową rolę w procesach związanych z regulacją parametrów środowiska wewnętrznego organizmu. Hormony – chemiczne nośniki informacji – przenoszone za pośrednictwem układu krwionośnego oddziałują na poszczególne tkanki całego organizmu. Najczęściej działają w przeciwstawnych parach, spowalniając lub pobudzając pracę poszczególnych narządów. Z tego powodu często nazywa się je bioregulatorami. Najprościej rzecz ujmując, są one gazem i hamulcem mechanizmów komórkowych. Gdy w naszym organizmie wzrasta poziom insuliny, który obniża stężenie glukozy we krwi, komórki alfa trzustki zaczynają wytwarzać glukagon, którego zadaniem jest podniesienie stężenia glukozy we krwi. Z kolei, gdy od dłuższego czasu nie jedliśmy, komórki dna i trzonu żołądka wydzielają hormon głodu – grelinę, która jest przeciwstawna do hormonu sytości – leptyny.



Produkcja i uwalnianie hormonów tarczycy – tyroksyny (T4) i trójjodotyroniny (T3) – są regulowane przez bardzo wrażliwą pętlę sprzężenia zwrotnego ujemnego, oś podwzgórze-przysadka-tarczyca. Podwzgórze uwalnia tyreoliberynę (TRH), która kontroluje wydzielanie hormonu tyreotropowego (TSH) przez przysadkę mózgową. Hormon ten z kolei pobudza tarczycę do produkcji 2 form hormonu T4 i bardziej bioaktywnego T3[1]. Kiedy wartość trójjodotyroniny i tyroksyny rośnie, spada poziom TSH. Natomiast gdy tarczyca produkuje mniej T3 i T4, przysadka zaczyna intensywniej wytwarzać TRH, które pobudza wydzielanie TSH. Jak zatem widać, produkcja i uwalnianie TSH przez przysadkę są modulowane zarówno przez hormony tarczycy, jak i TRH[2].

Braki na linii produkcyjnej

Gdy dochodzi do deficytu jakiegokolwiek z tych hormonów, mówimy o niedoczynności tarczycy (hipotyreozie). Pierwotnej, gdy zbyt mało jest T3 lub T4, wtórnej w przypadku niedoboru TSH i trzeciorzędnej przy deficycie TRH.

W pierwszym przypadku najczęściej przyczyną jest brak jodu, który jest niezbędnym składnikiem hormonów tarczycy. Natomiast na terenach, gdzie tego pierwiastka jest pod dostatkiem, głównym winowajcą jest przewlekłe autoimmunologiczne zapalenie tarczycy, czyli choroba Hashimoto. W jej przebiegu organizm wytwarza przeciwciała, które atakują gruczoł, przez co zmniejsza się jego wydolność[3].

Prócz czynników genetycznych sprzyjających rozwojowi hashimoto, naukowcy wskazują na 3 środowisko-

eprasa.pl 25181673ac

we: niedobór witaminy D i selenu oraz umiarkowane spożycie alkoholu[4].

Również przyjmowanie niektórych leków przeciwnowotworowych i przeciwpadaczkowych, litu oraz interferonu-alfa lub talidomidu może powodować niedobór hormonów tarczycy. Analiza raportów klinicznych z systemu raportowania zdarzeń niepożądanych FDA potwierdziła, że u pacjentów, którzy otrzymywali sunitynib, niedoczynność tarczycy rozwijała się częściej niż u osób leczonych sorafenibem[5]. Natomiast w dużym populacyjnym badaniu kohortowym 6% pacjentów potrzebowało leczenia lewotyroksyną w ciągu 18 miesięcy od rozpoczęcia terapii litem[6].

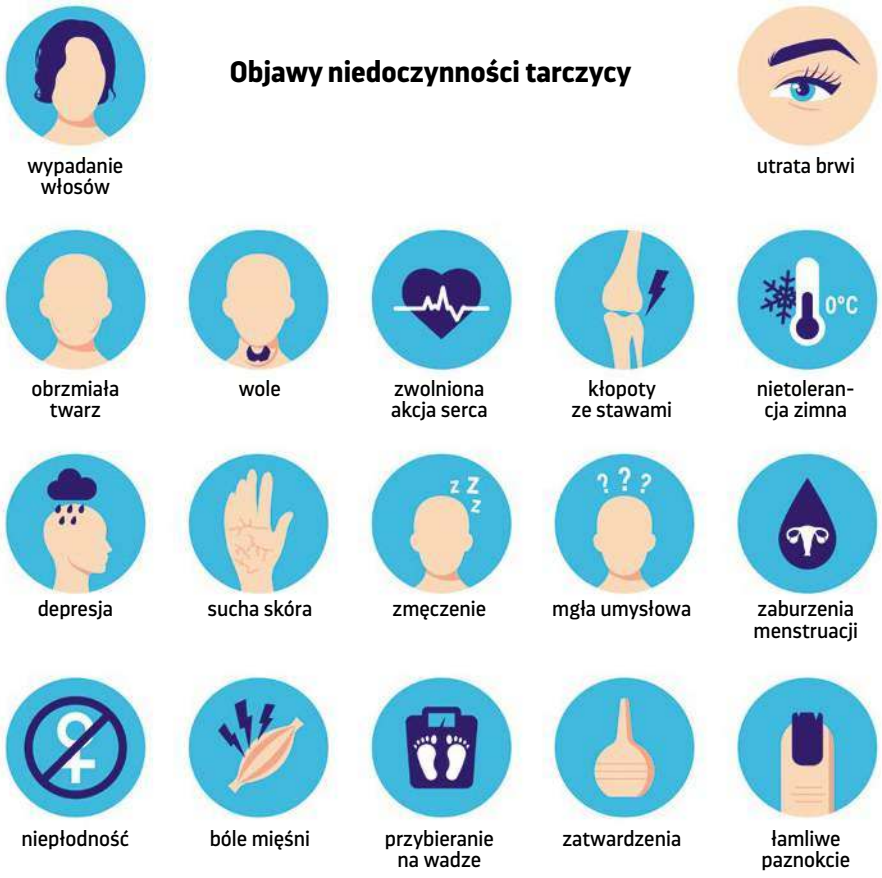
Nie zapominajmy też o tym, że na niedoczynność tarczycy cierpią też osoby, którym usunięto ten gruczoł.

Wydzielanie tyreoliberyny (TRH) ulega osłabieniu pod wpływem stresu, zimna i postu. Z kolei gruczolak przysadki może być odpowiedzialny za deficyt TSH[7]. Inne przyczyny to uszkodzenie, któregoś z tych gruczołów wskutek urazu głowy, udaru przysadki, guza mózgu, radioterapii lub zabiegów chirurgicznych. Spowodowana przez niedobór, któregoś z tych hormonów hipotyreoza nazywana jest niedoczynnością podwzgórza lub centralą niedoczynnością tarczycy.

Implikacje kliniczne

Gdy produkcja hormonów tarczycy spada, procesy organizmu zwalniają i zmieniają się. Niedoczynność tarczycy może wpływać na wiele różnych systemów w Twoim ciele, choćby metabolizm, funkcje umysłowe, poziom energii czy ruchy jelit. Przyjrzyjmy się liście objawów: wypadanie włosów, utrata brwi, sucha skóra, łamliwe paznokcie, nietolerancja zimna, zmęczenie, przybieranie na wadze, zatwardzenia, mgła umysłowa, depresja, wole, zwolniona akcja serca, kłopoty ze stawami, bóle mięśni, obfite miesiączki lub zaburzenia menstruacji, niepłodność. Co więcej, w zależności od tego, jak duży jest spadek produkcji hormonów tarczycy, objawy mogą być łagodne, umiarkowane lub ciężkie.

Już po samej liście symptomów niedomagającej tarczycy widać, że hipotyreoza ma implikacje kliniczne



REKLAMA



eprasa.pl 25181673ac

ne związane z niemal wszystkimi głównymi narządami. Zobaczmy, jak to wygląda w badaniach?

Układ sercowo-naczyniowy

Wpływowi chorej tarczycy na układ krążenia uczeni poświęcili najwięcej uwagi. Niedoczynność tarczycy powoduje zwiększenie oporności naczyniowej, zmniejszenie pojemności serca, osłabienie funkcji lewej komory oraz zmiany w kilku markerach kurczliwości sercowo-naczyniowej. Oznacza to zmniejszenie wydolności serca. Uszkodzenia mięśnia sercowego i wysięk osierdziowy występują częściej u pacjentów z niedoczynnością tarczycy niż u dopasowanych osób ze zdrową tarczycą[8]. Ponadto u chorych odnotowuje się większą częstość występowania czynników ryzyka sercowo-naczyniowego. Częściej też mają cechy zespołu metabolicznego, w tym nadciśnienie, zwiększone obwody w talii i zaburzony poziom lipidów we krwi (dyslipidemię)[9]. Jakby tego było mało, hipotyreoza zwiększa również całkowity poziom cholesterolu, lipoproteiny o niskiej gęstości i niebezpiecznej dla serca homocysteiny.

Potwierdzono też związek między niedoczynnością tarczycy a chorobą wieńcową[10],

a przegląd wielu badań przekrojowych wykazał, że ok. 30% pacjentów z zastoinową niewydolnością serca ma niskie stężenie trójjodotyroniny[11]. Spadek tego hormonu w surowicy jest proporcjonalny do nasilenia choroby serca. Uczeni zauważyli, że obniżenie poziomu T3, któremu towarzyszą normalne wartości T4 i TSH, wynika z upośledzonej konwersji wątrobowej T4 do biologicznie aktywnego hormonu T3[12].

Zespół metaboliczny

Hormony tarczycy mają wieloraki wpływ na metabolizm glukozy i lipidów, regulację ciśnienia krwi oraz zużycie energii. Badania wykazały, że już osoby mające TSH (hormonu stymulujący tarczycę) w górnej granicy normalnego zakresu (2,5-4,5 mU/l) mają zwiększone wskaźniki otyłości, podwyższone poziomy trójglicerydów i zwiększone ryzyko rozwoju zespołu metabolicznego[13]. Z kolei metaanaliza 22 badań wskazuje na znaczący związek między otyłością a zwiększonym ryzykiem niedoczynności tarczycy[14].

> Prócz czynników genetycznych sprzyjających rozwojowi hashimoto naukowcy wskazują na 3 środowiskowe: niedobór witaminy D i selenu oraz umiarkowane spożycie alkoholu

Natomiast kolejne studia dowodzą, że pacjenci z niedoczynnością tarczycy (nawet subkliniczną) są bardziej zagrożeni rozwojem zespołu metabolicznego niż zdrowe osoby[15].

Zespół metaboliczny obejmuje grupę nieprawidłowości metabolicznych, które charakteryzują się otyłością brzuszną (trzewną/centralną), wysokim poziomem trójglicerydów, a niskim stężeniem dobrego cholesterolu (HDL), występowaniem nadciśnienia i hiperglikemii. Pacjenci z zespołem metabolicznym są bardziej narażone na choroby sercowo-naczyniowe (12-17%), cukrzycę typu 2 (30-52%) i śmiertelność z jakiejkolwiek przyczyny (6-7%)[16].

Wnioski z obejmującego 62 408 Chińczyków badania przekrojowego, które w 2021 r., oceniało związek między funkcją tarczycy a zespołem metabolicznym, nie są optymistyczne.

Zgromadzone w jego toku dowody sugerują, że hipotyreoza może prowadzić do rozwoju lub pogorszenia składników zespołu metabolicznego[17].

Okazuje się przy tym, że kobiety z niedoczynnością tarczycy, zwłaszcza te po menopauzie, mają wyższe ryzyko zespołu metabolicznego niż mężczyźni. Badacze zauważyli następującą zależność: panie po menopauzie z subkliniczną niedoczynnością tarczycy miały zwiększone ryzyko nadciśnienia i otyłości brzusznej, a kobiety z jawną niedoczynnością tarczycy były bardziej narażone na rozwój hipertriglicerydemii i zespołu metabolicznego.

Warto w tym miejscu wspomnieć, że większość wcześniejszych badań sugeruje, iż zwiększone poziomy TSH w surowicy są związane z zespołem metabolicznym.

Jednak w pewnym tajwańskim badaniu stwierdzono, że poziomy TSH w surowicy nie są skorelowane z zespołem metabolicznym, natomiast silną korelację z nim ma stosunkowo wysokie stężenie T3 w surowicy, choć stosunkowo niskie stężenie T4 w surowicy nie miało oczywistej korelacji z zespołem metabolicznym[18].

System nerwowy

Nieleczona niedoczynność tarczycy może zmienić sposób, w jaki nerwy przenoszą informacje do i z mózgu, rdzenia kręgowego oraz ciała. Może to powodować stan zwany neuropatią obwodową. Jego objawy obejmują drętwienie, mrowienie, ból lub pieczenie w dotkniętych częściach ciała.

Literatura przedmiotu potwierdza, że neuropatia obwodowa i centralna rozwija się u osób z niedoczynnością tarczycy już na wczesnym etapie choroby. Jej skutkiem są zaburzenia przewodnictwa nerwowego, objawiające się m.in. zmniejszeniem prędkości przewodzenia wszystkich badanych nerwów oraz amplitudy nerwów ruchowych[19].

Funkcje mózgowe

Hipotyreozie często towarzyszy spowolnienie myśli i mowy, zmniejszona uwaga oraz apatia, które często myli się z depresją. Obiektywne testy u chorych mogą ujawnić zwiększone wyniki w skalach lękowych lub depresji, które w dużej mierze (ale nie zawsze całkowicie) odwraca leczenie lewotyroksyną[20].

Badania obrazowania dostarczają obiektywnych dowodów na to, że struktura i funkcja mózgu ulegają zmianie u osób z niedoczynnością tarczycy. Dochodzi u nich do zmniejszenia objętości hipokampa, mózgowych przepływów krwi oraz funkcjonowaniem w regionach, które odpowiedzialnych za uwagę, pamięć roboczą oraz prędkość motoryczną[21]. Jest jednak dobra wiadomość: po 6 miesiącach terapii lewotyroksyną deficyty pamięci roboczej i nieprawidłowości widoczne podczas funkcjonalnego obrazowania rezonansu magnetycznego (fMRI) nie były już widoczne[22].

Badacze są zgodni: hipotyreoza najdotkliwiej dotyka pamięć, zwłaszcza

eprasa.pl 25181673ac



werbalną. Wyniki studiów i eksperymentów potwierdzają u pacjentów z niedoczynnością obniżenie inteligencji ogólnej, uwagi i koncentracji, pamięci, funkcji psychomotorycznych i wykonawczych[23]. Są one w dużej mierze odwracalne po podjęciu leczenia (podawanie syntetycznego hormonu tarczycy)[24]. Jednak to, jak często zdarza się to i w jakim odsetku pacjentów demencja jest naprawdę odwracalna, jest niejasne[25].

Układ oddechowy

Pierwszą wskazówką naprowadzającą na rozpoznanie niedoczynności tarczycy jest często stwierdzana przez lekarza uporczywa chrypka niezwiązana z przewlekłą infekcją krtani. Osoby cierpiące na hipotyreozę mają zmieniony, matowy głos, nie mogą głośno mówić. Przyczyną jest pogrubienie i obrzęk strun głosowych oraz języka. Ponadto często zgłaszają duszność, a w badaniu przedmiotowym stwierdza się płytki tor oddychania oraz zmniejszoną częstość oddechów. Pulmonolodzy często nazywają te objawy maską choroby endokrynologicznej[26].

Układ trawienny

Niedoczynność tarczycy spowalnia ruch żywności przez żołądek i jelita. Jednak najbardziej niepokojący jest jej związek z wątrobą. Tyroksyna i trójjodotyronina regulują podstawową szybkość metabolizmu wszystkich komórek, w tym hepatocytów, a tym samym modulują funkcje wątroby. Oba narządy tworzą skomplikowany układ wzajemnych zależności, w którym prawidłowa praca jednego organu wpływa na efektywność drugiego. Dobrze funkcjonująca tarczyca jest kluczowym elementem utrzymania optymalnej funkcji wątroby, a z kolei zdrowa wątroba prawidłowo metabolizuje hormony tarczycy i reguluje ich ogólnoustrojowe działanie hormonalne. Niedoczynność gruczołu tarczowego może wpływać na zdolność wątroby do prawidłowej konwersji hormonów tarczycy. Z kolei zaburzenia w działaniu wątroby, np. związane z jej chorobami,

REKLAMA



eprasa.pl 25181673ac

mogą wpływać na poziomy hormonów tarczycy. Może się zdarzyć też tak, że wszelkie początkowe zmiany w pracy tarczycy najpierw będą sygnalizowane w parametrach wątrobowych[27].

Istnieją też dowody na to, że hipotyreoza może bezpośrednio wpływać na strukturę lub funkcję wątroby. Została ona w kilku przypadkach powiązana z żółtaczką cholestatyczną przypisaną zmniejszonym wydalaniu bilirubiny i żółci[28].

Co z kolei podnosi stężenie cholesterolu w osoczu (hipercholesterolemia) oraz zwiększa częstość występowania kamieni żółciowych[29].

Na szczęście ostatnie badania wykazały, że nieprawidłowości wątroby związane z niedoczynnością tarczycy mogą być odwracalne w ciągu kilku tygodni po wprowadzeniu suplementacji tyroksyny, bez uszkodzenia wątroby[30].

Na koniec warto dodać, że hipotyreoza może naśladować choroby wątroby. Sugerują to objawy takie jak zmęczenie oraz bóle i skurcze mięśni w obecności podwyższonej aminotransferazy asparaginianowej[31].

Kości

Hormony tarczycy, są niezbędne do prawidłowego metabolizmu kości u dorosłych, ale mogą mieć szkodliwy wpływ na struktury kostne w stanach chorobowych tego gruczołu. Jak się okazuje, niedoczynność tarczycy zmniejsza obrót kostny, poprzez zredukowanie zarówno osteoklastycznej resorpcji kości, jak i aktywności osteoblastycznej.



> Kobiety z niedoczynnością tarczycy, zwłaszcza te po menopauzie, mają wyższe ryzyko zespołu metabolicznego niż mężczyźni

Choć pojawiły się doniesienia, że w subklinicznej postaci choroby odnotowano zmniejszone BMD kości udowej[32] oraz sugestie, że choroba Hashimoto jest potencjalnym markerem wyższego ryzyka pęknięcia[33], to jednak dane dotyczące obniżenia mineralnej gęstości kości (BMD) oraz ryzyka złamania w hipotyreozie są skąpe i niejednoznaczne[34].

Nie bez kozery tarczycę nazywa się królową hormonów, produkowane przez nią związki mają receptory w licznych narządach, oddziałują na inne hormony, metabolizm organizmu, a nawet geny. Dlatego też w miarę możliwości chroń tarczycę. Nawet jeżeli już cierpisz z powodu niedoczynności, możesz wiele zrobić dla usprawnienia pracy gruczołu tarczowego oraz ochronny innych narządów. Piszemy o tym szerzej w następnym tekście.



BIBLIOGRAFIA

1. Endocr Rev. 2014 Apr;35(2):159-94
2. Nat Rev Dis Primers. 2022 May 19;8(1):30, doi: 10.1038/s41572-022-00357-7
3. J Clin Endocrinol Metab. 2002 Feb;87(2):489-99
4. J Clin Endocrinol Metab . 2015 Nov;100(11):4037-47
5. PLoS One. 2016 Jan 19;11(1):e0147048
6. Am J Geriatr Psychiatry. 2005 Apr;13(4):299-304
7. J Clin Endocrinol Metab. 2012 Sep;97(9):3068-78
8. PLoS One. 2016 Mar 10;11(3):e0151266
9. Thyroid. 2016 Sep;26(9):1205-14
10. Lancet. 1967 Oct 14;2(7520):800-2
11. Curr Heart Fail Rep. 2006; 3: 114-9; Am J Med. 2005; 118: 132-6
12. Circulation. 2007 Oct 9;116(15):1725-35
13. Clin Endocrinol (2010) 72(5):696-701
14. Front Immunol (2019) 10:2349. doi: 10.3389/fimmu.2019.02349
15. J Endocrinol Invest (2011) 34(7):488-92; Clin Endocrinol (2012) 76(6):911-8
16. Clin Endocrinol Metab (2017) 102:(2):507-15
17. Trends Endocrinol Metab: TEM (2010) 21(3):166-73
18. Endocr Pract. 2016 Nov;22(11):1303-9
19. Ann Med Health Sci Res. 2016 Sep-Oct;6(5):261-6
20. Minerva Endocrinol. 2007 Mar;32(1):49-65; Arch Med Res. 2006 Jan;37(1):133-9
21. J Clin Endocrinol Metab. 2009;94:2922-9; Minerva Endocrinol. 2008;33:75-84
22. Eur J Endocrinol. 2011;164:951-9
23. J Clin Endocrinol Metab. 2009;94:3789-97; J Neuropsychiatry Clin Neurosci. 2007;19:132-6;
24. Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes. 2014 Oct; 21(5): 377-83
25. Geriatr Gerontol Int. 2012 Jan;12(1):59-64; Int J Neurosci. 2006;116:895-906
26. Forum Medycyny Rodzinnej 2010, vol. 4, nr 4, 239-45; Respir Physiol Neurobiol. 2012 Apr 30;181(2):123-31
27. Q J Med 2002; 95:559-69; J Endocrinol Invest. 2020 Jul;43(7):885-99
28. Hepatology 1989; 9:314-21
29. Hepatogastroenterology 2000; 47:919-21
30. J Gastroenterol Hepatol1995; 10:344-50; Curr Ther Endocrinol Metab 1997; 6:94-8
31. Semin Neurol 1991; 11:288-94
32. Arch Med Res. 2006 May;37(4):511-6
33. Clin Endocrinol (Oxf). 1993 Nov;39(5):521-7
34. J Clin Med. 2020 Apr; 9(4): 1034

eprasa.pl 25181673ac

Produkty Dr. Jacob's dla tarczycy

Jod + Selen *probio* suplement diety

To produkt o nowatorskiej formule. Zawiera jod organiczny z alg morskich. **Jod i selen** są ważne dla prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Połączone są one z **miliardami bakterii probiotycznych Lacto i Bifido**, dla dobrego wchłaniania tych składników, gdyż często problemy z tarczycą biorą się z niewłaściwego wchłaniania w jelitach.

Jod jest ważny dla procesów poznawczych (pamięć, koncentracja, zdolność uczenia się, itp.), pracy układu nerwowego i zdrowia skóry. **Jod wraz z witaminą B_{12}** (metylokobalamina) wspomagają korzystny wpływ na pracę układu nerwowego oraz wytwarzanie energii.

Bakterie probiotyczne Lacto i Bifido utrzymują prawidłowe środowisko i pH jelit, usprawniają przemianę materii oraz funkcje jelit, korzystnie wpływają na układ odpornościowy, produkcję przeciwciał, chronią i pielęgnują błonę śluzową jelit, hamują rozrost niekorzystnych bakterii i grzybów, które są źródłem szkodliwych toksyn, wytwarzają β-galaktozydazę rozkładającą laktozę.

Więcej na **sklep.DrJacobs.pl** (zeskanuj kod QR).





Q10 Synergia

Najczystszy koenzym Q10 (z Japonii). **Aż 100 porcji po 50 mg Q10.** Jego działanie wspomaga ryboflawina, tauryna i L-karnityna. Dla prawidłowych podziałów komórek, energii, nerwów, wzroku.



ReiChi Zen

Adaptogeny grzybowe z reishi, kordycepsu, chagi i soplówki. Ekstrakty z grzybów to aż 72% produktu – **aż 3 525 mg** w porcji. Z dodatkiem guarany dla koncentracji i magnezu dla układu nerwowego.



Żelazo liposomalne

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



Magnez Potas Wapń Cytryniany

Magnez, potas, wapń i cynk w formie naturalnych **cytrynianów**. Dla funkcjonowania układu nerwowego, prawidłowego napięcia mięśni, relaksacji, zdrowia kości i zębów. Ważne: nie zmienia pH żołądka.



B12 Forte

Krople podjęzykowe z wegańską B_{12}. Witamina wchłania się już w ustach – pewność maksymalnego wchłaniania. Dla odporności, pracy układu nerwowego, wytwarzania energii i tworzenia krwinek czerwonych.



DHA-EPA

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



Witamina ADEK

Witaminy A, D_3, E, K_2 MK-7. **Aż 640 porcji po:** 240 µg (800 j.m.) A; 20 µg (800 j.m.) D_3; 4 mg E (tokoferole); 20 µg K_2 MK-7. Dla odporności, skóry i błon śluzowych, dobrego wzroku, mocnych kości i zębów.



Witamina C Liposomalna

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

Wiedza w służbie zdrowiu

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

Sklep.DrJacobs.pl

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 25181673ac



Jak wspomagać tarczycę?

To jeden z najważniejszych narządów, zawiadujący metabolizmem, dlatego, jeżeli nie pracuje prawidłowo, odbija się to na funkcjonowaniu wszystkich układów w naszym ciele. Całe szczęście możemy ją, w sposób naturalny, wspomagać, by służyła nam jak najlepiej.

Statystyki chorób tarczycy są wręcz alarmujące – problem ten dotyczy prawie 25% Polaków i 10 razy częściej kobiet niż mężczyzn. Co gorsza, lekarze szacują, że są one mocno zaniżone, ponieważ wiele osób jest nieświadomych swojej choroby, a niepokojące objawy mylnie przypisuje stresowi, niewysypianiu się czy złej diecie. To zaś z kolei prowadzi do poważnych zaburzeń homeostazy, czyli zdrowej równowagi organizmu i rozwoju chorób.

Tarczyca wydziela 2 hormony, nieaktywną tyroksynę (T4) i trójjodotyroninę (T3), aktywną formę oraz tyreoglobulinę, białko, którego zadaniem jest magazynowanie jodu i T4 oraz uwalnianie ich w miarę potrzeb. Wydzielanie obu hormonów regulowane jest na zasadzie sprzężenia zwrotnego ujemnego przez oś podzwgórze-przysadka-tarczyca. Jak to się odbywa? Otóż podwzgórze wydziela tyreoliberynę (TRH), która z kolei oddziałuje na przysadkę, stymulując wydzielanie hormonu tyreotropowego (TSH), a ten działa bezpośrednio na komórki tarczycy, pobudzając je do wydzielania hormonów. Wysoki poziom T3 i T4 hamuje z kolei wydzielanie TRH. Tarczyca reaguje także zwiększeniem wydzielania hormonów na zimno i wskutek działania wazopresyny, która podnosi ciśnienie krwi oraz w stresie, w odpowiedzi na wyrzut adrenaliny przez nadnercza[1].

Spójrzmy zatem, czego potrzebuje nasz gruczoł tarczowy, aby pracować bez zakłóceń lub mimo niedoczynności?

Ostrożna suplementacja jodem

To pierwiastek niezbędny do syntezy T3 i T4, zatem jego niedobory mogą prowadzić do niedoczynności tarczycy, ponieważ nie będzie ona miała z czego ich wytwarzać. Z uwagi jednak na to, że suplementacja jodem u osób z niedoczynnością o podłożu autoimmunologicznym (choroba Hashimoto) może doprowadzić do nasilenia objawów stanu zapalnego, warto przed wprowadzeniem suplementacji wykonać badanie moczu w celu określenia poziomu tego pierwiastka w organizmie i omówić zasadność przyjmowania jodu z endokrynologiem. Warto także wiedzieć, że w odniesieniu do jodu częściej mówimy o jego niedoborach niż nadmiarze. Z przedawkowaniem mamy do czynienia najczęściej na skutek nieprawidłowej suplementacji, niedobory są za to powszechne – im dalej od morza lub oceanu, tym większe są deficyty jodu, którego głównym rezerwuarem jest słona woda morska.

Aby przeciwdziałać niedoborom jodu w populacji, w latach 60. XX w. wprowadzono jodowanie soli, jednocześnie jednak nadmiar soli w diecie niekorzystnie wpływa na układ krążenia, zatem nie można polegać tylko na soli. Istnieją także kontrowersje dotyczące tego, czy lepsza jest sól wzbogacana

eprasa.pl 25181673ac

jodkiem, czy jodanem potasu. Według amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków (FDA), jodek potasu wchłania się lepiej, niż jodan i istnieje mniejsze ryzyko zablokowania pracy tarczycy (jeżeli dojdzie do całkowitego wysycenia tyreoglobuliny jodem), dlatego, jeżeli mamy wybór, lepiej jest wybrać sól zawierającą jodek potasu.

Jeżeli badania wykażą, że potrzebujemy jodu, pod okiem lekarza można sięgnąć po suplementy i wzbogacić menu o ryby morskie, owoce morza i algi, a jesienią spędzać czas nad morzem, gdzie podczas silnego wiatru, gdy fale mocno biją o brzeg, możemy wdychać jod zawarty w aerozolu wody morskiej – pierwiastek ten doskonale wchłania się przez skórę i drogi oddechowe. Dobrym źródłem jodu są także grzyby, takie jak lakownica żółtawa (reishi) i kordyceps chiński[2].

Wysokowartościowe białko

Tarczyca wytwarza hormony z tyrozyny, jednego z aminokwasów, obecnego w mięsie, jajach, mleku i roślinach strączkowych, zatem nie może tych pokarmów zabraknąć w menu. Nasz organizm potrafi sam zaspokoić swoje zapotrzebowanie na tyrozynę, jeżeli nie otrzyma jej w pożywieniu, ale do tego potrzebuje innego aminokwasu, fenyloalaniny, której już sam wytworzyć nie jest w stanie – to tzw. aminokwas egzogenny, który musimy dostarczać wraz z pokarmem. Źródłem fenyloalaniny są m.in. orzechy i nasiona, mięso, ryby oraz nabiał. Jeżeli z przyczyn zdrowotnych i z konieczności wykluczenia pewnych produktów, dieta jest uboga w tyrozynę i fenyloalaninę, warto rozważyć suplementację[3].

Antyoksydanty

Tarczyca to bardzo zapracowany organ, który potrzebuje dużych ilości energii, a tę wytwarzają mitochondria, mikroskopijne organelle komórkowe. W trakcie wytwarzania energii powstają jednak, jako produkt uboczny, niszczycielskie wolne rodniki tlenowe, które mogą uszkadzać nie tylko same mitochondria, ale też całe komórki i przyczyniać się do rozwoju przewlekłego stanu zapalnego oraz autoagresji. Organizm zwalcza wolne rodniki za pomocą antyoksydantów i w ten sposób stara się zapanować także nad stanem zapalnym i wyciszyć nadmierną reakcję układu odpornościowego, leżącą u podstaw chorób autoimmunologicznych. Niestety, w przebiegu chorób tarczycy, szala zwycięstwa często przechyla się na korzyść wolnych rodników, co prowadzi do stresu oksydacyjnego, w którym upośledzeniu ulega funkcjonowanie całego gruczołu. Zatem stres oksydacyjny jest i skutkiem, i przyczyną chorób tarczycy. Jednak jak pokazuje przegląd badań przeprowadzony przez akademików z Serbii i Arabii Saudyjskiej, antyoksydanty mogą skutecznie wzmocnić ochronę tarczycy przed nasilonym stresem oksydacyjnym a dzięki temu zapobiegać lub opóźniać rozwój przewlekłych chorób tego gruczołu.

Zatem, aby wspomóc organizm w walce z wolnymi rodnikami, potrzebujemy zatem zwiększyć zasoby przeciwutleniaczy. Należą do nich witaminy A, C i E oraz koenzym Q10, a także

REKLAMA



eprasa.pl 25181673ac

selen, wykorzystywany przez organizm do wytwarzania dysmutazy ponadtlenkowej – jednego z najsilniejszych enzymów o działaniu przeciwutleniającym. Źródłem witamin są przede wszystkim warzywa i owoce, zazwyczaj zbilansowana dieta wystarcza, aby pokryć zapotrzebowanie organizmu na te substancje. Koenzym Q10 znajdziemy za to m.in. w rybach, podrobach, szpinaku, oleju rzepakowym i jajach. U osób z niedoczynnością tarczycy, istnieje ryzyko, że stres oksydacyjny będzie szybko wyczerpywał zapasy antyoksydantów – w takim przypadku warto przyjmować wspomniane witaminy i koenzym Q10 w postaci suplementów[4].

> Antyoksydanty mogą skutecznie wzmocnić ochronę tarczycy przed nasilonym stresem oksydacyjnym a dzięki temu zapobiegać lub opóźniać rozwój przewlekłych chorób tego gruczołu



Selen

Zacznijmy od tego, że to właśnie tarczyca zawiera najwięcej selenu spośród wszystkich naszych organów. W organizmie selen związany jest z białkami, selenoproteinami, których zadaniem jest m.in. wymiatanie wolnych rodników tlenowych, regulowanie przebiegu reakcji zapalnych i modulowanie odpowiedzi odpornościowej. Z uwagi na immunomodulujące działanie selenoprotein, odpowiednia podaż selenu jest niezwykle ważna w przypadku autoimmunologicznych chorób tarczycy – u chorych stwierdza się niski poziom selenu we krwi. Selenoproteiny biorą także udział w wytwarzaniu hormonów tarczycy i obniżają poziom przeciwciał, jakie w przebiegu autoagresji organizm wytwarza przeciwko komórkom tarczycy. Selenoproteiną jest także dejodynaza, enzym przekształcający nieaktywny hormon T4 w T3, dzięki czemu zwiększa się stężenie FT3.

Niestety selen jest pierwiastkiem deficytowym i znaczna część populacji ma jego niedobory. Polscy naukowcy szacują, że jego niedostateczny poziom może mieć nawet 95% dorosłych Polaków. Tymczasem częstość występowania niedoczynności tarczycy i choroby Hashimoto powiązano z niezadowalającą podażą selenu. Istnieją dowody, że zwiększenie podaży tego pierwiastka może redukować ryzyko wystąpienia tych schorzeń[5].

Źródłami selenu są, podroby, owoce morza i ryby, mięso oraz zboża. Z kolei w przypadku suplementów z badań wynika, że najskuteczniejsze i najbezpieczniejsze są organiczne związki selenu. Wybieraj zatem takie preparaty, w których składzie są albo drożdże selenowe, które najbardziej zbliżone są do naturalnie występujących związków selenu w żywności albo selnometionina.

Jednak nie szalej z suplementacją – selen można przedawkować. Uczeni wykazali, że jego wzrastające stężenie we krwi osiągało stabilny poziom po 6 tygodniach terapii u osób zażywających dawki: 50 mcg i 100 mcg na dobę. Natomiast u tych, którzy przyjmowali 200 mcg selenu, stężenie stabilizowało się po 10 tygodniach.

W badaniach u osób z chorobą Hashimoto przeważnie stosowano 200 mcg selenu na dobę jako wspomaganie terapii tyroksyną, uzyskując szybszy większy spadek przeciwciał ATPO (po 6 i 12 miesiącach) Przy dłuższej terapii, po ok. 12 miesiącach obniżały się również ATG[6].

Natomiast już dawka 80 mcg/dobę przez 12 miesięcy poprawiała echogeniczność tarczycy.

Ponad 70% osób suplementujących Se zauważyło u siebie poprawę nastroju, lepszy sen oraz mniejsze zmęczenie[7].

Uważa się, że suplementacja selenem może pomóc zredukować dawkę stosowanej przez pacjenta tyroksyny[8]

Cynk

Jak wskazują hinduscy badacze, mimo leczenia i wyrównania tyroksyny typowa w niedoczynności tarczycy utrata włosów może nadal postępować, chyba że w leczeniu uwzględniono suplementy cynku[9].

Ten pierwiastek bierze udział w syntezie nie tylko samych hormonów tarczycy, ale także TRH i TSH, zatem jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania całej osi podwzgórze-przysadka-tarczyca. Reguluje także wrażliwość komórek przysadki na działanie TRH, a wpływając na aktywność dejodynazy, uczestniczy w przemianie T4 do aktywnej formy T3, po czym kontroluje ich stężenie we krwi. Cynk bierze także udział w ekspresji genów, związanych z wytwarzaniem hormonów przez tarczycę.

Co więcej, okazuje się, że cynk w połączeniu z selenem poprawiają funkcje niedoczynnej tarczycy u kobiet z nadwagą lub otyłością[10].

Naturalnymi źródłami cynku są m.in. owoce morza, jaja, zielone warzywa liściaste i ziarna słonecznika. Ponieważ produkty te, zwłaszcza warzywa i mięso, stanowią znaczącą część naszej diety, poważne niedobory zdarzają się rzadko. Najbardziej narażone są osoby cierpiące na choroby przewodu

eprasa.pl 25181673ac

pokarmowego, które zaburzają wchłanianie tego pierwiastka oraz seniorzy[11].

Magnez

Tego mikroelementu potrzebuje zwłaszcza tarczyca, której komórki, na skutek reakcji autoimmunologicznej, uległy uszkodzeniu i objęte są stanem zapalnym. Warto także wiedzieć, że jego niedobór stwierdza się u chorych z niedoczynnością, ponieważ zbyt mała ilość hormonów tarczycy niekorzystnie wpływa na wchłanianie magnezu. Pierwiastek ten reguluje wydzielanie TSH, przez co pośrednio wpływa na wydzielanie hormonów tarczycy i przyczynia się do wzrostu stężenia T3, co ma kluczowe znaczenie przy niedoczynności tarczycy. Ponadto, niedobory magnezu powiązano ze zwiększonym ryzykiem rozwoju autoimmunologicznego zapalenia tarczycy. Ich najczęstszą przyczyną jest przewlekły stres, nadmierne spożycie kawy i kofeiny zawartej w napojach energetycznych oraz herbacie, a także choroby przewodu pokarmowego, zaburzające wchłanianie. Źródłem magnezu w naszej diecie są przede wszystkim wszelkie zielone warzywa, pełnoziarniste pieczywo, kasza gryczana, kakao i nasiona roślin strączkowych. Spośród suplementów warto zaś wybierać te zawierające łatwiej przyswajalne organiczne sole magnezu, czyli jabłczan, mleczan, cytrynian i asparaginian oraz magnez w połączeniu z aminokwasem, glicyną[12].

Żelazo

Tu sprawa nie jest prosta, ponieważ z jednej strony niedobory żelaza upośledzają pracę tarczycy, a z drugiej konsekwencją niedoczynności tego gruczołu są zaburzenia wchłaniania tego pierwiastka. Zatem uzupełnienie niedoborów żelaza ma kluczowe znaczenie dla prawidłowej pracy tarczycy i… poprawy wchłaniania żelaza. Jest ono bowiem niezbędne do syntezy tyreoperoksydazy, jednego z enzymów biorących udział w wytwarzaniu hormonów tarczycy. Zatem niedobór żelaza nie tylko skutkuje niedoczynnością tarczycy, ale zaburza także oś regulacji poprzez wpływ na sprzężenie zwrotne i wydzielanie TSH.

Aby ustalić właściwą dawkę suplementu, trzeba wykonać oznaczenie poziomu żelaza i ferrytyny we krwi. Jeżeli zaś chcemy niedobory uzupełnić w sposób naturalny, warto mieć świadomość, że żelazo pochodzenia zwierzęcego (hemowe) wchłania się lepiej niż to pochodzenia roślinnego (niehemowe), zatem w diecie, poza nasionami, orzechami, pieczywem pełnoziarnistym, tofu, kaszą jaglaną, kakao i roślinami strączkowymi, powinny znaleźć się także mięso, podroby, ryby oraz jaja[13].

Witamina D

Niedobory tego związku powiązano ze zwiększonym ryzykiem rozwoju schorzeń tarczycy, w tym chorób autoimmunologicznych, nie dziwi zatem, że jest to kluczowa witamina, często przepisywana chorym przez endokrynologów. Obie autoimmunologiczne choroby tarczycy, czyli choroba Hashimoto (niedoczynność) i choroba Gravesa-Basedowa (nadczynność) związane są z nieprawidłową aktywnością limfocytów T. Jednym zaś z ważnych czynników, które regulują ich funkcjonowanie, jest witamina D, dla której na powierzchni limfocytów znajdują się nawet specjalne receptory. W ten sposób witamina ta nie tylko kontroluje aktywność komórek układu odpornościowego, ale także hamuje wydzielanie przez nie cytokin prozapalnych i pobudza wytwarzanie cytokin antyzapalnych. Dzięki temu łagodzi stan zapalny tarczycy, towarzyszący chorobom z autoagresji. Badania wykazały także, że witamina D wpływa na aktywność dejodynazy, przekształcającej T4 w aktywną T3 i, w nie do końca wyjaśniony sposób, reguluje także wydzielanie TSH przez przysadkę.
Co równie ważne, D3 bierze także udział w regulacji szlaków metabolicznych, zaburzanych przez choroby tarczycy, zatem, w pewnym stopniu, chroni nas w ten sposób przed konsekwencjami niedoczynności tego gruczołu[14].

Witaminy z grupy B

Witaminy z grupy B są ważnymi kofaktorami wielu reakcji metabolicznych i procesów wytwarzania energii. Tymczasem badania dowodzą, że nawet 40% chorych na niedoczynność tarczycy boryka się z niedoborami zwłaszcza witaminy B1 i B12. Podczas gdy witamina B1 bierze m.in. udział w wydzielaniu hormonów tarczycy, witamina B12 reguluje funkcjonowanie układu odpornościowe-

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę
SELEN FORTE ORGANIC

Selen Forte Organic to suplement diety w postaci kapsułek wegańskich dostarczający wysoko przyswajalną, opatentowaną, przebadaną, organiczną formę selenu. Pierwiastek ten jest niezbędnym minerałem w naszym organizmie. Pełni ważną funkcję w wielu procesach biologicznych zachodzących w organizmie m.in. pracy tarczycy, odporności czy wiązaniu metali ciężkich w organizmie.

Selen jest suplementem diety przeznaczonym dla osób dorosłych. Selen Forte Organic to produkt wegetariański, który nie zawiera sztucznych barwników i aromatów, kukurydzy, pszenicy, mleka i przetworów mlecznych.





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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP4-15
Kod ważny do: 30.04.2024 r.

REKLAMA

eprasa.pl 25181673ac



> Badania wykazały, że ashwagandha reguluje oś podwgórze-przysadka-tarczyca i przyczynia się do wzrostu poziomu hormonów tarczycy przy jednoczesnym obniżeniu stężenia TSH

go i zapobiega chorobom z autoagresji, zatem jej niedobór może przyczyniać się lub zaostrzać przebieg chorób autoimmunologicznych tarczycy. Warto wiedzieć, że wiele objawów niedoboru witaminy B12, takich jak zmęczenie, bóle głowy, kołatanie serca, obniżenie nastroju, zaburzenia żołądkowo-jelitowe, czy stany zapalne są tożsame z tymi, jakie odczuwa się przy niedoczynności tarczycy i chorobie Hashimoto. Zatem co było pierwsze, niedobory czy choroba tarczycy? Zdania lekarzy są tu podzielone, wiadomo jednak, że istnieje silny dwukierunkowy związek pomiędzy poziomem witaminy B12 a funkcjonowaniem tarczycy. Z jednej strony niedoczynność tego gruczołu zaburza wchłanianie składników pokarmowych i równowagę mikrobioty wytwarzającej witaminy z grupy B, a z drugiej same niedobory pokarmowe niekorzystnie wpływają na tarczycę.

Witaminę B1 znajdziemy m.in. w pieczywie pełnoziarnistym i nasionach roślin strączkowych, podrobach, kaszach i serach dojrzewających, a witaminę B12 w podrobach, mięsie, owocach morza i jajach oraz nabiale. Jeżeli chodzi o suplementy, to lepiej jest wybierać te, które w zestawie zawierają witaminę B12 w formie metylowanej, łatwiejszej do przyswojenia[15].

Dobrze jest także zadbać o mikrobiotę jelitową, ponieważ to właśnie tworzące ją bakterie wytwarzają niektóre witaminy z grupy B i regulują ich wchłanianie z pokarmów. W tym celu trzeba włączyć do diety zawierające probiotyki pokarmy, takie jak kiszonki warzywne, jogurty, kefiry, sery dojrzewające, tempeh czy kombuchę oraz zadbać o odpowiednią podaż błonnika w diecie – to właśnie nim odżywia się mikrobiota. Można również przyjmować suplementy, czyli zawierające szczepy bakterii probiotyki, synbiotyki, będące połączeniem probiotyku z błonnikiem lub postbiotyki. Ten najnowszy rodzaj suplementów ma w swoim składzie jedynie fragmenty bakterii lub ich metabolity, które również wywierają korzystny wpływ na rozwój mikrobioty jelit[16].

Kwasy omega-3

W przebiegu niedoczynności tarczycy o charakterze autoimmunologicznym, w gruczole tym toczy się przewlekły stan zapalny. Dlatego wyciszanie go za pomocą m.in. antyoksydantów znacząco poprawia funkcjonowanie narządu. Warto jednak wspomóc ich działanie, dodając do diety substancje przeciwzapalne, a jedną z najskuteczniejszych są niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3. Znajdziemy je przede wszystkim w rybach, tranie i oleju lnianym, rzepakowym oraz sojowym. Kwasy omega-3, a zwłaszcza kwas dokozaheksaenowy (DHA) i eikozapentaenowy (EPA) hamują działanie cytokin prozapalnych oraz regulują odpowiedź układu odpornościowego w taki sposób, że przyczyniają się do zahamowania autoagresji. U osób z chorą tarczycą często obserwuje się niedobory kwasów omega-3, ponieważ ich podaż w diecie jest mniejsza niż zapotrzebowanie organizmu. Zwłaszcza że problemy z tarczycą powodują także dysfunkcje innych narządów i układów, które również „zużywają" kwasy omega-3. Dlatego warto rozważyć suplementację, gdyż przy chorobach tarczycy sama dieta może być niewystarczająca[17].

Adaptogeny

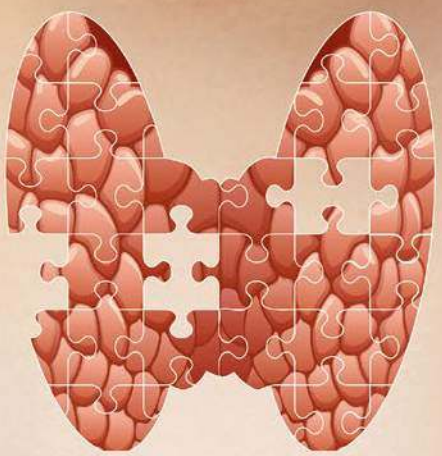
To naturalne substancje roślinne, które korzystnie wpływają na nasz organizm i przyczyniają się do zachowania lub przywrócenia homeostazy oraz uodparniają na skutki stresu. A to właśnie m.in. stres i wzrost wydzielania w odpowiedzi na niego kortyzolu, hormonu nadnerczy, zaburza równowagę hormonalną wszystkich osi, w których znajdują się podwzgórze i przysadka. Zatem każda roślina adaptogenna pośrednio korzystnie wpływa na funkcjonowanie tarczycy. Wśród nich są jednak takie, które wspierają ją w sposób szczególny.

Zacznijmy od witanii ospałej (ashwagandhy) – badania wykazały, że reguluje ona oś podwgórze-przysadka-tarczyca i przyczynia się do wzrostu poziomu hormonów tarczycy przy jednoczesnym obniżeniu stężenia TSH. Wąkrotka azjatycka (Gotu kola) normalizuje zaś stężenie T4. Z kolei różeniec górski reguluje rytm dobowy, którego zaburzenia przyczyniają się do wzrostu poziomu kortyzolu, natomiast tarczyca bajkalska działa uspokajająco i antyoksydacyjnie, a cytryniec chiński niszczy wolne rodniki tlenowe i hamuje stany zapalne oraz reguluje działanie osi hormonalnych w naszym ciele – zatem te 3 adaptogeny, pośrednio, wspierają tarczycę. Warto jednak pamiętać, że korzystne działanie adaptogenów jest widoczne dopiero po pewnym czasie ich regularnego stosowania[18].

BIBLIOGRAFIA

1. Med Clin North Am. 2012 Mar;96(2):165-73
2. Nutrients. 2022 Sep; 14(17): 3474
3. Adv Exp Med Biol. 2020:1265:97-109
4. Front Endocrinol (Lausanne). 2023 Jan 4:13:1092837
5. J Clin Endocrinol Metab. 2015 Nov;100(11): 4037-47
6. Int J Endocrinol. 2014;2014: 904573
7. Clin Endocrinol (Oxf). 2010 Oct;73(4): 535-9
8. Trials. 2014 Apr 9;15: 115
9. Int J Trichology. 2013 Jan-Mar; 5(1): 40-2
10. J Am Coll Nutr . 2015;34(5):391-9
11. Int J Vitam Nutr Res. 2019 Jul;89(1-2):80-8
12. Biol Trace Elem Res. 2021 Nov;199(11):4074-83
13. Nutrients. 2023 Nov; 15(22): 4790
14. Int J Mol Sci. 2023 Feb; 24(4): 3586
15. Endocr Metab Immune Disord Drug Targets. 2022;22(10):985-96
16. Front Nutr. 2022; 9: 1031502
17. Forum Zaburzeń Metabolicznych 2017, tom 8, nr 4, 155-16
18. Nutrients. 2021 Aug; 13(8): 2861

eprasa.pl 25181673ac



Wzmocnij swoją TARCZYCĘ

Bio-Selen+Cynk

- zawiera opatentowane organiczne drożdże selenowe (SelenoPrecise), cynk i witaminy A, B_6, C i E
- biodostępność SelenoPrecise została udokumentowana w ponad 40 opublikowanych badaniach naukowych
- wyprodukowany w Danii pod kontrolą farmaceutyczną



Selen jako mikroskładnik odżywczy wspomaga prawidłowe funkcjonowanie tarczycy, wspomaga utrzymanie zdrowych włosów i paznokci oraz prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Bio-Selen+Cynk zawiera SelenoPrecise® organiczną opatentowaną formę selenu (drożdże selenowe) o wysokiej biodostępności (89%).

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl 25181673ac

Ugaś pożar w żołądku

Naturalne terapie mogą pomóc złagodzić dotkliwe objawy wrzodów żołądka oraz przyspieszyć leczenie

Żołądek wydziela soki trawienne, w tym niezwykle żrący kwas solny i pepsynę, których zadaniem jest wstępne rozkładanie oraz trawienie treści pokarmowej. Poddane ich działaniu tkanki zostałyby po prostu strawione, a jednak ściana żołądka pozostaje nienaruszona. Zawdzięczamy to błonie śluzowej żołądka, która jest wyposażona w 3 mechanizmy obronne. Pierwszy z nich to sposób wydzielania enzymów – komórki wyścielającej żołądek błony śluzowej wytwarzają pepsynę w formie nieaktywnego pepsynogenu, który dopiero pod wpływem działania kwasu solnego ulega przemianie w aktywny enzym. Drugi to budowa błony śluzowej – jej komórki ściśle do siebie przylegają, tworząc szczelną barierę. Trzeci to ochronny śluz, który pokrywa ją grubą warstwą – jego unikalna struktura i skład neutralizują działanie kwasu solnego i pepsyny, chroniąc tym samym ścianę żołądka przed samostrawieniem. To właśnie z ich powodu integralność śluzówki jest kluczowa dla zdrowia żołądka.



Bowiem, gdy ta bariera zostanie naruszona i pojawi się w niej nawet mały wyłom, to nic już nie chroni ściany żołądka przed sokami trawiennymi i w tym miejscu tkanki ulegają zniszczeniu.

I właśnie ubytek błony śluzowej żołądka, sięgający na głębokość blaszki mięśniowej błony śluzowej lub nawet głębiej, nazywamy wrzodem. Z każdym dniem, na skutek ciągłego działania kwasu, wrzód pogłębia się, gdyż organizm nie nadąża z regeneracją tkanek i odbudową błony śluzowej. Zwykle towarzyszy mu stan zapalny i martwica tkanek. W skrajnych przypadkach może to doprowadzić do perforacji ściany żołądka i wydostania się treści pokarmowej wraz z sokami trawiennymi do jamy brzusznej – a to już jest stan bezpośrednio zagrażający życiu.

Przyczyn tworzenia się wrzodów jest wiele. Obecnie uważa się, że najczęstszą z nich jest zakażenie bakterią *Helicobacter pylori*. To wyjątkowo odporny mikroorganizm – potrafi przetrwać w środowisku kwasu solnego, dzięki temu, że wytwarza ureazę, enzym, który rozkładając mocznik, uwalnia neutralizujący kwas solny amoniak. Choć ocenia się, że ponad połowa ludzi jest zakażona *H. pylori*, to z nieustalonych jeszcze do końca przyczyn, nie u każdego z nosicieli rozwinie się choroba wrzodowa. Mechanizm działania mikroba polega na tym, że wokół kolonii dochodzi do zaniku ochronnego śluzu i na skutek rozwijającego się stanu zapalnego pojawia się nadżerka w błonie śluzowej żołądka, będąca zaczątkiem wrzodu. Na obecność *H. pylori* żołądek reaguje zwiększeniem wydzielania kwasu solnego, co tylko pogarsza sprawę i może przyczynić się do powstania wrzodów także w dwunastnicy[1].

Kolejną przyczyną jest stosowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Ibuprofen, ketoprofen, acetaminofen czy diklofenak oraz aspiryna mogą spowodować powstanie nadżerki nawet po jednokrotnym zastosowaniu, a przy długotrwałym przyjmowaniu aż u 30% stosujących te leki pacjentów rozwija się choroba wrzodowa. Do powstawania wrzodów może się przyczyniać stosowanie także innych leków, takich jak chlorek potasu (składnik suplementów polecanych przy chorobach serca oraz sportowcom w okresie intensywnych treningów w celu uzupełniania niedoborów potasu), mykofenolanu mofetylu, zapobiegającemu odrzucaniu narządów po przeszczepie oraz bifosfonianów zalecanych w leczeniu osteoporozy, złamań kości oraz niektórych chorób metabolicznych[2].

Choroba może się też rozwinąć z powodu przewlekłego stresu, ponieważ zaburza on równowagę hormonalną organizmu i prowadzi do nadmiernego wydzielania glikokortykosteroidów, których działanie na organizm można porównać do niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Ponadto, wydzielana w stresie adrenalina zwiększa napięcie ścian żołądka, co powoduje zaburzenia w ukrwieniu błony śluzowej i niekorzystnie odbija się na jej funkcjonowaniu[3]. Wśród przyczyn powstawania wrzodów żołądka nie można również pominąć niewłaściwej diety.

O obecności wrzodów świadczyć mogą bóle w nadbrzuszu, pojawiające się 1-3 godz. po posiłku, jak również dyskomfort w nadbrzuszu, nudności, wymioty, zgaga, zaparcia lub biegunki i wzdęcia.

Fitoterapia i apiterapia mogą okazać się Twoimi największymi sprzymierzeńcami zarówno w profilaktyce choroby wrzodowej (mówimy o niej, gdy wrzody nawracają), jak i w samym procesie leczenia. Jak pokazują badania, mogą one ograniczyć liczbę stosowanych leków i zmniejszyć ich dawki.

eprasa.pl 25181673ac

Papryczka chili (*Capsicum*)

Chociaż wrzodowcom zaleca się, by z menu wyeliminowali ostre i kwaśne potrawy, to paradoksalnie objawy choroby wrzodowej łagodzi... kapsaicyna – substancja nadająca ostry smak papryczkom chili. Okazuje się bowiem, że zmniejsza ona wydzielanie kwasu solnego i zwiększa ukrwienie błony śluzowej, co korzystnie wpływa na jej funkcjonowanie i pobudza wydzielanie ochronnego śluzu[7].

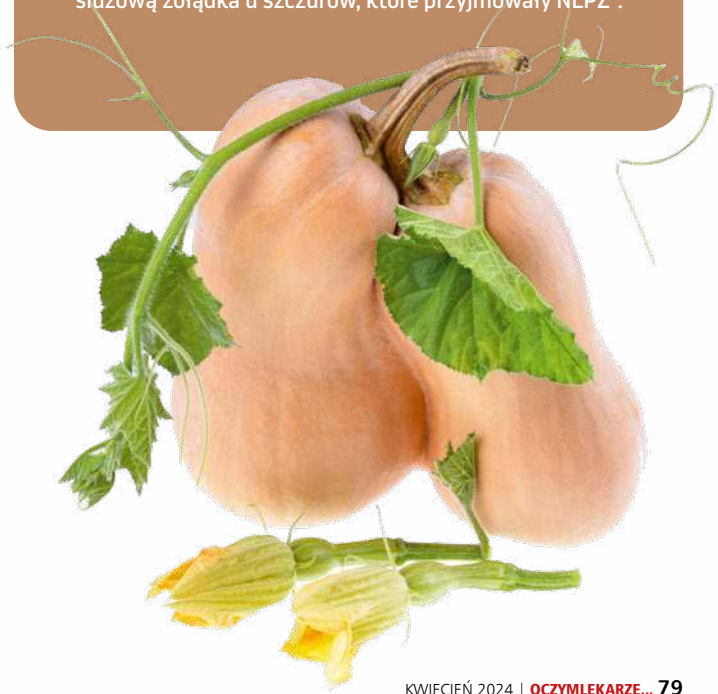


Kapusta głowiasta (*Brassica oleracea*)

Medycy wykorzystywali ją w leczeniu wrzodów żołądka na długo przed wynalezieniem antybiotyków. Warzywo to jest bogate w witaminę C, która jak wykazano w badaniach, pomaga leczyć infekcje *H. pylori*.
Kilka badań na zwierzętach pokazuje, że sok z kapusty jest skuteczny zarówno w zapobieganiu wrzodom, jak i w ich leczeniu[4]. Eksperymenty z udziałem ludzi wykazały, że codzienne picie świeżego soku kapusty pomaga leczyć wrzody żołądkowe skuteczniej niż konwencjonalne leczenie stosowane w tym czasie. W jednym badaniu 13 wrzodowcom podawano 946 ml świeżego soku z kapusty przez cały dzień. Średnia czasu gojenia się wrzodów u tych osób wynosiła 7-10 dni. Jest to 3,5-6 razy szybciej niż standardowy czas gojenia się wrzodów zgłoszony w poprzednich badaniach u osób, które przestrzegały konwencjonalnego leczenia[5]. W innym badaniu taką samą ilość świeżego soku kapusty podano 100 pacjentom z wrzodami żołądkowymi, z których większość wcześniej była bez powodzenia leczona konwencjonalne. W ciągu zaledwie tygodnia 81% z nich było wolnych od objawów[6].

Dynia piżmowa (*Cucurbita moschata*)

Obecny w pestkach tego warzywa tryptofan jest sprzymierzeńcem wrzodowców. Związek ten reguluje wydzielanie soków żołądkowych i – jako składnik niezbędny do wytwarzania serotoniny – neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za dobry nastrój, pomaga zapanować nad stresem. To nie wszystko, udowodniono też ochronne działanie melatoniny i tryptofanu na błonę śluzową żołądka u osób przyjmujących niesterydowe leki przeciwzapalne (NLPZ). Ten protekcyjny efekt polega na osłabieniu niekorzystnego działania wolnych rodników powstających przy stosowaniu leków z tej grupy. U chorych z ostrym uszkodzeniem błony śluzowej żołądka obserwuje się zwiększone zapotrzebowanie na melatoninę, co sugeruje, że niezbędne jest u nich uwzględnienie większej podaży tryptofanu w diecie[8]. Nie znaczy to jednak, że masz wyrzucić resztę dyni, o nie. Badacze z Kairu dowiedli, że spożywanie pulpy z dyni ma ochronny wpływ na błonę śluzową żołądka u szczurów, które przyjmowały NLPZ[9].



eprasa.pl 25181673ac

Ostryż długi (*Curcuma longa*)

Ta wspaniała orientalna przyprawa na szczęście rozgościła się u nas na dobre. Jej aktywny składnik – kurkumina – słynie bowiem z przeciwzapalnych właściwości. W setkach badań potwierdzono też jej ogromny potencjał terapeutyczny m.in. ochronny wobec serca i stawów, a także działanie przeciwnowotworowe. Do coraz dłuższej listy jej leczniczych możliwości dołączyły ostatnio wrzody. W badaniach na zwierzętach dowiedziono, że zapobiega uszkodzeniom spowodowanym przez infekcje *H. pylori*. Pomaga również zwiększyć wydzielanie śluzu, skutecznie chroniąc ściany żołądka przed podrażnieniami[10]. Na razie badania z udziałem ludzi są ograniczone. Jednak nawet niewielkie próby pozwalają na optymizm. W jednym eksperymencie 25 pacjentom podawano 600 mg kurkumy 5 razy dziennie. 4 tygodnie później wrzody zagoiły się u 48% uczestników. Po 12 tygodniach 76% uczestników było wolnych od wrzodów[11]. W innym osoby, które uzyskały pozytywny wynik testu na *H. pylori*, otrzymywały 500 mg kurkumy 4 razy dziennie. Po 4 tygodniach leczenia 63% z nich było wolnych od wrzodów. Po 8 tygodniach liczba ta wzrosła do 87%. Niestety w żadnym z tych dwóch badań nie było grupy kontrolnej. Nim jednak nastąpią kolejne, warto rozważyć doprawianie niektórych posiłków kurkumą i pieprzem, gdyż obecna w nim piperyna ułatwia wchłanianie kurkuminy.



Pistacja kleista (*Pistacia lentiscus*)

Mastyks, czyli żywica z tego drzewa, od tysiącleci wykorzystywany jest w medycynie naturalnej. Jak donoszą greccy naukowcy, jest on niezwykle skuteczny w zwalczaniu *H. pylori*, a przy tym działa przeciwzapalnie. Już 1 g mastyksu dziennie pomaga znacząco zmniejszyć objawy gastryczne towarzyszące chorobie wrzodowej[15].



Lukrecja gładka (*Glycyrrhiza glabra*)

Ekstrakt z korzenia tej rośliny nie tylko stymuluje wydzielanie śluzu przez komórki błony śluzowej żołądka, ale także pobudza procesy regeneracji i zmniejsza ból towarzyszący wrzodom[12]. Naukowcy z Toho University w Japonii informują ponadto, że znalezione w lukrecji flawonoidy (glabrydyna i glabren) wykazywały aktywność hamującą przeciwko wzrostowi *Helicobacter pylori* w badaniach *in vitro*[13]. Potwierdzają to doniesienia z Indii, gdzie również *in vitro* oceniano działanie bogatego we flawanoidy ekstraktu z korzenia lukrecji przeciw *H. pylori*. Ekstrakt skutecznie zapobiegał wzrostowi bakterii[14]. Nim ją sięgniesz po suplementy lukrecji, upewnij się, że nie wchodzi w interakcję z Twoimi lekami.

eprasa.pl 25181673ac



Manuka (*Leptospermum scoparium*)

A dokładniej rzecz ujmując, miód z nektaru kwiatów tego nowozelandzkiego krzewu zawiera metyloglioksal – związek o działaniu antybiotycznym[19]. Co więcej, jak pokazują ostatnie badania, stymuluje regenerację błony śluzowej, działa przeciwzapalnie i przyspiesza leczenie wrzodów żołądka. Ponadto pomaga się pozbyć *Helicobater pylori*. Zapobiega też refluksowi żołądkowo-przełykowemu, który często towarzyszy wrzodom i łagodzi jego przykre objawy. Badacze z Arabii Saudyjskiej postanowili sprawdzić wpływ miodu manuka na indukowane etanolem wrzody u szczurów. Oceniali oni zarówno stan żołądków, jak i wpływ stresu oksydacyjnego, który badali przy użyciu następujących wskaźników: tlenku azotu (NO), zredukowanego glutationu (GSH), nadtlenku lipidowego (MDA) peroksydazy glutationu (GPX), dysmutazy ponadtlenkowej (SOD) i katalazy. Okazało się, że miód manuka znacznie zmniejszył wrzody, całkowicie chronił błonę śluzową żołądka przed zmianami i zachował glikoproteinę wytwarzaną przez komórki okładzinowe jego śluzówki. Znacząco zwiększył też poziom NO, GSH, GPX i SOD w błonie śluzowej żołądka, jednocześnie obniżając w niej stężenie TNF-α, IL-1β i IL-6. Jak podsumowali autorzy badania: „miód manuka prawdopodobnie przeciwdziałał wrzodom poprzez utrzymanie antyoksydantów, obniżenie poziomu cytokin zapalnych, hamowanie peroksydacji lipidów oraz zachowanie stężenia glikoprotein śluzowych”[17].

Z kolei przeprowadzone przez polskich uczonych z Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy badanie pilotażowe z udziałem 30 pacjentów w wieku 12-75 lat, którzy 3-12 miesięcy zmagali się z objawami refluksu, zostało podzielonych na 2 grupy. Pierwszej podawano oryginalny miód manuka, druga otrzymywała placebo w postaci sztucznego miodu. Każda partia miodu manuka była testowana i certyfikowana pod kątem gwarantowanej jakości i zawartości metyloglioksalu (co najmniej 400 mg/kg metyloglioksalu). Uczestnicy spożywali miód manuka lub sztuczny w dawce jednostkowej 5 g, 3 razy dziennie: na czczo rano oraz między głównymi posiłkami, przez okres 4 tygodni. Od osób biorących udział w eksperymencie badacze pobrali krew na początku badania, a następnie po 2 i 4 tygodniach. Wszystkim wykonano też 2 razy gastroskopię po przydzieleniu do grup oraz po 4 tygodniach. W jej czasie pobrano próbki do badań histologicznych z przełyku i żołądka. W grupie manuka wskaźnik poprawy po 2 tygodniach wynosił 86,7%, podczas gdy w grupie kontrolnej tylko 26,7%. Na końcu eksperymentu (tj. po 4 tygodniach) było to 100% i 40% odpowiednio w grupie manuka i placebo. Dużą poprawę zgłosiło 73,3% uczestników z grupy przyjmującej miód manuka i tylko 20% z grupy otrzymującej sztuczny miód. Oprócz subiektywnych ocen pacjentów, wpływ miodu manuka został oceniony za pomocą badania endoskopowego (gastroskopii, którą wykonano najpierw po przydzieleniu do grup, a następnie po 4 tygodniach leczenia). W grupie eksperymentalnej stwierdzono poprawę u 73,3% pacjentów (nabłonek bez zapalenia), a w grupie placebo wskaźnik poprawy wynosił 20%[18].



eprasa.pl/25181673ac



Jabłoń (*Malus*)

W skórkach jej owoców znajduje się całe bogactwo pektyn, które spowalniają opróżnianie żołądka, dzięki czemu soki trawienne zostają zdezaktywowane podczas trawienia pokarmów i nie drażnią błony śluzowej żołądka oraz dwunastnicy[18]. Jak widać, także i w przypadku wrzodów sprawdza się stare angielskie przysłowie: „one apple a day, keeps a doctor away" (jedno jabłko dziennie trzyma lekarza z daleka). Nie odmawiaj sobie zatem jabłek i jedz je razem ze skórką!

Propolis

Kit pszczeli, będący mieszaniną wydzielin gruczołów ślinowych pszczoły, żywic i pyłków kwiatowych, łagodzi objawy choroby wrzodowej, takie jak bóle brzucha, nudności, wymioty i zgaga oraz wspomaga trawienie, dzięki czemu wychudzeni pacjenci odzyskują prawidłową masę ciała. Co ważne, propolis stymuluje regenerację błony śluzowej i sprzyja szybkiemu gojeniu wrzodów oraz wspomaga działanie antybiotyków stosowanych w zwalczaniu *H. pylori*. Jak konkludują naukowcy z Meksyku, którzy w 2021 r. dokonali przeglądu badań, aby ocenić gastroprotekcyjny potencjał propolisu w leczeniu wrzodów żołądka wywołanych przez zażywanie NLPZ, okazał się on dobrą alternatywą dla standardowych leków[19].



Czosnek pospolity (*Allium sativum*)

Ta doskonale znana ze swych właściwości przeciwdrobnoustrojowych roślina lecznicza prędzej czy później musiała znaleźć się w kręgu zainteresowań gastrologów. W badaniach na zwierzętach ekstrakt z niej nie tylko zmniejszał ryzyko powstania wrzodu, ale również przyspieszał jego gojenie i powrót do zdrowia[21]. Co więcej, wyniki badań laboratoryjnych przeprowadzanych z udziałem zwierząt i ludzi podają, że ekstrakty czosnkowe mogą pomóc w zapobieganiu wzrostowi kolonii *Helicobacter pylori*[22]. W ostatnim badaniu spożywanie 2 ząbków surowego czosnku dziennie przez 3 dni pomogło znacznie zmniejszyć aktywność tych bakterii w żołądku[23].



BIBLIOGRAFIA

1. Szczeklik A (red.): Choroby wewnętrzne, Kraków. Medycyna Praktyczna 2005; 1: 780
2. BMC Geriatr. 2013; 13: 36
3. Intern Med. 2018 Oct 1; 57(19): 2833-6
4. Med Chem Res 23. doi: 10.1007/s00044-014-1092-z; JGUMS 2007, 15(60): 89-94; Food Chem Toxicol. 2014 Aug:70:107-13
5. Calif Med. 1949 Jan; 70(1): 10-15
6. Calif Med. 1952 Oct; 77(4): 248-52
7. Dig Dis Sci 1995; 40(3): 580-3
8. J Physiol Pharma- col 2008; 59, suppl 2: 67-75
9. J. Sci. Res. Sci. 2019, 36(1):180-97
10. Pharmacogn Rev. 2013 Jan-Jun; 7(13): 42-46
11. Southeast Asian J Trop Med Public Health. 2001 Mar;32(1):208-15
12. J Ethnopharmacol. 2005 Jul 14;99(3):317-24
13. Life Sci. 2002 Aug 9;71(12):1449-63
14. J Ethnopharmacol. 2013 Jan 30;145(2):581-6
15. Antimicrob Agents Chemother. 2007 Feb; 51(2): 551-9
16. Med J Aust 1975; 22 (21): 793-6
17. Oxid Med Cell Longev. 2016; 2016: 3643824
18. Food Sci Nutr. 2024;12:172-9
19. Nutrients. 2021 Sep; 13(9): 3169
20. J Ethnopharmacol. 2006 Mar 8;104(1-2):156-63
21. Nutrition. 2016 Jul-Aug;32(7-8):849-54; Phytother Res. 2004 Jan;18(1):87-91
22. Ann Transl Med 2015;3(9):122
23. Avicenna J Phytomed. 2016 Sep-Oct; 6(5): 495-501
24. World J Gastroenterol. 2014 Dec 28; 20(48): 18330-7; Asia Pac J Sci Technol 2017 Apr 13, 11(1), 62-7
25. Avicenna J Phytomed. 2014 Mar-Apr; 4(2): 137-43
26. Afr. J. Pharm. Pharmacol. 2011 Oct 29; 5(16): 1867-71
27. J Am Osteopath Assoc. 1963 Apr:62:731-5

eprasa.pl 25181673ac



Aloes zwyczajny (*Aloe vera*)

Znany jako środek wspomagający gojenie się skóry, może być również skutecznym lekarstwem na wrzody żołądkowe[24]. W pewnym eksperymencie spożywanie aloesu znacznie zmniejszało ilość kwasu żołądkowego wytwarzanego w żołądkach szczurów cierpiących na wrzody[25]. W innym podawanie gryzoniom aloesu dawało efekty porównywalne ze standardowo stosowanym w terapii tego schorzenia omeprazolem[26]. W jednym niewielkim badaniu skoncentrowany napój aloesowy skutecznie pomógł pacjentom z wrzodami żołądka w powrocie do zdrowia[27].



Psianka czarna (*Solanum nigrum*)

Ta popularna w całej Europie roślina od dawna stosowana jest w ajurwedzie do leczenia wrzodów żołądka. Dlatego Hindusi postanowili sprawdzić, czy faktycznie ekstrakt z jej owoców ma przeciwdziała ich powstawaniu. W tym celu badacze na różne sposoby indukowali wystąpienie wrzodów u szczurów, a następnie sprawdzali, jak przebiega ich gojenie się. Okazało się, że leczenie ekstraktem z owoców psianki czarnej dawało znaczące efekty, hamowało kwasowość żołądka i wydzielanie pepsyny, jak również po 7 dniach terapii przyspieszało gojenie się wrzodów[20].

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Nerwobonisol

płyn doustny, lek roślinny



Lek Nerwobonisol działa uspokajająco i spełnia kryteria idealnego leku nasennego.

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

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

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

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

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

eprasa.pl 25181673ac



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.

Spadek poziomu testosteronu

Pytanie: Obchodziłem niedawno 48. urodziny i zrobiłem z tej okazji mały bilans. Z przerażeniem odkryłem, że się starzeję i chyba mam kryzys wieku średniego. Stałem się ospały, gorzej śpię, zniknęła gdzieś radość życia, nie mam tyle siły, co dawniej i przytyło mi się kilka kilogramów, a przecież jeszcze niedawno mogłem się pochwalić całkiem niezłą sylwetką. Zakola także zrobiły się jakby większe i, co najgorsze, w sypialni zrobiło się nieciekawie. Żona namówiła mnie na badania i co mnie najbardziej zaskoczyło, to znaczne obniżenie poziomu testosteronu. Lekarz powiedział, że prawdopodobnie niedobór właśnie tego hormonu odpowiada za moje objawy i dał mi skierowanie do androloga, który ma zadecydować, co dalej. Dlaczego tak się stało? Przecież jestem za młody na takie problemy. Czy są naturalne sposoby na podniesienie poziomu testosteronu?

Odpowiedź: Już po przekroczeniu 45. r.ż. statystyczny mężczyzna zaczyna odczuwać skutki obniżenia poziomu testosteronu w organizmie. Opisane przez Ciebie objawy to jedynie czubek góry lodowej problemów, jakie generują niedobory tego hormonu.

Testosteron jest jednym z męskich hormonów płciowych, wytwarzanym przez komórki śródmiąższowe jąder, nazywane także komórkami Leydiga. Jego wydzielanie pobudza hormon luteinizujący (LH), powstający w przysadce mózgowej pod wpływem działania podwzgórzowej gonadoliberyny (GnRH). Prawie 90% testosteronu, po związaniu z globuliną wiążącą (sex hormone binding protein, SHGB), krąży po organizmie w formie nieaktywnej i dopiero po dotarciu do tkanek, na skutek działania enzymu 5-alfareduktazy, ulega przekształceniu w aktywną formę – dihydrotestosteron (DHT)[1].

Oczywiście testosteron produkowany jest zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet (w korze nadnerczy i jajnikach, a także w łożysku podczas ciąży), jednak w zupełnie innych ilościach, co przekłada się na biologiczne różnice między płciami. To właśnie na skutek jego działania męskie ciało ma charakterystyczną budowę – zawdzięczamy mu wysoki wzrost, szeroką klatkę piersiową i większą niż u kobiet masę mięśniową, a także charakterystyczne owłosienie, zarost na twarzy i tembr głosu. Hormon ten kształtuje również psychikę i dodaje mężczyznom pewności siebie, motywuje do działania, wzbudza odwagę oraz skłania do rywalizacji i podejmowania wyzwań. Oczywiście to także testosteron odpowiada za libido i sprawność seksualną oraz płodność, ale dotyczy to też kobiet – optymalna praca jajników zależy m.in. od równowagi między jego poziomem a ilością estrogenu.

Testosteron to także ważny regulator homeostazy, czyli stanu zdrowej równowagi w organizmie, i to bez względu na płeć: wpływa na metabolizm węglowodanów i cholesterolu, moduluje odporność, zapobiega osteoporozie i chorobom układu krążenia oraz utrzymuje w dobrej kondycji mięśnie, a także odpowiada za utrzymanie dobrego nastroju i zdrowie psychiczne[2]. Z tego właśnie powodu objawy jego niedoboru są bardzo niespecyficzne, dotyczą wielu narządów i układów na raz, zatem początkowo trudno jest powiązać je w spójną całość. A ta całość, w odniesieniu do mężczyzn w Twoim wieku, ma swoją nazwę – to andropauza, ściśle związana ze spadkiem stężenia testosteronu. Jest to efektem m.in. ograniczenia wydzielania GnRH i LH oraz zmniejszenia ilości komórek Leydiga w jądrach[3].

Niewiele się o niej mówi, w przeciwieństwie do kobiecej menopauzy. Prawda jest jednak taka, że po przekroczeniu 45. r.ż. ciało mężczyzny zaczyna się intensywniej starzeć, a jeden z pierwszych objawów wejścia w ten długotrwały proces to stopniowe obniżenie się poziomu testosteronu. Skutkuje to zaburzeniami homeostazy, ponieważ niedobory na jednej osi regulacji pociągają za sobą inne i w organizmie zaczyna brakować pozostałych androgenów, a zmiany dotyczą także produkcji melatoniny, hormonu wzrostu (somatotropiny), kortyzolu i tyroksyny[4].

Rozregulowanie gospodarki hormonalnej organizmu wpływa na pojawiające się objawy, początkowo na tyle subtelne, że łatwo przypisać je stresowi, siedzącemu trybowi życia czy przemęczeniu. Obniżenie nastroju, lęki, rozdrażnienie, depresja i brak motywacji oraz zaburzenia pamięci i koncentracji, problemy ze snem i ospałość za dnia, a także przewlekłe zmęczenie to tylko niektóre z nich. Do tego dochodzi wzrost masy ciała związany z zaburzeniami metabolizmu, łysie-

eprasa.pl 25181673ac

nie i nadmierna potliwość[5]. U niektórych panów powiększeniu ulegają gruczoły piersiowe – nazywamy to ginekomastią. Mężczyźni skarżą się także na zaburzenia erekcji, spadek libido i trudności z odbywaniem stosunków płciowych, co nie pozostaje bez wpływu na ich psychikę i poczucie własnej wartości[6].

Najbardziej niebezpieczne dla zdrowia zmiany zachodzą jednak w prostacie, ponieważ na skutek zaburzeń hormonalnych gruczoł ten ulega powiększeniu, uciska na cewkę moczową i utrudnia oddawanie moczu. Zbagatelizowanie łagodnego przerost prostaty zwiększa ryzyko rozwoju raka tego gruczołu[7].

Nie należy także ignorować emocjonalnych skutków spadku poziomu androgenów. Odkąd bowiem w latach 60. ubiegłego wieku do terminologii psychologicznej wprowadzono „kryzys wieku średniego", stał się on swego rodzaju pojemną szufladą, do której w następnych dekadach wpychano kolejne męskie problemy natury psychicznej. Niestety szedł za tym brak zrozumienia ich istoty i złożoności. Dopiero od niedawna mówi się głośno o tym, że panowie mają prawo do wyrażania emocji, odczuwania trudności w radzeniu sobie z codziennością czy presji sprostania społeczno-kulturowym wymaganiom. W okresie zmian hormonalnych, będących wynikiem obniżenia poziomu androgenów, odczucia te mogą się pogłębiać. Najczęściej psychiczne objawy andropauzy obejmują niepokój, lęk, nerwowość, rozdrażnienie, zachowania depresyjne, przewlekłe zmęczenie, upośledzenie pamięci, trudności w koncentrowaniu się oraz zaniżoną samoocenę. Najważniejszym problemem emocjonalnym mężczyzn w tym okresie życia są jednak dolegliwości związane ze zmniejszoną aktywnością seksualną[8]. Każdy z tych kłopotów zasługuje na przeanalizowanie z psychologiem lub psychiatrą.

Warto zatem, pod okiem specjalisty, podnieść poziom testosteronu, by złagodzić emocjonalne i fizyczne skutki jego niedoboru. Choć samo słowo „andropauza" pochodzi od greckich słów andros (mężczyzna) i pausis (przerwa lub koniec), nic się nie kończy. A im szybciej zadziałasz, tym lepsze i szybsze efekty zauważysz.

Walcz ze stresem

Warto uświadomić sobie, że objawy obniżenia poziomu testosteronu ulegają zaostrzeniu pod wpływem działania hormonów stresu. Przydatne będą zatem wszelkie techniki relaksacyjne, joga, medytacja i mindfulness, a także akupunktura i akupresura.

W jednym z badań 12 tygodniu regularnej praktyki jogi uważności u mężczyzn w wieku 40-60 lat znacząco zmniejszyło się nasilenie depresji, a wzrosły samoocena oraz jakość życia[9].

W poprawie samopoczucia pomocna jest tak naprawdę każda aktywność fizyczna, ponieważ podnosi poziom endorfin, hormonów działających na nasze ciała odprężająco i wprawiających w dobry nastrój.

Śpij dobrze – z melatoniną

Uspokajające zioła poprawiają jakość snu, łagodzą stany lekowe, wyciszają i zmniejszają stres. Wypróbuj zwłaszcza kozłek lekarski, chmiel zwyczajny, rumianek, lawendę, melisę i szałwię.

Jeśli jednak chodzi o dobry sen, najbardziej pomocna będzie melatonina, której niedobory towarzyszą obniżeniu poziomu testosteronu. Rolą tego hormonu jest wprowadzanie organizmu w sen – gdy nadchodzi noc i do naszego oka wpada coraz mniej światła, szyszynka, niewielki gruczoł znajdujący się w mózgu, zaczyna wydzielać melatoninę, pod której wpływem zaczynamy odczuwać senność, relaksujemy się i zasypiamy. Niestety z wiekiem (zwłaszcza po 55. r.ż.) jej poziom spada, co przekłada się na częstość zaburzeń snu w starszej populacji.



Badania kliniczne wykazały rolę suplementacji melatoniną w znacznej poprawie jakości i głębokości snu w nocy, a u myszy obserwowano dodatkowo zahamowanie starzenia jąder i wzmocnienie spermatogenezy

Badania kliniczne wykazały rolę suplementacji w znacznej poprawie jakości i głębokości snu w nocy, szczególnie u pacjentów chorych na schizofrenię, urazowe uszkodzenie mózgu oraz bezsenność związaną z innymi chorobami współistniejącymi, takimi jak alzheimer, nowotwory, cukrzyca i otyłość[10].

Co więcej, u starszych myszy leczonych melatoniną obserwowano zahamowanie starzenia jąder poprzez naprawę kanalików nasiennych i tkanek śródmiąższowych ze wzmocnieniem spermatogenezy[11].

Zastosuj zioła podnoszące testosteron

Mają one tę zaletę, że ich działanie nie ogranicza się jedynie do wpływu na stężenie tego hormonu, ale dodatkowo korzystnie wpływają na funkcjonowanie innych tkanek i narządów, przyczyniając się tym samym do ogólnej poprawy zdrowia i samopoczucia.

Mężczyznom zaleca się przede wszystkim stosowanie buzdyganka naziemnego, kozieradki, żeń-szenia, ekstraktów z azjatyckiej rośliny *Eurycoma longifolia* (Tongkat Ali) i boczniaka mikołajkowego[12].

eprasa.pl 25181673ac



Różeniec górski zwiększa wydzielanie testosteronu, a ponadto, regulując ekspresję kilkudziesięciu genów odpowiedzialnych za samopoczucie, poprawia nastrój, hamuje agresję, zwiększa koncentrację i sprawność psychomotoryczną oraz korzystnie wpływa na funkcje seksualne

Wypróbuj adaptogeny

Roślinne surowce zwiększające adaptacyjne zdolności organizmu mogą pomóc także przy andropauzie. Przykładowo traganek błoniasty zwiększa dopływ krwi do jąder i przyczynia się do zwiększenia liczby komórek śródmiąższowych w tych narządach, dzięki czemu pobudza wydzielanie testosteronu[13]. Podobnie działają różeniec górski i witania ospała (ashwagandha), która nie tylko zwiększa wydzielanie testosteronu w jądrach, ale także redukuje kortyzol oraz pobudza wytwarzanie w nadnerczach innego androgenu, dehydroepiandrosteronu (DHEA), w ten sposób przyczyniając się do odzyskania równowagi hormonalnej organizmu[14].

Suplementuj witaminę D

Ma ona wpływ na stężenie testosteronu i pobudza jego wydzielanie w jądrach. Badania dowiodły, że w miesiącach letnich, kiedy wystawiamy nasze ciała na działanie słońca i w ten sposób stymulujemy wydzielanie witaminy D w organizmie, panowie mogą poszczycić się wyższym poziomem teho hormonu we krwi. Wystarczy ok. 20 min dziennie przebywać na słońcu, z odsłoniętymi przedramionami, podudziami i twarzą, by nasz organizm wytworzył niezbędną ilość witaminy D[15].

Okazuje się także, że stężenie testosteronu jest wyższe u mężczyzn przyjmujących suplementy zawierające D3. Jeszcze do niedawna zalecano, by Polacy, z uwagi na położenie geograficzne, przyjmowali 4 tys. j.m. dziennie witaminy D od października do marca, jednak coraz częściej słychać głosy, że warto rozważyć całoroczną suplementację, zwłaszcza jeżeli całe dni spędzamy w biurze lub domu i nie mamy możliwości korzystania z kąpieli słonecznych.

Zadbaj o prostatę

W tym celu udaj się na badanie do urologa. Nie ma się czego bać, procedura jest bezbolesna, badanie trwa dosłownie chwilę. Pierwszy raz należy się mu poddać po przekroczeniu 45. r.ż., a potem robić to regularnie. Uzupełnieniem jest oznaczenie poziomu antygenu swoistego dla prostaty (PSA), który wzrasta, jeżeli w organie tym rozwija się nowotwór.

Na wczesnym etapie przerostu prostaty skutecznie działają preparaty ziołowe zawierające palmę sabałową, śliwę afrykańską, pyłek żyta, czerwoną koniczynę, wierzbownicę drobnokwiatową i korzeń pokrzywy oraz olej z nasion dyni. Przyczyniają się one do zmniejszenia wielkości gruczołu krokowego, zapobiegają jego powiększeniu i stanom zapalnym, ułatwiają oddawanie moczu i łagodzą uczucie ciągłego parcia na pęcherz[16].

Popraw sprawność seksualną

Wbrew pozorom wraz z obniżeniem poziomu testosteronu i pojawieniem się pierwszych problemów w sypialni nie musisz od razu sięgać po słynną niebieską tabletkę lub jej zamienniki. W tej dziedzinie medycyna naturalna ma wiele do zaoferowania, zatem warto od niej zacząć i nie narażać się na poważne skutki uboczne stosowania leków na potencję.

Zwłaszcza w początkowej fazie andropauzy mężczyźni mogą zastosować sprawdzone zioła, takie jak wspomniane już kozieradka i żeń-szeń, a także berberys, dziki pochrzyn, miłorząb japoński, lubczyk, lukrecja, johimba lekarska, korzeń pieprzycy peruwiańskiej (maca) i muira puama. Zwiększają one libido, poprawiają ukrwienie prącia, ułatwiają osiągnięcie erekcji i odbycie stosunku płciowego, a także poprawiają parametry nasienia. W pewnym badaniu stosowanie korzenia maca u mężczyzn w dawce 1500 lub 3000 mg przez 8 tygodni istotnie podniosło libido i poprawiło erekcję[17]. Z kolei przyjmowanie kapsułek z czerwonym żeń-szeniem przez 12 tygodni przyniosło poprawę libido, erekcji, satysfakcji seksualnej i pobudzenia[18].

Czasami jednak zaburzenia sfery intymnej nie są spowodowane jedynie niedoborem testosteronu, a przywrócenie funkcji seksualnych wymagać może leczenia, zatem stosuj się do zaleceń androloga i innych specjalistów[19].

Unikaj żywności przetworzonej

Zawiera ona izomery trans kwasów tłuszczowych, których nadmiar przyczynia się do obniżenia poziomu testosteronu we krwi. Zatem z Twojego menu powinny zniknąć fastfoody, żywność instant w proszku, gotowe do zalania wrzątkiem zupy, margaryny, słodycze, koncentraty spożywcze i chipsy. Warto ograniczyć również ilość potraw smażonych, ponieważ podczas ich przygotowania także powstają tłuszcze trans[20].

Zadbaj o sylwetkę

Spadek poziomu testosteronu zaburza gospodarkę węglowodanową i zwiększa ryzyko rozwoju insulinooporności,

eprasa.pl 25181673ac

zespołu metabolicznego i cukrzycy typu 2, które z kolei sprzyjają przybieraniu na wadze. Towarzyszące andropauzie obniżenie nastroju może dodatkowo pogarszać sprawę, ponieważ wielu panów dla poprawy nastroju sięga po słodkie lub słone przekąski albo alkohol, co także powoduje wzrost masy ciała.

Tymczasem tkanka tłuszczowa nie jest obojętna metabolicznie, ale wydziela wiele substancji regulujących funkcjonowanie naszego organizmu, w tym szczególny enzym – aromatazę. Jego zadaniem jest przekształcanie testosteronu w estradiol, żeński hormon płciowy, którego organizm mężczyzny także potrzebuje do zachowania homeostazy, ale w niewielkich ilościach. Im zatem więcej tkanki tłuszczowej, tym wyższe jest stężenie aromatazy, a im jej więcej, tym mniej testosteronu[21]. I, co najważniejsze, nadmiar estradiolu silnie pobudza odkładanie tkanki tłuszczowej, a tym samym jeszcze bardziej obniża poziom testosteronu.

Co możesz zrobić w takiej sytuacji? Unikaj przekąsek i postaraj się zachować reżim dietetyczny – najlepiej w kontrolowaniu masy ciała i gospodarki węglowodanowej sprawdzają się diety niskowęglowodanowe, bogate w warzywa i owoce oraz zdrowe tłuszcze i dobrej jakości mięso (takie jak dieta śródziemnomorska).

Zadbaj także o aktywność fizyczną – nie musi to od razu oznaczać wyciskania siódmych potów na siłowni, wystarczy zwiększenie tzw. wydatku energetycznego związanego z codzienną aktywnością, a zatem więcej spacerować, zamiast korzystać z windy wejść do mieszkania po schodach, wyjść z psem na dodatkowy spacer czy dłużej pograć z synem w piłkę.

Wzmocnij mięśnie

Obniżeniu stężenia testosteronu towarzyszy osłabienie mięśni i zmniejszenie ich masy, nazywane sarkopenią. Pierwsze niekorzystne zmiany zachodzą już po przekroczeniu czterdziestki, dlatego panom w tym wieku dużo trudniej przychodzi rzeźbienie muskulatury na siłowni. Niedobór stymulującego przyrost masy mięśni hormonu skutkuje utratą aż 20% ich masy do 60. r.ż. Pomocna są aktywność fizyczna i fizjoterapia, które ułatwiają utrzymanie mięśnie w dobrej kondycji i hamują sarkopenię, a także dieta bogata w dobrej jakości białko. Zioła stymulujące wydzielanie testosteronu także korzystnie wpływają na muskulaturę[22].

Unikaj fitoestrogenów

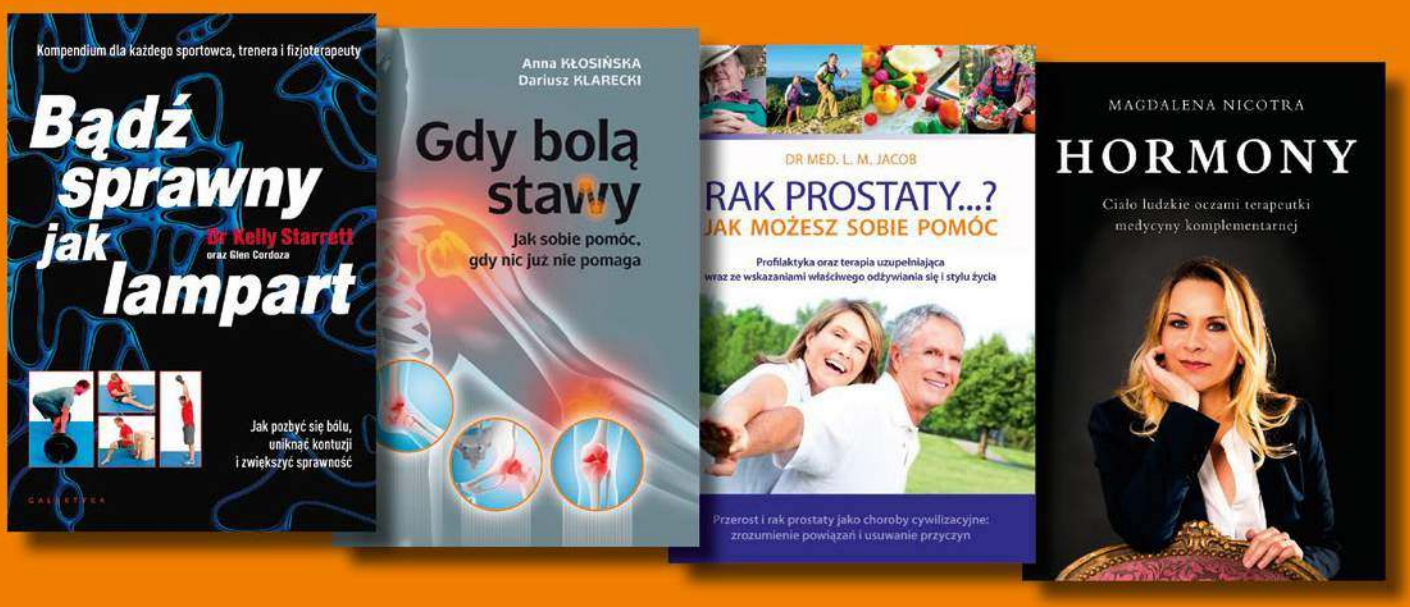
Aby nie zaburzać dodatkowo równowagi hormonalnej na korzyść estrogenów, unikaj ich roślinnych odpowiedników, czyli fitoestrogenów. Ich źródła to przede wszystkim soja i jej przetwory, a także ciecierzyca, soczewica, fasola, kukurydza, piwo i szparagi. Wysoka podaż fitoestrogenów w diecie, towarzysząca obniżeniu poziomu testosteronu, może zwiększać ryzyko ginekomastii. Ratunkiem jest zrzucenie zbędnych kilogramów i modyfikacja diety.

Rozważ terapię hormonalną

TRT (testosterone replacement therapy) to terapia zastępcza testosteronem,

REKLAMA

KSIĄŻKI W ULUBIONYM KIOSKU
Z RABATEM DO 30%



ZOBACZ PEŁNĄ OFERTĘ – PONAD 500 TYTUŁÓW!
www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 25181673ac



Im więcej kilogramów, tym mniej testosteronu, ponieważ w tkance tłuszczowej rośnie stężenie aromatazy – enzymu, który przekształca go w estradiol, żeński hormon płciowy

której celem jest przywrócenie prawidłowego poziomu tego hormonu w organizmie. Choć daje bardzo dobre i szybkie efekty, nie jest niestety wolna od skutków ubocznych. Do najczęstszych należą trądzik i wzrost ciśnienia krwi, ale może dojść także do poważnych powikłań, takich jak przerost lewej komory serca, arytmia czy zakrzepica. Choć jest to najbardziej skuteczna metoda odzyskania sprawności seksualnej, warto abyś wiedział, że czasami TRT prowadzi do nadmiernego wzrostu libido i pobudza agresję. Dlatego terapia powinna być prowadzona pod okiem specjalisty, który odpowiednio dobierze dawkę i będzie ją korygował, zależnie od efektów. Co ważne, TRT stosuje się zazwyczaj dopiero wtedy, kiedy zawiodą naturalne metody leczenia[23].

Ból kręgosłupa

Pytanie: Mam 45 lat i od kilku lat od czasu do czasu doświadczam bólu w dole pleców. Najczęściej dzieje się tak, gdy wykonam zły ruch albo nadmiernie się przeciążę, sprzątając lub pracując w ogródku. Jednak 5 tygodni temu ból dopadł mnie, gdy siedziałam przy komputerze i naprawdę wyłączył mnie z życia. Nie mogłam stać ani siedzieć. Ból krzyża był tak dotkliwy, że zdecydowałam się na wizytę u lekarza. Pani doktor stwierdził, że prawdopodobnie wypadł mi dysk, dała mocne leki przeciwbólowe, skierowała na rezonans magnetyczny i powiedziała, że muszę liczyć się z koniecznością operacji. To mnie naprawdę przeraziło! Czy istnieją jakieś sprawdzone sposoby, które pomogą mi złagodzić dolegliwości i uniknąć skalpela? Co mogę zrobić, by sobie pomóc?

Odpowiedź: Szacuje się, że nawet 80% ludzi doświadczy bólu dolnego, lędźwiowo-krzyżowego odcinka kręgosłupa co najmniej raz w życiu[1]. Nic więc dziwnego, że dolegliwość ta stanowi równocześnie jedną z głównych przyczyn konsultacji u lekarza oraz nieobecności w pracy.

W znacznej większości przypadków problem ma charakter przejściowy: nawet kiedy przybiera postać ostrego incydentu bólowego, w 80% przemija spontanicznie w ciągu 6-8 tygodni bądź ustępuje pod wpływem leczenia zachowawczego za pomocą środków przeciwbólowych[2].

Istnieje jednak owe 20% chorych, u których ból nie ustępuje bądź towarzyszą mu deficyty neurologiczne. W ich przypadku postawienie właściwej diagnozy bywa bardzo trudne, gdyż źródłem ich dolegliwości mogą być zarówno zmiany w stawach międzykręgowych, jak i w więzadłach, mięśniach lub podrażnionych korzeniach nerwowych. Niestety, aż u 85-95% pacjentów początkowo nie udaje się ustalić przyczyny dolegliwości. U pozostałych zdecydowanie najczęściej źródła bólu upatruje się w przepuklinie krążka międzykręgowego (tzw. wypadnięcie dysku), podobnie jak jest w Twoim przypadku.

W takiej sytuacji medycyna akademicka może zaproponować pacjentowi mikrodiscektomię, czyli chirurgiczne leczenie przepukliny krążka międzykręgowego, polegające na usunięciu jądra miażdżystego uwypuklającego się do kanału kręgowego, jak również części jądra miażdżystego pozostającego w przestrzeni międzykręgowej.

Tak naprawdę jednak taki zabieg sprawdza się jedynie w przypadku „klasycznych", dużych przepuklin krążka międzykręgowego, z migracją fragmentów jądra miażdżystego[3]. Jednak jak pokazują przeprowadzone 2 lata temu w Korei badania podłużne, wskaźnik ponownej operacji kręgosłupa lędźwiowego pozostaje wysoki. U Koreańczyków w wieku powyżej 40 lat. W ciągu 10-letniego okresu obserwacji 13,2% pacjentów potrzebowało kolejnej interwencji chirurgicznej[4].

Poza tym, jak pokazuje inna praca, w niektórych przypadkach, aby zapewnić stabilność kręgosłupa po usunięciu przepukliny, konieczne jest zespolenie dwóch lub więcej sąsiadujących kręgów. Fuzja kręgosłupa (spondylodeza) – polegająca na połączeniu kręgów za pomocą kości przeszczepionej, a czasem także metalowych prętów, śrub i płytek – w dużej mierze uważana za skuteczne leczenie długoterminowe. Jednak w 40% przypadkach mimo zabiegu pacjenci cierpią z powodu przewlekłego bólu kręgosłupa, który może promieniować do nóg[5].

Badanie z 2017 r. wykazało, że zespalanie kręgów lędźwiowych w stanach zwyrodnieniowych było związane z długotrwałym bólem i stosowaniem leków psychotropowych. Według tego badania aż 62,5% uczestników po operacji nadal regularnie stosowało opioidy[6].

Ponadto w ciągu 10 lat od operacji w sąsiednich segmentach kręgosłupa ujawniają się problemy (zwyrodnienie, kolejne przepukliny itp.), które znów wymagają interwencji chirurgicznej. Przeważnie fuzja kręgosłupa w niewielkim stopniu ogranicza ruchomość kręgosłupa, zginanie się i obroty, jednak niekiedy prowadzi do znacznego ograniczenia mobilno-

eprasa.pl 25181673ac

ści, np. w niektórych przypadkach pacjenci mogą nie być w stanie pochylić się, tak jak kiedyś i mogą potrzebować urządzenia do odzyskania upuszczonych obiektów[7].

Na szczęście jednak u większości pacjentów operacja nie jest konieczna, zwłaszcza że oprócz leczenia zachowawczego można zaproponować im mniej inwazyjne formy interwencyjne, adekwatne do stopnia zaawansowania choroby. Mówimy tu o plastyce i/lub odbarczeniu dysku, wykonywanych za pomocą wkłutej przezskórnie igły o grubości 2-3 mm.

Koncepcje odbarczenia wewnętrznego dysku opierają się na założeniu, że krążek międzykręgowy jest zamkniętym przedziałem anatomicznym, w którym na skutek złożonych procesów zwyrodnieniowych i zapalnych panuje wzmożone ciśnienie. Sumuje się ono z ciśnieniem wynikającym z zewnętrznych obciążeń kręgosłupa i może wówczas dochodzić do częściowego naruszenia ciągłości pierścienia włóknistego oraz do wklinowania w te szczeliny fragmentów jądra miażdżystego. Podrażnienie wewnątrzdyskowych zakończeń nerwowych wywołuje ból oraz lokalną reakcję zapalną, co zamyka błędne koło, prowadząc do jeszcze większego wzrostu ciśnienia w przestrzeni dyskowej. W efekcie po wykonaniu niewielkiej nawet resekcji ma dochodzić do klinicznie istotnego cofnięcia się wypukliny, usunięcia ucisku korzeni nerwów rdzeniowych oraz zmniejszenia drażnienia pierścienia włóknistego.

Zabieg jest wykonywany w znieczuleniu miejscowym, poprzez cienką kaniulę (ok. 3 mm przekroju) wkłutą do dysku. Jej położenie jest monitorowane za pomocą fluoroskopii RTG lub tomografii komputerowej.

Do zalet odbarczania można zaliczyć oszczędzenie tkanek miękkich oraz możliwość wykonania zabiegu ambulatoryjnie w znieczuleniu lokalnym i uzyskania natychmiastowego efektu. Co więcej, taka strategia na pograniczu leczenia zachowawczego i chirurgicznego może zmniejszyć zapotrzebowanie na operacje, co wykazano w ubiegłorocznych badaniach[8].

Nie można przy tym zapominać, że ból pleców może wynikać również z szeregu innych przyczyn. Obok przepukliny krążka międzykręgowego do najczęstszych należą przeciążenie lub skręcenie odcinka lędźwiowego (np. wskutek nieprawidłowego podnoszenia ciężkich przedmiotów), złamanie kręgów w wyniku silnego uderzenia czy choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa lub krążka międzykręgowego (dyskopatia)[9].

Wszystkie te potencjalne przyczyny oznaczają schorzenia degeneracyjne, które powodują uszkodzenia chrząstek i dysków. Nie można jednak zapominać, że takie postrzeganie bólu pleców w zdecydowanej większości przypadków jest błędne, co potwierdzają wspomniane wcześniej statystyki.

Już kilka lat temu Amerykańskie Kolegium Lekarzy przyznało, że nawet w 84% przypadków ból dolnej części pleców może nie mieć związku z żadnymi nieprawidłowościami w obrębie kręgów[10]. Co więcej, u wielu osób, które nie odczuwają dolegliwości bólowych, rezonans magnetyczny mimo wszystko wykazuje wybrzuszenia lub wysunięcia dysku.

W zdecydowanej większości przypadków chroniczny ból pleców to tak naprawdę odpowiedź organizmu na nieprawidłową postawę, osłabienie mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie postury czy zachwianie równowagi między poszczególnymi ich partiami. Innymi słowy – nasz siedzący tryb życia, brak aktywności fizycznej i nieprawidłowe nawyki ruchowe sprzyjają nadwerężeniu kręgosłupa. Niektóre mięśnie na co dzień są skracane, inne wydłużane, przez co nie mogą działać synergistycznie.

W pewnym sensie jest to dobra wiadomość. Jeśli tak naprawdę zdecydowanie najczęstszą przyczyną bólu pleców (zwłaszcza ich dolnej części) jest zaburzenie równowagi między mięśniami, wynikające z naszych codziennych schematów ruchu, możemy zacząć skuteczną walkę z tymi przykrymi dolegliwościami. Jej podstawą są codzienne ćwiczenia, które przyniosą przywrócenie prawidłowej postawy ciała, poprawę jego gibkości, wzmocnienie siły mięśni i aktywowanie tych, o których zazwyczaj zapominamy. Obok nich istnieją również inne sprawdzone sposoby, które pomogą uniknąć operacji.



2-letnie badanie wykazało, że uczęszczanie na zajęcia jogi 2 razy w tygodniu może ograniczać niepełnosprawność funkcjonalną. Pozwala również na redukcję ilości stosowanych leków.

Prawidłowa postawa

Zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego powoduje szczególnie długotrwałe siedzenie na krześle. Może ono podwyższać ryzyko wystąpienia bólu i urazu. Według jednego z badań pracownicy, którzy pozostają w niewygodnej pozycji siedzącej dłużej niż przez połowę dnia, są znacząco bardziej narażeni na ból pleców w okolicy lędźwiowej[11].

Również niewłaściwa technika podnoszenia ciężarów może stać się przyczyną bólu

eprasa.pl 25181673ac



W badaniu, z udziałem 360 pacjentów z przewlekłą formą bólu pleców w okolicy lędźwiowej, witamina D złagodziła objawy u praktycznie wszystkich uczestników z największymi jej deficytami

pleców. Jeśli już musisz coś podnieść, umożliw wykonanie tej pracy nogom (przez trzymanie ciężaru blisko ciała, zachowanie prostych pleców i uginanie jedynie kolan).

W razie gdy potrzebujesz przesunąć ciężki przedmiot, pamiętaj, że należy go pchać, a nie ciągnąć.

Schudnij!

Nadwaga to dodatkowe obciążenie kręgosłupa i wysiłek dla mięśni pleców. W jednym z badań z udziałem ponad 60 tys. mężczyzn i kobiet wysoki wskaźnik BMI był znacząco powiązany z częstszym występowaniem bólu pleców okolicy lędźwiowej, zwłaszcza w przypadku kobiet[12].

Terapia manualna

Kilka doniesień sugeruje, że masaż terapeutyczny jest przydatny w leczeniu chronicznego bólu pleców w okolicy lędźwiowej, zwłaszcza w połączeniu z ćwiczeniami i edukacją pacjentów w zakresie samoopieki[13]. Jedno z badań wykazało, że korzyści wynikające z jego stosowania były wciąż widoczne jeszcze przez 9-10 miesięcy po zakończeniu terapii[14].

Ruch

Mała aktywność fizyczna jest związana z bólem pleców w okolicy lędźwiowej, a regularne ćwiczenia wydają się zapobiegać występowaniu tego rodzaju dolegliwości[15]. Silne, elastyczne mięśnie są niezbędne do utrzymania dobrej kondycji pleców.

Jednakże zbyt wyczerpujące ćwiczenia lub ich nadmiar mogą być dla pleców szkodliwe, dlatego idealny trening kręgosłupa to kombinacja ćwiczeń rozciągających, wzmacniających i poprawiających wydolność tlenową o niskiej intensywności.

Ruch jest korzystny nie tylko w profilaktyce bólu pleców, lecz także w jego leczeniu. W jednym z przeglądów badań na ten temat wywnioskowano, że ćwiczenia są w stanie redukować objawy i poprawiać funkcjonowanie fizyczne u pacjentów z przewlekłymi lub nawracającymi dolegliwościami w odcinku lędźwiowym.

Joga

To jedna z form aktywności, która przynosi najlepsze efekty. 2-letnie badanie wykazało, że uczęszczanie na zajęcia jogi 2 razy w tygodniu może ograniczać niepełnosprawność funkcjonalną, natężenie bólu i depresję u dorosłych z przewlekłym bólem pleców w okolicy lędźwiowej. Pozwala również na redukcję ilości stosowanych leków[16].

Pilates

Ten prosty system z elementami jogi, baletu i ćwiczeń siłowych coraz częściej zalecany jest w leczeniu przewlekłego bólu pleców w odcinku lędźwiowym. Jak wykazują badania, pilates może skutecznie redukować dolegliwości i poprawić ogólne funkcjonowanie fizyczne pacjentów[17].

Ekspozycja na światło słoneczne

Coraz więcej doniesień sugeruje, że brak witaminy D może przyczyniać się do występowania przewlekłego bólu mięśniowo-szkieletowego, również w okolicy lędźwiowej.

W jednym z badań uczestniczyli pacjenci z chronicznym, nieswoistym (bez ewidentnej przyczyny) bólem pleców w okolicy lędźwiowej, przez 6 lat będący pod opieką lekarzy z poradni ortopedycznych i internistycznych w Arabii Saudyjskiej. U 83% z nich wykazano wyjątkowo niskie poziomy witaminy D. Jednakże po suplementacji zaobserwowano znamienną kliniczną poprawę u wszystkich chorych z wyjściowym niskim stężeniem słonecznej witaminy.

Również w innym badaniu, z udziałem 360 pacjentów z przewlekłą formą bólu pleców w okolicy lędźwiowej, złagodziła ona objawy u praktycznie wszystkich uczestników z największymi jej deficytami[18].

Nastawianie kręgosłupa

Wykonywane przez kręgarzy, osteopatów i fizjoterapeutów manipulacje kręgowe porównano z treningiem składającym się z ćwiczeń fizycznych i edukacji oraz indywidualną fizjoterapią (ćwiczenia, pasywna mobilizacja i terapia tkanek miękkich). Okazało się, że nastawianie kręgosłupa zapewniało większe krótko- i długoterminowe usprawnienie funkcjonowania i złagodzenie dolegliwości[19].

Technika Aleksandra

Jak wykazano, dyscyplina ta jest w terapii przewlekłego lub nawracającego bólu pleców skuteczniejsza niż konwencjonalna opieka. Co więcej, zaledwie 6 lekcji, a następnie wykonywanie zaleconych ćwiczeń w domu, może być prawie równie skuteczne, jak 24 lekcje tej techniki[20].

Elektroterapia

Najczęściej w przypadku przewlekłego bólu stosuje się przezskórną elektryczną stymulacja nerwów (TENS), wykorzystującą prądy zmienne o różnych parametrach. Innym rodzajem elektroterapii są opisane przez Bernarda prądy diadynamiczne. Mechanizm ich działania jest skomplikowany, ale uwzględnia modulację przewodzenia informacji bólowej na poziomie rdzeniowym

eprasa.pl 25181673ac

i postymulacyjne reakcje na poziomie układu ośrodkowego. Stosuje się je zazwyczaj w rwie kulszowej, migrenie i obrzękach pourazowych.

Skuteczność metod elektroterapii potwierdziły liczne badania. Stymulacja TENS zmniejsza dolegliwości bólowe u 68% pacjentów, a w leczeniu dyskopatii zarówno TENS, jak i prądy diadynamiczne w porównywalnym stopniu działają przeciwbólowo i poprawiają sprawność pacjentów[21].

Wibroterapia

Lokalne drgania mięśni doprowadzają do znacznej poprawy kontroli nerwowo-mięśniowej tułowia u pacjentów z chronicznym bólem pleców w odcinku lędźwiowym, a stymulacja mięśni podczas ćwiczeń wpływa na adaptację motoryczną i może być wykorzystywana w leczeniu bólu pleców. Z kolei już 3-miesięczny cykl wibroterapii może zmniejszyć chroniczny ból pleców[22].

W polskich badaniach z udziałem 100 pacjentów powyżej 65. r.ż. leczonych z powodu przewlekłego bólu w odcinku lędźwiowo-krzyżowym udało się wykazać, że klasyczny masaż w połączeniu z masażem wibracyjnym punktów spustowych jest efektywną techniką, która w dość krótkim czasie pozwala osiągnąć złagodzenie objawów zespołu bólowego kręgosłupa oraz towarzyszącego mu obniżenia nastroju[23].

Napięcie mięśni zwiększa się wraz z częstotliwością wibracji: maksimum potrzebne do izometrycznego i koncentrycznego skurczu określa się na 40-50 Hz. Aby zatem uzyskać wzrost siły poszczególnych mięśni i ogólnej kontroli motorycznej, należy zastosować odpowiednią częstotliwość urządzenia.

Biologiczne sprzężenie zwrotne

Wykazano, że ta psychofizyczna technika jest u pacjentów z przewlekłym bólem pleców skuteczniejsza niż terapia behawioralna lub leczenie konwencjonalne. Naukowcy poinformowali również, że biologiczne sprzężenie zwrotne było jedyną metodą, która znacząco złagodziła dolegliwości w ciągu 2-letniej obserwacji[24].

Hipnoterapia

Niezliczone badania wykazują, że hipnoza to skuteczna terapia szeregu przewlekłych bolesnych schorzeń. W niewielkiej wstępnej próbie oceniającej jej efektywność w przypadku chronicznego bólu pleców w okolicy lędźwiowej krótkotrwały (składający się z 4 sesji) protokół autohipnotyczny w połączeniu z psychoedukacją gwałtownie zmniejszył natężenie i rozprzestrzenianie się dolegliwości[25].

Zastosuj akupunkturę

Kilka artykułów badawczych dostarcza dowodów na efektywność tej metody w leczeniu przewlekłego bólu pleców, jednak niewiele jest prac dotyczących terapii ostrego bólu pleców. Dokonali tego badacze z Tajwanu, którzy przeprowadzili pilotażowe badanie z udziałem 60 osób, które zgłosiły się na oddział ratunkowy z ostrym bólem dolnego odcinka kręgosłupa. Okazało się, że zabiegi akupunkturowe zapewniały natychmiastowy wpływ na zmniejszenie bólu ostrego bólu dolnej części pleców[26].

Redukcja stresu

W pewnym brytyjskim badaniu przez 12 miesięcy obserwowano 4,5 tys. dorosłych w wieku 18-75 lat. Okazało się, że prawdopodobieństwo wystąpienia nowego epizo-

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Alerbon

Suplement diety

dla osób ze skłonnością do alergii*



- Siła działania nasion czarnuszki siewnej jest podobna do leku cetyryzyna, ale w odróżnieniu od niego nie wywołuje senności[1]
- Bezpieczeństwo stosowania zbadano m.in. u dzieci z alergią[2]

Zalecane spożycie: 2-3 x dziennie po 2 kapsułki

W badaniu skuteczności oleju z czarnuszki w kapsułkach u dzieci w wieku 6-17 lat wykazano, że u 80% uzyskano poprawę w objawach kataru alergicznego, astmy i alergii skórnych[3]

1. MunawarAlam Ansari, Shahida P. Ahmed, NurAlamAnsari, Cetirizine and NigellaSativa: Comparison of Conventional and Herbal Option for Treatment of Seasonal Allergic Rhinitis, „Pakistan Journal of Medicine", Obj. 2007, vol. 46, No. nr 3, 2007 46, Nr 3, 2007.
2, 3. D. Mańkowska, W. Bylka, Nigella sativa L. – związki czynne, aktywność biologiczna „Herba Polonica", 2009, vol. 55, nr 1

* 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

REKLAMA

eprasa.pl 25181673ac



W przypadku chronicznego bólu pleców w okolicy lędźwiowej krótkotrwały protokół autohipnotyczny w połączeniu z psychoedukacją gwałtownie zmniejszył natężenie i rozprzestrzenianie się dolegliwości

du bólu w dolnym odcinku pleców było wyższe wśród osób, które osiągnęły najwyższe wyniki w kwestionariuszu dotyczącym stresu i emocjonalnego cierpienia[27]. Czynniki psychologiczne są również związane z przechodzeniem ostrego bólu pleców w okolicy lędźwiowej w postać przewlekłą[28].

Zaprzestanie palenia

Wydaje się, że papierosy mają związek z bólem pleców w okolicy lędźwiowej. Najnowsza metaanaliza, w której zebrano wyniki 40 odrębnych prób, wykazała, że palacze byli o 80% bardziej narażeni na wystąpienie chronicznej formy tego schorzenia. Ponadto dotyczyło ich ponad 2-krotnie wyższe ryzyko pojawienia się bólu prowadzącego nawet do inwalidztwa[29]!

Co bardziej niepokojące, ekspozycja na dym tytoniowy w dzieciństwie może zwiększyć ryzyko wystąpienia problemów z plecami w późniejszym życiu. Naukowcy zakładają, że przyczyną tego może być jego szkodliwy wpływ na rozwój kręgosłupa[30].

A może CBD?

Stenoza, czyli zwężenie światła kanału kręgowego, prowadzi do podrażnienia, a nawet uszkodzenia struktur nerwowych. Skutkiem takiego stanu jest ból kręgosłupa, mrowienie i drętwienie kończyn, osłabienie siły mięśniowej czy opadanie stopy. Badacze z Filadelfii (USA) potwierdzili, że podawanie kannabidiolu (CBD), który ma udowodnione działanie przeciwlękowe, przeciwzapalne i przeciwpsychotyczne, przyniosło ulgę 48 pacjentom skarżącym się na ból kręgosłupa lędźwiowego spowodowany stenozą. Trwające 6 miesięcy leczenie wiązało się ze znaczną poprawą wyników bólu i jakości życia[31].

Sięgnij po zioła

Pomagają złagodzić ból podobnie jak niesteroidowe środki zapalne, ale nie dają takich skutków ubocznych.

Kora wierzby białej (*Salix alba*) Z chemicznego punktu widzenia jest ona podobna do aspiryny i wygląda na to, że przynosi krótkotrwałą ulgę w przypadku bólu pleców w okolicy lędźwiowej. W badaniach stosowano dzienne dawki wystandaryzowane tak, by zawierały 120 lub 240 mg salicyny – substancji aktywnej, która ma właściwości przeciwzapalne.

Czarci pazur (*Harpagophytum procumbens*) jest skuteczny w leczeniu bólu pleców w okolicy lędźwiowej, jeśli jego dzienna dawka dostarcza przynajmniej 50 mg substancji czynnej o nazwie harpagozyd. Jedno z badań wykazało, że ma ona podobną skuteczność porównywalną do leku z grupy NLPZ – rofekoksyb[32].

Wylecz infekcje

Jeśli cierpisz z powodu ciągłego bólu pleców, a ćwiczenia, osteopatia i chiropraktyka Ci nie pomagają, możesz podejrzewać, że jego przyczynę stanowi zakażenie bakteriami.

Naukowcy stwierdzili, że u osób cierpiących na przepuklinę krążka międzykręgowego – stan, w którym zawartość dysku wydostaje się przez przerwany pierścień włóknisty – najprawdopodobniej rozwija się infekcja dysku kręgosłupa, która następnie powoduje u nich długotrwały ból pleców[33].

Aby zbadać tę teorię w praktyce, badacze z Centrum Kręgosłupa Południowej Danii poddali 162 osoby z bólem kręgosłupa leczeniu Bioclavidem (antybiotyk będący połączeniem amoksycyliny z kwasem klawulanowym, w Polsce występuje pod nazwami m.in. Augmentin, Amoksiklav). Uczestnicy badania cierpieli z powodu chronicznego bólu pleców po operacji przepukliny dyskowej od co najmniej pół roku.

Połowie badanych podawano antybiotyk, a pozostałym pacjentom placebo. Po roku osoby leczone antybiotykami poinformowały o znaczącym ustąpieniu bólu i poprawie zdolności poruszania się. Rezultaty te potwierdziły badania rezonansem magnetycznym, które wykazały, że leki zmniejszyły obrzęk kostny oznaczający infekcję okołodyskową[34].

Infekcję wokół przepukliny krążka międzykręgowego spowodowały stanowiące utrapienie wielu nastolatków bakterie Propionibacterium acnes odpowiedzialne za powstawanie trądziku i wyprysków. Zazwyczaj znajdują się one w mieszkach włosowych, ale mogą zostać wprowadzone do krwiobiegu i w ten sposób trafić ostatecznie do wnętrza krążka międzykręgowego.

Zdaniem badaczy, co najmniej 40% pacjentów z dyskopatią trafiających na stół operacyjny jest nimi zakażonych.

Zbadaj serce

Bolące plecy mogą też stanowić objaw poważniejszych schorzeń, np. problemów z sercem. Fińscy naukowcy przypadkiem natknęli się na związek między chorobą serca i bólem pleców ponad 20 lat temu podczas 13-letniej obserwacji życia ponad 8,8 tys. rolników w wieku 30-66 lat.

eprasa.pl 25181673ac

Na początku badania żaden z uczestników nie miał problemów z sercem, jednak w przypadku tych, którzy przed jego rozpoczęciem cierpieli na ból pleców, m.in. na rwę kulszową, prawdopodobieństwo zgonu w wyniku choroby serca przed jego zakończeniem było znacznie większe[35].

Mięśnie naszych pleców odgrywają istotną rolę we wspomaganiu pompowania krwi powracającej do serca. Kiedy się kurczą, tłoczą ją z otaczających tkanek, jednak w przypadku kontuzji pleców mogą pozostawać w stanie ciągłego skurczu bez żadnych przejawów aktywności.

Długoletnia niezdolność do sprawnego pompowania pociąga za sobą możliwość pogłębienia uszkodzenia i jego ewentualny wpływ na prawidłowe funkcjonowanie serca.

Może to działać również w drugą stronę. Nieprawidłowe funkcjonowanie serca może powodować chroniczny ból. Nieodpowiednie działanie naczyń dostarczających do kręgosłupa krew i substancje odżywcze może prowadzić do zwyrodnienia tkanek kręgosłupa.

Sprawdź stan pęcherza moczowego

Chroniczny ból pleców może również wskazywać na problemy z tym organem[36]. W literaturze opisany jest przypadek Michelle Law, u której śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego – przewlekła, nawracająca i nieodpowiadająca na leczenie choroba – spowodowała długotrwały ból pleców[37].

Zdaniem urologa dr. Zakiego Almallaha z Bladder Clinic w Birmingham kobiety wydają się szczególnie podatne na kryjące się za bólem pleców problemy z pęcherzem. Ponieważ kręgosłup łączy ze sobą większość części ciała, często stanowi miejsce odczuwania bólu przeniesionego z innych narządów, np. nerek, pęcherza moczowego czy pęcherzyka żółciowego.

W ankiecie przeprowadzonej wśród 629 osób cierpiących na śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego poproszono respondentów o opisanie ich bólu. Jak się okazało, dolne partie brzucha i pleców znajdowały się wśród najczęstszych obszarów jego odczuwania. Większość chorych twierdziła, że ich dolegliwości były sporadyczne i umiarkowanie nasilone[38].

Wyklucz nowotwór

Chociaż zdarza się to rzadko, ból pleców może być również oznaką rozwoju raka. Według naukowców z Institute of Public Health w Heidelbergu w Niemczech ból dolnej części pleców jest czasami symptomem nowotworu kręgosłupa lub piersi i zawsze powinien być traktowany jak sygnał alarmowy, szczególnie u osób po 50. r.ż. W przeglądzie 8 prowadzonych na szeroką skalę badań dotyczących bólu pleców, w których wzięło udział ponad 6,6 tys. pacjentów, badacze uznali ryzyko, że źródłem bólu pleców jest nowotwór kręgosłupa, za bardzo niewielkie – wykryto go zaledwie w 0,66% analizowanych przypadków.

Stwierdzili też jednak, że świadomość możliwości jego wystąpienia oznacza również szansę na jego wczesne wykrycie[39]. Lekarze powinni podejrzewać raka, szczególnie kiedy ból promieniuje od dolnych partii pleców do jamy brzusznej i przednich stron ud lub jeśli pacjent był wcześniej leczony onkologicznie[40].

Bólem pleców może się również objawiać nowotwór trzustki. Według jednego z badań ok. 50% pacjentów z rakiem głowy trzustki cierpi na ból brzucha lub pleców. Ponadto wszystkie osoby po 40. r.ż., które w niewyjaśniony sposób tracą na wadze, a jednocześnie odczuwają ból górnej części brzucha lub pleców bądź chorują na cukrzycę o późnym początku, powinny być przebadane pod kątem nowotworu trzustki[41].

Dieta

Na koniec poprosiłem dietetyk Alicję Sójkę, aby wypowiedziała się, jaki wpływ ma to, co jemy na utrzymanie zdrowia kręgosłupa.

– Jako dietetyk chorób dietozależnych i naturopata, uważam, że większość chorób, które nas dotykają, ma swoje podłoże w niezdrowej diecie. Choć trudno dziś mieć dostęp do zdrowej żywności, uważam, że rozsądniej wybrać owoc, aniżeli pączka czy batona, wodę zamiast coca-coli, pełnoziarniste pieczywo na zakwasie, a nie białą kajzerkę. Oczywiście są to nasze osobiste wybory, które będą miały wpływ na zdrowie, nasze i naszych dzieci.

Mając na względzie zdrowie układu stawowo-kostnego, polecam tzw. dietę zasadową 80:20. Tzn. 80% pro-

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

OLEJKI CBD
15% i 25%

CBD, inaczej zwane jest kannabidiolem to w 100% legalna i najważniejsza substancja aktywna konopi, o bardzo szerokim spektrum działania. Spośród wielu substancji wykrytych w konopiach CBD ma najsilniejsze właściwości zdrowotne. Olej CBD z konopi siewnych nie jest psychoaktywny i może być stosowany jako wszechstronny środek terapeutyczny bez obaw o zmiany stanu świadomości.

Preparaty takie jak Olej z Ekstraktem Konopi Włóknistych Broad Spectrum 1500 mg lub 2500 mg Singularis® Superior 10 ml mogą pomóc w łagodzeniu rozmaitych stanów bólowych.

15% produkt w 10 ml zawiera 1500 mg CBD – w butelce mieści się 250 doz/kropli – 1 kropla 0,04 ml zawiera 6 mg CBD.

25% produkt w 10 ml zawiera 2500 mg CBD – w butelce mieści się 250 doz/kropli – 1 kropla 0,04 ml zawiera 10 mg CBD.

NIE ZAWIERA ALERGENÓW · GLUTEN FREE · GMO FREE · BEZ KONSERWANTÓW · VEGAN CAPS



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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP4-15
Kod ważny do: 30.04.2024 r.

eprasa.pl 25181673ac



Alicja Sójka, dietetyk chorób dietozależnych, psychodietetyk, naturopata, psycholog

duktów zasadowych i 20% produktów zakwaszających. Najlepiej sięgać po warzywa i owoce, rośliny strączkowe, pełnoziarniste produkty zbożowe, jaja, chude mięso, ryby morskie i słodkowodne, owoce morza, oleje roślinne, orzechy, pestki i nasiona. Zachęcam do robienia past i przemycenia w nich wielu produktów, które wymieniłam powyżej. Jak ja go robię? Wykorzystuję w tym celu mięso i warzywa z rosołu. Gotuje czerwoną soczewicę lub ciecierzycę. Podsmażam cebulę z czosnkiem. Mielę wszystko w maszynce do mięsa, dodaję całe jajka, przyprawę do pasztetu (naturalne zioła) i oliwę z oliwek. Łączę składniki, wkładam do foremki i wrzucam do piekarnika na ok. 1 godz.

Poza tym na talerzu powinny często pojawiać się: ogórki, marchew, kapusta, por, pietruszka, burak, seler i brokuły. Zachęcam do ograniczenia warzyw psiankowatych, czyli pomidorów, papryki, bakłażana oraz ziemniaków.

Bulion kolagenowy

– Jak go przygotowuję? Zagotowuję 3 skrzydła z indyka, przecięte na kilka części, aby dostać się do szpiku. Wkładam je do zimnej wody, po zagotowaniu wylewam wodę, płuczę mięso. Zalewam ponownie zimną wodą (uzupełniam ¾ garnka 8-litrowego wodą), dodaję 3 ryby ze skórą, ościami i główką (mają być oczyszczone z wnętrzności), najlepiej tołpygi. Następnie dodaję anyż, cynamon, imbir, pieprz, liść laurowy, angielskie ziele, kolendrę i warzywa jak na rosół.

Gotuje to wszystko ok. 4 godz. na bardzo wolnym ogniu pod przykryciem. Solę na koniec lub zamiast soli dodaję sos sojowy. Następnie odcedzam przez drobne sito. Zagotowuje jeszcze raz i gorące zamykam w litrowych słoikach. Tym oto ekonomicznym sposobem, mam kilka porcji bulionu, które mogę otworzyć w dowolnym momencie. Pół szklanki bulionu, to cudowny eliksir, dla naszego układ stawowo-kostnego. Smacznego!

Walcz ze stanami zapalnymi

– Przygotowując posiłki, nie zapominaj o produktach o działaniu przeciwzapalnym. Należą do nich: kwasy tłuszczowe omega-3 (znajdziesz je w łososiu, makreli, śledziu, sardynkach), witamina D3, kadzidłowiec indyjski, kurkuma z piperyną, cynamon, czosnek, ashwagandha, olej z czarnuszki, sok z żurawiny, kozieradka, resweratrol, pycnogenol oraz dzika róża.

Wsparcie na talerzu

– Układ stawowo-kostny wspierają także rozmaite mikro- i makroelementy oraz witaminy. Do najważniejszych należą krzem, siarka, selen, magnez, kolagen oraz cała lista witamin: A, B1, B6, C, D, E i K. Działają one antyoksydacyjnie, wspierają regenerację oraz… łagodzą ból.

Połączenie witamin B1, B6 i B12, przyjmowanych 2 razy dziennie w dawkach odpowiednio: 50 mg, 50 mg i 1 mg wraz z popularnym niesteroidowym lekiem przeciwzapalnym (NLPZ) diklofenakiem (50 mg 2 razy dziennie) było skuteczniejsze w łagodzeniu bólu pleców niż zastosowanie samego farmaceutyku[42].

Jak zatem dbać o profilaktykę kręgosłupa i stawów?

– Przede wszystkim wprowadź dietę zasadową (80:20) w celu odkwaszenia organizmu. Stosuj też produkty o działaniu przeciwzapalnym oraz suplementy. Dodatkowo radziłabym zrobić kurację przeciwpasożytniczą oraz przeprowadzić detoksykację organizmu. W przypadku stawów ważna jest też – o czym mało kto wie – dbałość o odpowiednią higienę jamy ustnej, a także o utrzymanie prawidłowej wagi. Dla zachowania zdrowia układu kostno-szkieletowego niezbędna jest regularną aktywność fizyczna, minimum 4 razy w tygodniu powyżej 30 min.

W razie pytań i wątpliwości zapraszam do kontaktu przez stronę www.alicjasojka.pl.

BIBLIOGRAFIA

SPADEK POZIOMU TESTOSTERONU

1. Sci Rep. 2016; 6:35539; Endocr Rev. 2017 Jun 1; 38(3):220-54
2. Rev Urol. 2017; 19(1):16-24
3. J Clin Endocrinol Metab. 2009 Sep; 94(9):3259-64; Iran Red Crescent Med J. 2015 Dec; 17(12):e19406
4. Int J Impot Res 2002 Feb:14 Suppl 1:S93-8
5. Int J Impot Res 2002 Aug; 14(4):319
6. Sleep Sci 2016 Jan-Mar;9(1):29-34
7. Indian J Endocrinol Metab. 2013 Dec; 17(Suppl 3): S621-9
8. Forum Medycyny Rodzinnej 2017; 11(5):209-15
9. Iran J Public Health. 2021 Jul; 50(7):1334-42
10. Exp Ther Med. 2022 Mar; 23(3):219
11. Aging (Albany NY). 2020 Jul 15; 12(13):12648-68
12. Advances in Nutrition 2021; 12(3):744-65
13. BMC Complement Altern Med. 2015; 15:261
14. Pharmaceutics. 2023 Apr; 15(4):1057
15. Clin Endocrinol (Oxf). 2012 Jul; 77(1):106-12
16. Rev Urol. 2005;7 Suppl 9(Suppl 9):S3-S14
17. Andrologia 2002; 34(6):367-72
18. Journal of Ginseng Research 1999; 23(4):247-56
19. Przegląd Urologiczny 2006; 4(38):46
20. Mojska H. i in., Izomery trans – warto wiedzieć, NCEZ, 08.01.2019
21. Nature 2009 Jan 8;457(7226):219-23
22. Front Endocrinol (Lausanne). 2014; 5:217
23. Andrology. 2020 Nov; 8(6):1551-66

BÓL KRĘGOSŁUPA

1. Best Pract Res Clin Rheumatol 2002; 16 (5): 761-75
2. J Spinal Disord 2000; 13: 463-9
3. J Bone J Surg Am 2003; 85: 102-8
4. Sci Rep. 2022; 12: 4606
5. J Orthop Translat. 2023 Sep 30:42:147-59
6. J Spine Surg. 2017 Jun;3(2):141-8
7. Spine Deform. 2020 Feb;8(1):57-66
8. Interv Neuroradiol 2017; 23 (3): 313-24
9. BMJ 2008; 337: a2167
10. Ann Intern 2011; 154: 181-9
11. Eur Spine J 2007; 16: 283-98
12. Spine (Phila Pa 1976) 2010; 35: 764-8
13. Spine (Phila Pa 1976) 2009; 34: 1669-84
14. Trials 2009; 10: 96
15. Joint Bone Spine 2008; 75: 533-9
16. Spine (Phila Pa 1976) 2009; 34: 2066-76
17. J Bodyw Mov Ther 2008; 12: 364-70
18. Spine (Phila Pa 1976) 2003; 28: 177-9
19. Clin Rehabil 2010; 24: 26-36
20. Br J Sports Med 2008; 42: 965-8
21. J Back Musculoskelet Rehabil 2011 24 (3): 155-9;
22. Public Library of Science ONE 2015; 10 (8): e0135838; Chinese Medical Journal 2008; (14): 1155-8
23. Acta Bio-Optica et Informatica Medica 2008; (3): 199-203
24. J Consult Clin Psychol 1993; 61: 653-8
25. Int J Clin Exp Hypn 2010; 58: 53-68
26. Evid Based Complement Alternat Med. 2015; 2015: 179731
27. Spine (Phila Pa 1976) 1995; 20: 2731-7
28. Spineb (Phila Pa 1976) 2002; 27: E109-20
29. Am J Med 2010; 123: 87.e7-35
30. Eur J Public Health 2004; 14: 296-300
31. Cureus. 2022 Sep; 14(9): e29196
32. Spine (Phila Pa 1976) 2007; 32: 82-92
33. Eur Spine J, 2013; 22: 689; Br J Sports Med, 2008; 42: 969-73
34. Eur Spine J, 2013; 22: 697-707
35. BMJ, 1994; 309: 1267-8
36. J Man Manip Ther, 2007; 15: 42-9
37. Mail Online, November 11, 2013; http://goo.gl/cSlgPZ
38. Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct, 2006; 17: 69-72
39. Cochrane Database Syst Rev, 2013; 2: CD008686
40. Man Ther, 2013; 18: 624-7
41. Practitioner, 2011; 255: 21-5, 2-3
42. Curr Med Res Opin 2009; 25: 2589-99

eprasa.pl 25181673ac

NOWOŚĆ



Szacuje się, że aktualnie w Polsce na cukrzycę choruje ok. 3 mln osób! 90% z nich cierpi z powodu drugiego typu tej choroby, który związany jest z naszym złym stylem życia.

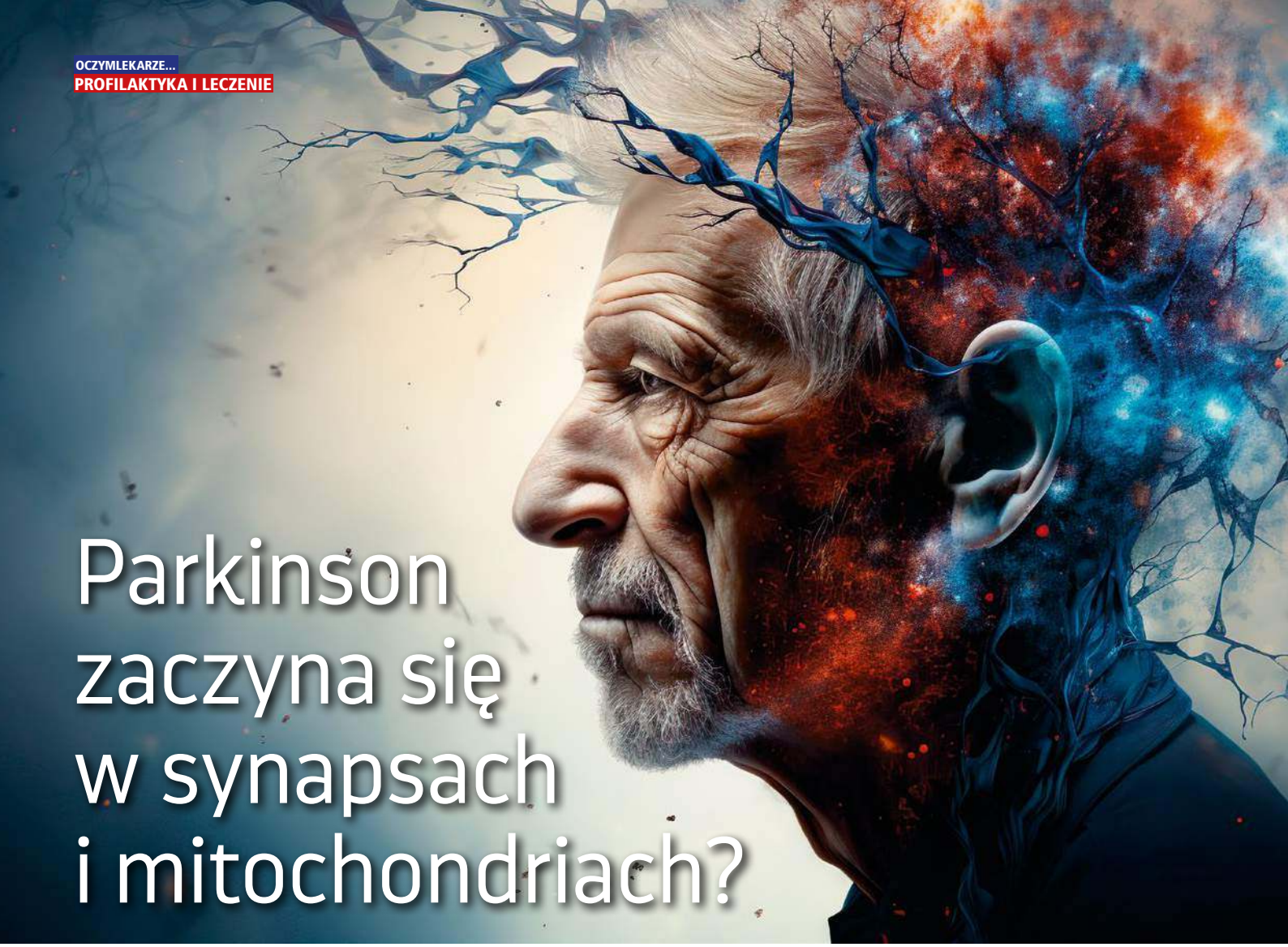
Z tą myślą przedstawiamy kompendium, które nie tylko opisuje wpływ cukrzycy na organizm, ale też przedstawia sprawdzone naukowo sposoby jego ochrony. **Bo najważniejsze to nie dać się cukrzycy, a my podpowiadamy, jak to zrobić!**

---

www.UlubionyKiosk.pl

Przesyłka GRATIS

eprasa.pl 25181673ac



Parkinson zaczyna się w synapsach i mitochondriach?

Naukowcy zidentyfikowali toksyczną kaskadę dysfunkcji organelli w neuronach pacjentów z chorobą Parkinsona. Blokuje ona recykling pęcherzyków synaptycznych, co prowadzi do akumulacji toksycznej, utlenionej dopaminy.

Szlaki zaangażowane w metabolizm energetyczny i usuwanie resztek komórkowych przez lizosomy odgrywają ważną rolę w ochronie naszego mózgu przed zwyrodnieniem. Jak się okazuje, procesy te reguluje parkina – białko cytozolowe, uczestniczące również w patogenezie chorobie Parkinsona (odpowiada za akumulację nieprawidłowo pofałdowanych lub toksycznych białek). Jego dysfunkcja sprawia, że uszkodzone mitochondria nie zostają usunięte z komórek nerwowych i tracą połączenie z wspierającymi je lizosomami, co w efekcie zaburza funkcjonowanie synaps i produkcję dopaminy. Właśnie w tych mechanizmach naukowcy upatrują prawdziwej przyczyny parkinsona. Bo chociaż głównym procesem patologicznym charakteryzującym to schorzenie jest postępująca degeneracja neuronów dopaminergicznych szlaku czarno-prążkowiowego, regulującego koordynację i napęd ruchowy oraz napięcie mięśni szkieletowych[1], kluczowe okazuje się dotarcie do źródeł tych nieprawidłowości. Te zaś mogą kryć się w synapsach neuronowych, a konkretnie – w mitochondriach i pęcherzykach synaptycznych, które magazynują neurotransmitery, czyli związki chemiczne, dzięki którym możliwe jest przenoszenie informacji.

Śmierć jako warunek życia

Mitochondria to dynamiczne organella, tworzące mniej lub bardziej rozbudowaną sieć, która ulega nieustannej przebudowie w zależności od typu komórki, jej etapu rozwoju i wieku, czynników środowiskowych, stanu chorobowego czy też tła genetycznego. Zachowanie właściwej równowagi między procesami fuzji (łączenia sąsiadujących mitochondriów) i fragmentacji oraz między biogenezą (budową) a mitofagią (degradacją uszkodzonych lub zużytych organelli) ma kluczowe znaczenie dla optymalnego funkcjonowania komórki i jej przeżycia[2].

Najważniejsza okazuje się tu mitofagia – swego rodzaju mechanizm kontroli jakości mitochondriów, umożliwiający usunięcie tych uszkodzonych i zbędnych. Proces ten jest konieczny do utrzymania puli funkcjonalnych organelli. Mitofagia nasila się szczególnie

eprasa.pl 25181673ac

w warunkach stresowych dla komórki (np. stres oksydacyjny, niedotlenienie, spadek potencjału energetycznego). Najlepiej scharakteryzowanym szlakiem, na których zachodzi ten proces, jest PINK1/parkina. W zdrowych, spolaryzowanych organellach białko PINK1 lokalizuje się w wewnętrznej błonie mitochondrialnej, a w przypadku niespolaryzowanych – pozostaje na zewnętrznej błonie. Tak zlokalizowany PINK1 jest sygnałem dla parkiny, która z cytozolu zostaje przekierowana do mitochondriów. Gdy dochodzi do utraty mitochondrialnego potencjału błonowego, parkina kieruje je na drogę mitofagii, zabezpieczając w ten sposób komórkę przed gromadzeniem się niepełnowartościowych organelli[3].

Usunięcie dysfunkcyjnych mitochondriów w procesie mitofagii oraz odnowienie ich puli poprzez syntezę białek i lipidów poprzez biogenezę umożliwia zatem kontrolę jakości organelli w obrębie komórki. Dysfunkcje w tych procesach obserwowane są głównie w chorobach neurodegeneracyjnych, sercowo-naczyniowych oraz nowotworowych[4].

Gdy dopamina staje się stresorem

Nieprawidłowe poziomy i aktywność parkiny, a w konsekwencji utrata jej funkcji fizjologicznych, mogą więc przyczyniać się do zaburzeń funkcji i cyklu życiowego mitochondriów. Właśnie z tym procesem mamy do czynienia w chorobie Parkinsona. Co jednak ciekawe, w początkowej fazie zniszczeniu ulegają nie same neurony, a łączące je synapsy. Większość ich funkcji realizowana jest poprzez uwalnianie i wychwyt zwrotny neuroprzekaźników przechowywanych w pęcherzykach synaptycznych. Ich nieprawidłowa regeneracja odpowiada zaś za zaburzenia neurotransmisji.

Potwierdziło to niedawne badanie, w którym neurony pacjentów z chorobą Parkinsona ze zmutowaną parkiną wykazywały wadliwy recykling w pęcherzykach synaptycznych, co prowadziło do akumulacji toksycznej, utlenionej dopaminy[5]. Sugeruje to, że dysfunkcja synaps, czyli miejsc połączeń i wymiany substancji między komórkami, odpowiada za niedobór dopaminy i powoduje zwyrodnienie neuronów dopaminergicznych śródmózgowia.

> Mitofagia to swego rodzaju mechanizm kontroli jakości mitochondriów, umożliwiający usunięcie tych uszkodzonych i zbędnych. Proces ten jest konieczny do utrzymania puli funkcjonalnych organelli.

Najprawdopodobniej problemem są zaburzenia w procesie endocytozy pęcherzyków synaptycznych (SVE), który umożliwia neuronom transport substancji, takich jak składniki odżywcze, a następnie regenerację pęcherzyków. Parkina należy do modyfikatorów białek zaangażowanych w ten mechanizm. Jego dysfunkcja w neuronach dopaminergicznych może prowadzić do zwiększenia poziomu dopaminy w cytozolu. Nagromadzony neuroprzekaźnik nie tylko nie spełnia swojej funkcji, ale też ulega utlenianiu i powoduje dalsze patologiczne zmiany w śródmózgowiu, ponieważ jest traktowany jak stresor[6].

Bez wsparcia lizosomów

Powyższe dowody wskazują, że dysfunkcja SVE może powodować nieprawidłowe upakowanie dopaminy w pęcherzykach, co prowadzi do zwiększenia jej poziomu w cytozolu, ostatecznie przyczyniając się do neurodegeneracji dopaminergicznej, rozpoczynającej się na zakończeniach aksonów[7]. Co więcej, utlenianie dopaminy pośredniczy w dysfunkcji mitochondriów i lizosomów w chorobie Parkinsona.

Badania prowadzone na neuronach pacjentów z tym schorzeniem potwierdziły występowanie zależnej od czasu kaskady patologicznych zmian. Rozpoczyna ją mitochondrialny stres oksydacyjny, prowadzący do akumulacji utlenionej dopaminy i ostatecznie skutkujący zmniejszoną aktywnością enzymatyczną glukocerebrozydazy, dysfunkcją lizosomów i akumulacją alfa-synukleiny (białka stanowiącego główny składnik wewnątrzkomórkowych złogów białkowych, nazywanych ciałami Lewy'ego)[8].

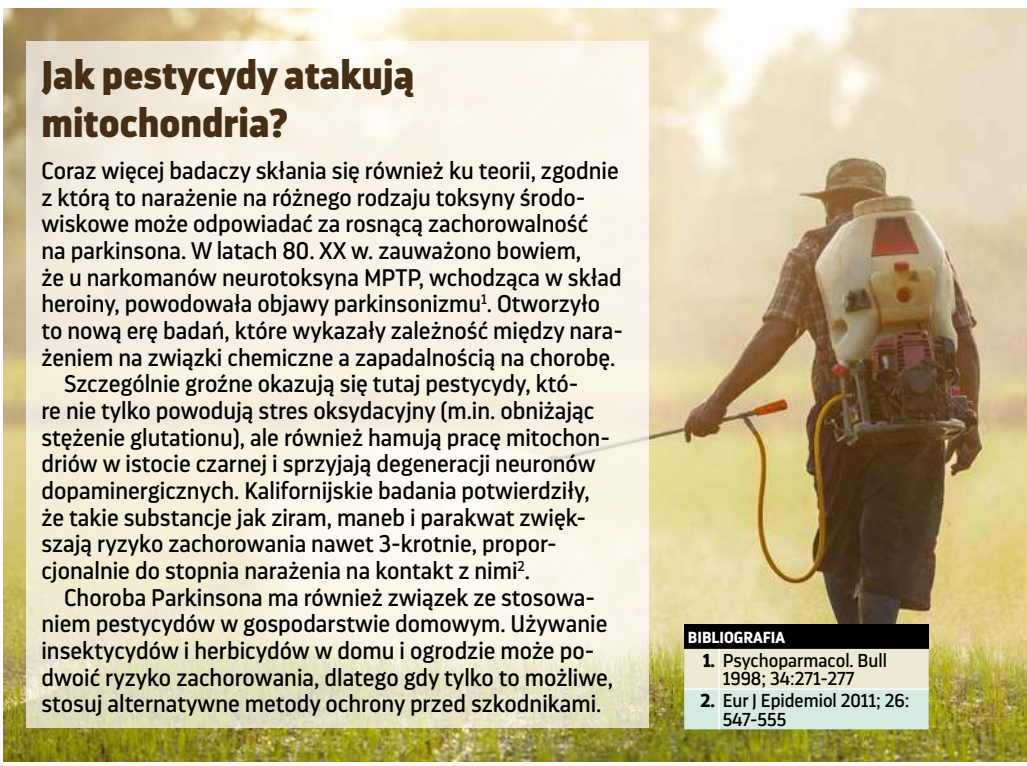
Jakie znaczenie ma w tym wszystkim dysfunkcja lizosomów? Otóż struktury te są swego rodzaju pomocnikami mito-

Jak pestycydy atakują mitochondria?

Coraz więcej badaczy skłania się również ku teorii, zgodnie z którą to narażenie na różnego rodzaju toksyny środowiskowe może odpowiadać za rosnącą zachorowalność na parkinsona. W latach 80. XX w. zauważono bowiem, że u narkomanów neurotoksyna MPTP, wchodząca w skład heroiny, powodowała objawy parkinsonizmu[1]. Otworzyło to nową erę badań, które wykazały zależność między narażeniem na związki chemiczne a zapadalnością na chorobę.

Szczególnie groźne okazują się tutaj pestycydy, które nie tylko powodują stres oksydacyjny (m.in. obniżając stężenie glutationu), ale również hamują pracę mitochondriów w istocie czarnej i sprzyjają degeneracji neuronów dopaminergicznych. Kalifornijskie badania potwierdziły, że takie substancje jak ziram, maneb i parakwat zwiększają ryzyko zachorowania nawet 3-krotnie, proporcjonalnie do stopnia narażenia na kontakt z nimi[2].

Choroba Parkinsona ma również związek ze stosowaniem pestycydów w gospodarstwie domowym. Używanie insektycydów i herbicydów w domu i ogrodzie może podwoić ryzyko zachorowania, dlatego gdy tylko to możliwe, stosuj alternatywne metody ochrony przed szkodnikami.



BIBLIOGRAFIA
1. Psychopharmacol. Bull 1998; 34:271-277
2. Eur J Epidemiol 2011; 26: 547-555

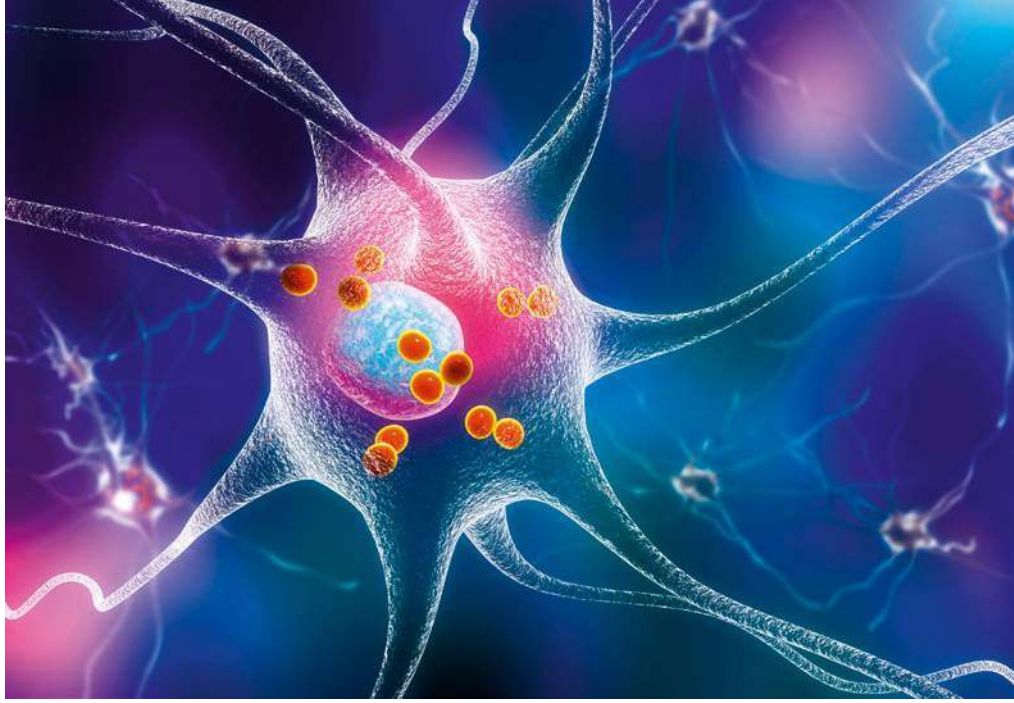
eprasa.pl 25181673ac

chondriów: przetwarzają i usuwają liczne resztki komórkowe, które gromadzą się podczas normalnego funkcjonowania neuronów, a ponadto dostarczają organellom kluczowe metabolity (aminokwasy), niezbędne do ich funkcjonowania. By te zależności mogły zachodzić, obie struktury muszą być połączone. Jak się jednak okazuje, w chorobie Parkinsona więź między nimi zostaje zerwana. W neuronach pacjentów zaobserwowano bowiem zaburzenie metabolizmu aminokwasów (ich nagromadzenie w lizosomach oraz niedobór w mitochondriach), co sugeruje brak aktywnej „ścieżki wymiany" między tymi strukturami[9]. Tu również kluczową rolę odgrywa parkina, która moduluje ich homeostazę poprzez stabilizację połączeń między nimi.

Zaczyna się od wolnych rodników?

Ta fascynująca podróż przez najnowsze doniesienia pokazuje, jak pojawiające się badania łączą dysfunkcję synaptyczną, mitochondrialną i lizosomalną jako główne czynniki przyczyniające się do zwyrodnienia neuronów dopaminergicznych śródmózgowia oraz rozwoju choroby Parkinsona. To, że u źródła tych problemów może stać stres oksydacyjny, podejrzewano już dawno.

Wolnorodnikowa teoria przyczyn parkinsona skupia się na tym, że to rodniki hydroksylowe w mózgu hamują aktywność enzymów odpowiedzialnych za metabolizm neuroprzekaźników, w tym dopaminy. Przyczyniają się również do utraty neuronów – w ich reakcji z dopaminą powstaje bowiem neurotoksyczna 6-hydroksydopamina[10]. Podejrzenia te potwierdza fakt, że w przebiegu choroby obserwuje się wzrost utleniania białek, lipidów i kwasów nukleinowych oraz spadek stężenia glutationu i enzymów antyoksydacyjnych. U pacjentów z parkinsonem poziom produktów utleniania DNA w istocie czarnej jest wyższy nawet 16 razy[11].



> Dysfunkcja synaps może powodować nieprawidłowe upakowanie dopaminy w pęcherzykach, co prowadzi do zwiększenia jej poziomu w cytozolu, ostatecznie przyczyniając się do neurodegeneracji dopaminergicznej

Jeśli dołożymy do tego fakt, że mózg to najbardziej energochłonny organ, jasne stanie się, że jego działanie zależy od prawidłowego funkcjonowania mitochondriów, wytwarzających tę energię w procesach oddychania komórkowego.

Już pod koniec lat 90. przeglądy badań naukowych zaczęły podsumowywać coraz liczniejsze dowody roli mitochondriów w procesie neurodegeneracji, a autorzy przedstawili zarys teorii jej rozwoju opartej na błędnym kole mutacji DNA, spadku energii i uszkodzeniach wywołanych przez wolne rodniki. Kolejne doniesienia pokazały, że dysfunkcja mitochondrialna i zaburzenia komórkowej produkcji energii odgrywają istotną rolę w postępie choroby Parkinsona. W badaniach stwierdzono, że istota czarna to część mózgu wykazująca największą ilość mutacji mtDNA, a mitochondria u chorych przejawiają pewne niedomagania[12].

Kolejne eksperymenty wykazały, że organella pacjentów z chorobą Parkinsona wykazują zahamowanie aktywności, a także względny niedobór kompleksu dehydrogenazy alfa-ketoglutaranu (KGDHC), głównego enzymu występującego w macierzy mitochondrialnej. KGDHC produkuje dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy (NADH) – związek transportujący elektrony, niezbędny w procesie oddychania komórkowego, którego zasoby są znacząco zubożone w pewnych obszarach mózgu chorych na parkinsona[13].

Teraz wiemy, że w procesach tych mogą uczestniczyć zaburzenia transportu dopaminy w pęcherzykach synaptycznych oraz zerwane sieci połączeń z lizosomami – najprawdopodobniej te dysfunkcje poprzedzają degenerację i zanik neuronów dopaminergicznych szlaku czarno-prążkowiowego.

Na przekór neurodegeneracji

Wszystkie te odkrycia są cenne, ponieważ przybliżają nas do zrozumienia mechanizmów rozwoju choroby Parkinsona oraz wyznaczają kolejne potencjalne cele terapii. Nim jednak teoria przełoży się na praktykę, pozostaje nam wspieranie struktur nerwowych poprzez odżywianie neuronów i mitochondriów oraz dostarczanie mózgowi związków o właściwościach

BIBLIOGRAFIA

1. Nat Rev Neurol. 2022 Apr; 18(4):203-20
2. FASEB J 2021 Jun; 35(6):e21620; Annu. Rev. Pathol. Mech. Dis. 2020; 15:235-59; Toxicology 2017 Nov 1; 391:42-53
3. Front Aging Neurosci. 2015; 7:248
4. Front. Cell Dev. Biol. 8:200. doi: 10.3389/fcell.2020.00200
5. Neuron 2023 Dec 6;111(23):3775-3788.e7
6. Trends Neurosci. 2019 Feb; 42(2):140-9
7. Front Integr Neurosci. 2021; 15:619160
8. Science 2017 Sep 22;357(6357):1255-61
9. Sci Adv. 2023 Jul 21;9(29):eadh3347
10. Br J Pharmacol 2006; 147: S287-96
11. Am J Pathol 1999; 154: 1423-9
12. Nat Commun, 2016; 7:13548
13. Neuroreport, 1994; 5:1009-11; Ann Neurol, 1994; 35:204-10
14. Brain Res, 1998; 783:109-14
15. Biol Chem, 2010; 285:142-52
16. Biosci Biotechnol Biochem, 2016; 80:13-22
17. Neurochem Int, 2015; 89:227-33

eprasa.pl 25181673ac

neuroprotekcyjnych, przeciwzapalnych i przeciwutleniających. Oto niezbędne paliwo, które w kontekście najnowszych doniesień może być skuteczne.

Koenzym Q10 (CoQ10) to antyoksydant odgrywający ważną rolę w funkcjonowaniu mitochondriów, który może chronić komórki mózgowe przed neurotoksycznością i ekscytotoksycznością. W badaniu na myszach doustna suplementacja koenzymem Q10 spowalniała toksyczny wpływ trucizny znanej z wywoływania u zwierząt zespołu parkinsonowskiego. Po kilku tygodniach narażenia na działanie tej substancji u wszystkich zwierząt spadły stężenia dopaminy i gęstość aksonów dopaminergicznych w obszarach otaczających istotę czarną, ale u gryzoni, którym wcześniej podawano CoQ10, osiągnięto znacznie lepsze wyniki (odpowiednio: 37 i 62%), co potwierdziło, iż deficyt bioenergetyczny jest jednym z komponentów choroby Parkinsona[14].

D-ryboza Ten pięciowęglowy cukier prosty odgrywa ważną rolę w syntezie energetycznej (jako strukturalny komponent ATP odpowiada za magazynowanie energii).

L-karnityna to związek chemiczny występujący naturalnie u wszystkich gatunków zwierząt, transportuje do mitochondriów tłuszcze do produkcji ATP.

Kwas alfa-liponowy (ALA) występuje w mitochondriach. W optymalnych warunkach może być produkowany przez organizm na potrzeby jego funkcji metabolicznych, natomiast dostarczany jako suplement działa jako antyoksydant.

Pirolochinolinochinon (PQQ) Związek ten sprzyja poprawie pracy mitochondriów: nie tylko chroni je przed uszkodzeniami oksydacyjnymi, lecz także stymuluje wzrost nowych organelli[15]. Mocne dowody wskazują na to, że PQQ może odgrywać istotną rolę w ścieżkach ważnych dla sygnalizacji komórkowej. Testy na zwierzętach pokazały, że chroni on komórki nerwowe przed degeneracją i uszkodzeniami, a nawet sprzyja ich wzrostowi i pomaga w tworzeniu nowych synaps między neuronami, co ma decydujące znaczenie dla pamięci. Obecnie wstępne badania prowadzone na ludziach zaczynają potwierdzać potencjalne korzyści zdrowotne PQQ. Nowe doniesienia sugerują także, iż związek ten może mieć działanie przeciwzapalne, być skutecznym neuroprotektorem (zmniejszającym uszkodzenia mózgu podczas udaru i chroniącym przez nadmierną stymulacją ekscytotoksyczną), jak również stymulatorem czynnika wzrostu nerwów – głównego białka odgrywającego rolę we wzroście i przeżyciu komórek nerwowych[16].

Resweratrol i pterostylben Potwierdzono, że oba związki mają korzystne działanie dla zdrowia mózgu. Pierwszy występuje przede wszystkim w skórce i pestkach ciemnych winogron, orzeszkach ziemnych, czarnej porzeczce, truskawkach, malinach i morwie. Drugi jest obecny w czarnych jagodach, liściach winogron oraz korze indyjskiego drzewa kino (stosowanego od stuleci w tradycyjnej medycynie ajurwedyjskiej). Wydaje się, że największe korzyści dla mózgu przynosi, gdy oddziałuje synergistycznie z resweratrolem[17].

REKLAMA



eprasa.pl 25181673ac

Metalowa głowa

Czy metale ciężkie mogą powodować choroby? Dr Leigh Erin Connealy wyjaśnia, jak zauważyć oznaki i objawy zatrucia nimi, oraz przedstawia plan działania zapewniający skuteczną detoksykację.

Toksyczne metale ciężkie są wszechobecne. Powiązano je z rakiem i innymi poważnymi problemami zdrowotnymi, dlatego ważne, by zdawać sobie sprawę z tego, gdzie mogą czaić się te szkodliwe pierwiastki i jak pozbyć się ich z organizmu. Oto przewodnik po najgorszych z nich, na które należy uważać, oraz działaniach, które można w tym kierunku podjąć.

Powszechne i problematyczne

Narażenie na metale ciężkie może nastąpić na wiele sposobów – począwszy od powietrza, którym oddychasz, przez żywność, którą spożywasz, i wodę, którą pijesz, po plomby w zębach, a także kosmetyki i produkty do higieny osobistej, którymi regularnie smarujesz skórę. Do najbardziej toksycznych i szkodliwych metali zalicza się rtęć, ołów, aluminium, kadm, chrom i arsen.

Niedawne badanie analizujące toksyczne mechanizmy niektórych z nich wykazało, że „bioakumulacja tych metali ciężkich prowadzi do różnorodnych toksycznych oddziaływań na różne tkanki i narządy. Metale ciężkie zakłócają procesy komórkowe, w tym wzrost, proliferację, różnicowanie, naprawę uszkodzeń i apoptozę”[1].

Innymi słowy: nagromadzenie tych toksyn sieje spustoszenie w całym organizmie przez zmianę sposobu funkcjonowania, wzrostu, podziału, samonaprawy i śmierci komórek. Za każdym razem, gdy obce pierwiastki zaczynają zakłócać naturalne procesy organizmu, choroba ma szansę się w nim zakorzenić.

Długotrwałe narażenie na metale ciężkie powiązano z kilkoma problemami. Należą do nich m.in. wytwarzanie reaktywnych form tlenu, stres oksydacyjny, uszkodzenie DNA, dezaktywacja enzymów i stan zapalny, a to nie wszystko. Jak wyjaśniono w powyższym badaniu, oddziaływania metali ciężkich mogą być ostre lub przewlekłe i obejmować wiele różnych narządów ciała.

Literatura przedmiotu od dawna potwierdza związek między metalami ciężkimi a rakiem. W przełomowej analizie, której wyniki opublikowano w czasopiśmie *Journal of Cancer Prevention*, autorzy wymienili kadm, chrom, arsen i nikiel jako kancerogeny klasy 1 (substancje o znanym działaniu rakotwórczym) i zauważyli, że „prawie wszystkie metale ciężkie powodują różne nowotwory i choroby”[2].

Oznaki i objawy

Jednym z najważniejszych problemów związanych z metalami ciężkimi jest fakt, że są one trudne do wykrycia i zdiagnozowania. Obciążenie nimi może z czasem powoli i po cichu narastać oraz powodować objawy, których pacjenci – a nawet większość lekarzy – nie zauważają, dopóki nie pojawią się poważniejsze problemy.

Znajomość oznak i symptomów ekspozycji na te toksyczne metale ciężkie (patrz tabela) może pomóc w ustaleniu, czy konieczne są terapie detoksykacyjne. Niezbędna jest ścisła współpraca ze specjalistą w dziedzinie medycyny integracyjnej przeszkolonym w diagnostyce i leczeniu tego rodzaju obciążeń, ponieważ wiele z zalecanych kuracji można przejść wyłącznie pod opieką lekarza.

Nowatorska diagnostyka

W celu wykrywania metali ciężkich medycyna konwencjonalna opiera się prawie wyłącznie na badaniach krwi i moczu. Działają one dobrze, ale ich wadą jest to, że nie zawsze ujawniają rzeczywisty poziom tych szkodliwych pierwiastków w organizmie.

Ludzki organizm jest dość biegły w samoobronie. Aby chronić ważne narządy, toksyczne metale ciężkie są często wypychane do tkanek obwodowych i nie trafiają do krwiobiegu – dlatego badania krwi/moczu wykazują ich niski poziom. Potrzebnych jest więcej definitywnych testów, które mogą wykryć je w całym organizmie, i tu właśnie pojawia się Oligoscan (oligoscan.fr).

To jedna z najnowszych metod, z których korzystamy w Centrum Leczenia Raka i Centrum Nowej Medycyny – to nowatorskie narzędzie diagnostyczne, które nie tylko wykrywa trudne do znalezienia metale ciężkie, lecz także ujawnia, czy pacjent zmaga się z niedoborami minerałów lub nadmiernym stresem oksydacyjnym. Wykorzystuje najnowocześniejszą spektrofotometrię – technologię pomiaru pochłanianego przez organizm światła.

Oligoscan może natychmiast dokonywać stosownych pomiarów, a także oceniać i udostępniać dane dotyczące zasobów pierwiastków śladowych pacjenta, poziomu stresu oksydacyjnego w jego organizmie oraz obciążenia toksycznymi metalami ciężkimi. Plany leczenia opierają się na rodzajach i poziomach wykrytych minerałów i metali. To szybkie, nieinwazyjne i niezwykle dokładne narzędzie diagnostyczne będzie w kolejnych latach zyskiwać na popularności w medycynie integracyjnej.

Skuteczne terapie odtruwające

Gdy lekarz stwierdzi zatrucie metalami ciężkimi, konieczne jest wdrożenie detoksykacji, aby zmniejszyć obciążenie organizmu tymi toksynami. Pacjentom w naszych ośrodkach polecamy poniższe terapie i suplementy diety.

Sugerujemy również znalezienie w swojej okolicy specjalisty w dziedzinie medycyny integracyjnej, który jest dobrze zaznajomiony z tego rodzaju protokołami.

Chelatacja EDTA

To jeden z najskuteczniejszych sposobów usuwania toksycznych metali ciężkich z organizmu. Termin „chelatacja” pochodzi od greckiego słowa ozna-

eprasa.pl 25181673ac



Obciążenie metalami ciężkimi może z czasem powoli i po cichu narastać i powodować symptomy, których pacjenci – a nawet lekarze – nie zauważają, dopóki nie pojawią się poważniejsze problemy.

czającego „szczypce". To trafny opis, ponieważ metoda ta wykorzystuje kwas etylenodiaminotetraoctowy (syntetyczny aminokwas powiązany z octem), który wiąże toksyny i usuwa je z organizmu wraz z moczem.

Opracowana prawie 90 lat temu w Niemczech chelatacja EDTA okazała się bardzo skuteczna w redukcji obciążenia metalami ciężkimi, zwłaszcza ołowiem. Badania sugerują, że może być efektywną terapią wspomagającą[3] w przypadku schorzeń, takich jak:

- choroby układu krążenia,
- miażdżyca tętnic obwodowych,
- cukrzyca,
- choroba wieńcowa.

Dostępna jest zarówno doustna, jak i dożylna chelatacja EDTA, przy czym ta druga forma jest zazwyczaj najskuteczniejsza i najsilniejsza. Mogą jednak wystąpić działania niepożądane, dlatego skonsultuj wybór odpowiedniego protokołu leczenia ze specjalistą w dziedzinie medycyny integracyjnej.

Sauna na podczerwień

Jedną z moich ulubionych – i najbardziej zalecanych – terapii w ramach wszelkiego rodzaju detoksykacji jest sauna na podczerwień. Ponieważ skóra jest największym organem odtruwającym organizm, logiczne jest, że uwalnianie toksyn tą drogą będzie skuteczne.

Wykorzystanie ciepła podczerwonego do wywołania pocenia wspomaga usuwanie wszelkiego rodzaju niepożądanych toksyn – od pestycydów, pozostałości leków i kwaśnych odpadów po metale ciężkie. Oprócz detoksykacji organizmu regularne korzystanie z sauny na podczerwień wspiera poprawę krążenia, stymulację układu odpornościowego, redukcję stanu zapalnego, łagodzenie stresu, a także sprzyja odprężeniu.

Zalecam tę formę terapii większości moich pacjentów i regularnie korzystam z niej od niemal dekady. Jest ona dostępna w klinikach medycznych, na siłowniach i w salonach odnowy biologicznej, ale można też kupić różne opcje urządzeń do użytku domowego.

Chociaż nie wszystkie sauny są sobie równe, o ile są w stanie podnieść temperaturę ciała i wywołać pocenie się, nadal będą przynosić niektóre z tych niesamowitych korzyści. Przed rozpoczęciem jakiejkolwiek nowej terapii zawsze najlepiej skonsultować się z lekarzem. Chociaż sauna na podczerwień jest ogólnie bezpieczna i dobrze tolerowana, może nie być odpowiednia dla osób z bardzo wysokim lub bardzo niskim ciśnieniem tętniczym.

Odtruwające kąpiele

Prostym i skutecznym zabiegiem odtruwającym, który można wykonywać w domu, są regularne kąpiele w soli Epsom. Ten mineralny związek chemiczny składa się z magnezu i siarczanu. Magnez wspomaga regulację setek enzymów w ludzkim organizmie, a siarczany wypłukują toksyny i wspierają



Czy wiesz, że...?

Metale ciężkie mogą przedostawać się przez łożysko do płodu w łonie matki. Jest to jeden z powodów, dla których kobietom w ciąży zaleca się ograniczenie spożycia ryb zawierających rtęć.



Źródła metali ciężkich

Współczesna industrializacja okazała się pod wieloma względami dobrodziejstwem, ale jej skutki są dla środowiska katastrofalne. Zanieczyszczenie źródeł wody i powietrza, którym oddychamy – zwłaszcza metalami ciężkimi – jest obecnie bardziej powszechne niż kiedykolwiek wcześniej. Lista źródeł jest długa, ale poniżej podano kilka najpowszechniejszych możliwych dróg narażenia na rtęć i inne problematyczne metale ciężkie:

- spaliny samochodowe,
- pestycydy,
- nawozy,
- amalgamaty dentystyczne (plomby srebrne),
- woda pitna (z kranu i ze studni),
- ryż (w zależności od źródła),
- filc,
- instalacja wodno-kanalizacyjna (rurociągi),
- bielona mąka,
- przetworzona żywność,
- zmiękczacze do tkanin,
- kalomel (talk, puder do ciała),
- barwniki i rozpuszczalniki do farb,
- cynober (używany w biżuterii),
- środki przeczyszczające,
- merkurochrom/mertiolan,
- kosmetyki, zwłaszcza tusze do rzęs,
- woski i pasty do podłóg,
- środki konserwujące drewno,
- kleje,
- baterie,
- filtry klimatyzacyjne,
- duże drapieżne ryby (makrela królewska, rekin, miecznik, tuńczyk i płytecznik),
- nieprawidłowo powlekane talerze, pojemniki na żywność i naczynia kuchenne,
- tatuaże.

Oznaki i objawy zatrucia metalami ciężkimi

Oto główne metale ciężkie, na które należy uważać, oraz oznaki i objawy sugerujące ich nagromadzenie w organizmie i potrzebę detoksykacji.

Metal ciężki	Oznaki i objawy zatrucia
Rtęć	Drażliwość, niepokój, nerwowość, lękliwość, utrata pamięci, bezsenność, ospałość, tendencje samobójcze, drżenia, brak koordynacji, krwawienie dziąseł, nieświeży oddech, zawroty głowy, dzwonienie w uszach, zaburzenia słuchu, nadwrażliwość pokarmowa, przewlekła biegunka lub zaparcia, zaburzenia rytmu serca, podwyższony poziom cholesterolu, nieprawidłowe ciśnienie tętnicze, alergie, chroniczne bóle głowy, obniżona temperatura ciała, niewyjaśniona niedokrwistość, utrata masy ciała, drętwienie i mrowienie dłoni, stóp, palców u rąk, nóg lub warg.
Ołów	Zaparcia, drgawki, obniżone IQ, uszkodzenia DNA, senność, zmęczenie, bóle głowy, nadciśnienie tętnicze, niedoczynność tarczycy, niepłodność, drażliwość, bezsenność, uszkodzenie nerek, trudności w uczeniu się, utrata koordynacji mięśniowej, zaburzenia pamięci, zaburzenia miesiączkowania, uszkodzenia mitochondriów, bóle mięśni, bladość, dysfunkcje seksualne, uszkodzenie nasienia, drżenia, niedokrwistość, anoreksja, stany lękowe, bóle kości, uszkodzenia mózgu, nowotwory.
Aluminium	Kolka, utrata apetytu, zaburzenia równowagi, bóle mięśni, spłycenie oddechu, osłabienie, zapalenie przełyku, zapalenie żołądka i jelit, uszkodzenie nerek, dysfunkcja wątroby, psychoza, demencja.
Arsen	Pieczenie jamy ustnej i gardła, ból brzucha, biegunka, nudności, zmęczenie, zmiany skórne i pigmentacyjne, zapalenie nerwu, spadek liczby białych krwinek, zaburzenia naczyń obwodowych, zaburzenia rytmu serca, zapaść krążeniowa, śpiączka nowotwór, wady wrodzone.
Kadm	Utrata apetytu, utrata węchu, żółte zęby, suchość i łuszczenie skóry, wypadanie włosów, zmęczenie, niedokrwistość, bóle stawów, choroby autoimmunologiczne, redukcja odpowiedzi układu odpornościowego, rozedma płuc, choroby serca, nadciśnienie tętnicze, upośledzenie funkcji neurologicznych, niepłodność, kamienie nerkowe lub uszkodzenie nerek, dysfunkcja lub uszkodzenie wątroby, rak płuc, osteoporoza, dysfunkcja jąder, wady wrodzone,

eprasa.pl 25181673ac



Przepis na najlepszą kąpiel detoksykującą
Zmieszaj szklankę sody oczyszczonej, 2 szklanki soli Epsom i ćwierć szklanki glinki magnetycznej w misce z wodą i wlej pod strumień z bieżącą wodą. Zanurz się na ok. 20 min w ciepłej lub gorącej wodzie, zrelaksuj i korzystaj.

wchłanianie składników odżywczych. Oprócz detoksykacji korzyści płynące z dodawania do kąpieli soli Epsom obejmują również łagodzenie bólu i redukcję stanu zapalnego.

W celu maksymalizacji detoksykacyjnych wysiłków rozważ dodanie do kąpieli również magnetycznej glinki. Ta wyjątkowo silna formuła, składająca się z soli morskiej i najwyższej jakości bogatej w minerały glinki pochodzącej z pustyni, ma delikatnie usuwać toksyny i zanieczyszczenia z organizmu. Jest ona jeszcze skuteczniejsza w połączeniu z solą Epsom i sodą oczyszczoną.

Szczotkowanie skóry na sucho

Ta terapia autodrenażu limfatycznego doskonale wspomaga detoksykację. Limfa to przezroczysty płyn, który dostarcza do komórek środki zwalczające choroby oraz odprowadza drobnoustroje, toksyny i inne „odpady". Szczotkowanie na sucho jest jeszcze skuteczniejsze, jeśli zostanie wykonane tuż przed zabiegiem w saunie na podczerwień czy detoksykującą kąpielą.

Zacznij od miękkiej szczotki z naturalnego włosia na długiej rączce (dostępnej w sklepach ze zdrową żywnością lub w internecie) i po prostu szczotkuj skórę długimi i zamaszystymi pociągnięciami w kierunku serca. Uwzględnij obie strony ciała: ramiona, nogi, klatkę piersiową, brzuch, plecy, dłonie i stopy.

Szczotkowanie skóry pobudza przepływ limfy i rozbija zatory w organizmie. Jest to doskonała terapia odtruwająca, którą – aby była skuteczna – wystarczy stosować codziennie zaledwie przez 5-10 minut.

Farmaceutyczne wsparcie

Suplementy diety lub środki wiążące toksyny, takie jak zeolit i chlorella, również mogą być skuteczne. Przyjmowane doustnie wspomagają usuwanie toksyn z organizmu przez przyczepianie się do nich i wyprowadzanie wraz z moczem. Są powszechnie dostępne w sklepach ze zdrową żywnością w postaci samodzielnych produktów lub kombinacji. **Sugerowana dawka: według instrukcji na etykiecie produktu.**

Szybkie działanie

Jeśli masz niewyjaśnione objawy lub po prostu nie czujesz się najlepiej, przyczyną mogą być metale ciężkie. Porozmawiaj ze specjalistą w dziedzinie medycyny integracyjnej o badaniach, leczeniu i metodach redukcji narażenia na nie w przyszłości.

Nie czekaj – pozostawianie tych toksyn w organizmie przez dłuższy czas może siać spustoszenie. Na szczęście rozpoczęcie procesu odtruwania z metali ciężkich i podróży do optymalnego dobrostanu jest stosunkowo proste.

BIBLIOGRAFIA
1 Front Pharmacol, 2021; 12: 643972
2 J Cancer Prev, 2015; 20(4): 232–40
3 JAHA, 2022; 11(6): e024648



Dr n. med. Leigh Erin Connealy jest kierownikiem medycznym amerykańskich ośrodków – Cancer Center for Healing (Centrum Leczenia Raka) i Center for New Medicine (Centrum Nowej Medycyny) – w Irvine w Kalifornii. Dzięki jej multidyscyplinarnym protokołom leczenia, zespołowi specjalistów oraz holistycznemu podejściu do zdrowia i terapii stały się one największymi klinikami medycyny integracyjnej/funkcjonalnej w Ameryce Północnej, odwiedzanymi przez ponad 70 tys. pacjentów z całego świata. Dr Connealy jest autorką książek pt. „The Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja") oraz „Be Perfectly Healthy" („Bądź doskonale zdrowy"), a także wziętą prelegentką, która występuje w licznych programach telewizyjnych i radiowych, seminariach internetowych oraz podcastach. Uznaje się ją za jedną z najlepszych specjalistów w dziedzinie medycyny funkcjonalnej i integracyjnej w USA.

eprasa.pl 25181673ac



Co tkwi w noni?

Rdzenni uzdrowiciele z regionów tropikalnych od dawna znają owoc o brzydkim zapachu, leczący szereg schorzeń – nawet raka. Cate Montana opowiada, jak się o nim dowiedziała i dlaczego jest skuteczny.

10 lat temu, podczas sesji masażu, terapeutka zapytała mnie od niechcenia: „czy wie pani, że ma pani na plecach sporą narośl?”

Nie mając oczu na plecach ani możliwości zbadania tej okolicy, odpowiedziałam: „Nie. Jak ona wygląda?”

Masażystka ucisnęła punkt blisko kręgosłupa.

– Daje się przesuwać. Myślę, że to po prostu duży tłuszczak.

– A co to takiego? – zapytałam podejrzliwie.

– To łagodny guz zbudowany z tkanki tłuszczowej. Na Pani miejscu nie przejmowałabym się nim.

Nie przejmowałam się. Jednak przez następne 10 lat guz wciąż się powiększał. A każdy lekarz, do którego chodziłam na okresowy przegląd, upewniał mnie co do jego natury. W końcu kilka miesięcy temu guz zaczął sprawiać mi ból, a wkrótce potem pękł, i to w dość obrzydliwy sposób.

– To zainfekowana torbiel – stwierdziła lekarka, która zaledwie rok wcześniej zapewniała mnie, że to tłuszczak. – W takim razie przepiszemy pani antybiotyki doustne oraz maść z antybiotykiem, dobrze?

Po 5 dniach leczenia stan torbieli tylko się pogorszył. Byłam właśnie u przyjaciółki, gdy zadzwoniła lekarka i przekazała mi złą nowinę o tym, że moja torbiel przy kręgosłupie zawiera wysoce odporne na antybiotyki gronkowce zwane *Finegoldia magna*.

– Jest pewna maść z antybiotykiem, która powinna być skuteczna – powiedziała lekarka. – Prześlę telefonicznie nową receptę.

W tym momencie moja przyjaciółka Bonnie Blackmore, która była świadkiem rozmowy, zaproponowała: „Pokaż mi swoje plecy”.

Bonnie jest zielarką-samoukiem i mieszka w porośniętych dżunglą okolicach na północnym wybrzeżu wyspy Maui na Hawajach. Ok. 10 lat temu napotkała leżący na ziemi owoc noni i użyła jego soku do leczenia rany ciętej na nodze. Jedno zdarzenie wiodło do następnego i po wielu miesiącach eksperymentów Bonnie opracowała recepturę skutecznej maści gojącej, wytwarzanej z liści drzewa noni.

Jako że nie byłam zbytnio zachwycona dotychczasową pomocą służby zdrowia, zgodziłam się, by Bonnie obejrzała moją torbiel. Odwinęła bandaż, rzuciła okiem i powiedziała: „Och, noni z tym sobie poradzi”.

Usunęła maść z antybiotykiem opartą na ropie naftowej i zastąpiła ją małym wycinkiem liścia noni pokrytym jej balsamem CocoNoni i przykleiła plastrem do skóry. Gdy wychodziłam, wręczyła mi puszkę balsamu i duży liść noni w słoju z wodą, pouczając mnie, bym raz dziennie nakładała na torbiel mały kawałek liścia z balsamem aż do całkowitego wygojenia.

W ciągu kilku godzin sącząca się torbiel po raz pierwszy od tygodni przestała mnie boleć. Po paru dniach widać było wyraźnie, że infekcja znacznie się zmniejszyła i torbiel dobrze się goiła.

Chemia noni

Niesfermentowany sok z noni zawiera:

- glukozę i fruktozę,
- białko,
- lipidy,
- związki fenolowe, obejmujące flawonoidy, kwasy fenolowe, takie jak kwas kapronowy i kaprylowy, taniny oraz lignany,
- błonnik spożywczy,
- aminokwasy,
- siarkę, wapń, magnez i fosfor oraz śladowe ilości selenu,
- potas w szczególnie wysokim stężeniu 30-50 ppm,
- witaminę C – 30-155 mg/kg.



I wtedy popełniłam błąd. Czułam się niezręcznie, mając pokazać się lekarce podczas wizyty kontrolnej z przyklejonym na plecach liściem z dżungli, więc postanowiłam przerwać proces gojenia i użyć przed wizytą przepisanej maści z antybiotykiem. Niestety, w ciągu 2 dni infekcja powróciła ze zdwojoną siłą.

Zaszokowana, powróciłam do leczenia przy użyciu noni. Już po 24 godz. było jasne, że proces gojenia znów się rozpoczął. 5 dni później odwiedziłam lekarkę, ale już z liściem noni mocno przyklejonym do pleców.

– A cóż to takiego? – zapytała, patrząc na mój dziwny „opatrunek”.

Wyjaśniłam jej. Odkleiła liść od skóry, spojrzała na nią, po czym mocno przytwierdziła go z powrotem.

– Ładnie się goi – stwierdziła. – Proszę nadal robić to, co pani robi.

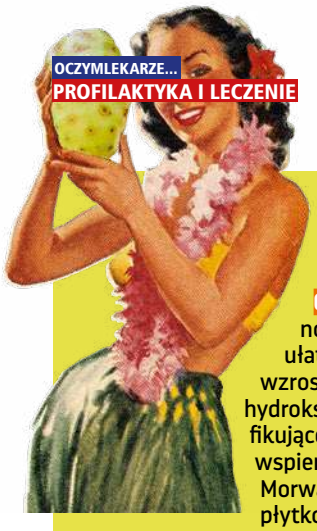
Długa historia

Morinda citrifolia, czyli morinda cytrynolistna już od ponad 2 000 lat stosowana jest w całej Polinezji i Azji jako lek o szerokim spektrum działania. To niewielkie drzewo o wiecznie zielonych, błyszczących liściach, wytwarzające niezwykłe, bryłowate i brzydko pachnące owoce wielkości ziemniaka, znane jest pod wieloma nazwami, takimi jak noni, nui, nona, morwa indyjska, jabłko wiedźmy, świńskie jabłko lub lodowy liść. Wszystkie części drzewa noni – liście, owoce, kora i korzenie – od dawna używane są przez rdzennych uzdrowicieli.

W Indiach *Morinda citrifolia* nazywana jest *Ashyuka*, co w sanskrycie oznacza „długowieczność”. W kręgach medycyny ajurwedyjskiej jest ona świętą rośliną, cenioną ze względu na ogólne własności lecznicze, tonizujące i przywracające równowagę.

W latach 80. XX w. na Zachodzie owoce noni, pomimo iż słyną z nieprzyjemnego zapachu, przypominającego zapach sera, stały się niezmiernie popularne dzięki swym

eprasa.pl 25181673ac



Jak działa morwa indyjska?

Gojenie ran Ekstrakt z liści noni w etanolu (NLEE) sprzyja gojeniu ran poprzez ułatwianie ich obkurczania. Wspomaga wzrost nowej tkanki, zwiększa produkcję hydroksyproliny, czyli aminokwasu intensyfikującego wytwarzanie kolagenu, a także wspiera struktury komórkowe i tkankowe[1]. Morwa indyjska wspiera również receptory płytkopochodnego czynnika wzrostu (receptory PDGF), które przyspieszają gojenie ran[2].

Infekcje Badania wykazały, że liście noni zawierają 6 związków fenolowych, będących produktami metabolizmu, które odgrywają konkretne role w organizmie, takie jak stymulowanie aktywności enzymów i dostarczanie energii, sygnalizacja komórkowa, a także oddziaływania strukturalne i hamujące. Związki te mają silne działanie przeciwdrobnoustrojowe wobec szerokiego spektrum patogenów, w tym licznych szczepów opornych na wiele leków i antybiotyków[3].

Oparzenia Przeciwzapalne i przeciwutleniajace działanie morindy cytrynolistnej stymuluje szybkie gojenie oparzeń za pośrednictwem następujących mechanizmów:

- obniżania produkcji mieloperoksydazy (MPO), enzymu prozapalnego, wydzielanego przez pewne komórki;
- obniżania produkcji czynnika martwicy nowotworów (TNF-α);
- obniżania poziomu interleukiny-1 beta (IL-1β) i interleukiny 6 (IL-6), białek cytokinowych, które regulują stan zapalny i immunologiczne odpowiedzi na infekcje i zranienia;
- podwyższania poziomu interleukiny 10 (IL-10), cytokiny przeciwzapalnej, po 3 dniach od oparzenia;
- regulowania poziomu czynnika wzrostu śródbłonka naczyniowego, białka stymulującego tworzenie naczyń krwionośnych[4].

Zapobieganie rakowi Sok ze świńskiego jabłka hamuje powstawanie nowotworów na wczesnym etapie. W jednym z badań dodawanie go do wody pitnej dla szczurów przez tydzień zapobiegało wytwarzaniu biomarkera narażenia na toksyny środowiskowe i wskaźnika ryzyka raka, czyli adduktu DNA, który jest odcinkiem DNA połączonym z rakotwórczym związkiem chemicznym. W badaniu tym sok z noni obniżył ilość adduktów DNA w sercu o 45%, w płucach o 46% w wątrobie o 56%, a w nerkach o 85%[5].

Leczenie nowotworów Badania dowodzą, że *Morinda citrifolia* ma szereg własności przeciwrakowych, wykazujących skuteczność w różnorodnych modelach raka poprzez „liczne mechanizmy, obejmujące działanie przeciwguzowe, przeciwproliferacyjne, proapoptotyczne, przeciwangiogenne, przeciwmigracyjne, przeciwzapalne i immunomodulacyjne"[6].

Modulowanie nastroju Metanolowy ekstrakt z owoców noni przyciągany jest do receptorów kwasu gamma-aminomasłowego A (GABAa), który zmniejsza zdolność komórek nerwowych do wytwarzania, wysyłania lub odbierania chemicznych informacji od innych komórek nerwowych. Ekstrakt zawiera najprawdopodobniej ligandy, czyli cząsteczki lub atomy, które wiążą się z białkami i hamują działanie receptorów GABAa, wywołując efekt przeciwlękowy i uspokajający[7].

BIBLIOGRAFIA

1 Evid Based Complement Alternat Med, 2009; 6(3): 351–56
2 Phytother Res, 2010; 24(10): 1437–41
3 Future Pharmacol, 2022, 2(4), 460-498
4 bioRxiv, 2023; doi: 10.1101/2023.02.04.527120
5 Ann N Y Acad Sci, 2001; 952: 161–68
6 Integr Cancer Ther, 2022; 21: 15347354221132848
7 Phytomedicine, 2007; 14(7–8): 517–22

wartościom odżywczym. Obecnie można spotkać noni w zdrowotnych napojach i produktach spożywczych. Powszechnie sprzedaje się je jako suszone żelki owocowe oraz jako suplement w kapsułkach.

Wprost zadziwiająca jest liczba i różnorodność schorzeń oraz dolegliwości, jakie rdzenni uzdrowiciele leczą przy użyciu morwy indyjskiej. Są wśród nich grypa i inne infekcje górnych dróg oddechowych, kaszel, drgawki, astma, artretyzm, gruźlica, zapalenie spojówek, biegunka, lęk, depresja i wiele innych. Wygląda na to, że bardzo niewiele jest chorób, w których leczeniu nie używa się tej rośliny.

„Polinezyjczycy używają liści noni jako okładów do leczenia infekcji, ran i niezliczonych innych schorzeń, włącznie z rakiem"

Badania wykazują skuteczność

Morinda cytrynolistna zawiera ok. 160 fitozwiązków chemicznych. Ma własności przeciwrobacze, przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwbakteryjne, przeciwwrzodowe, przeciwrakowe i stymulujące odporność, a oficjalne badania potwierdziły jego skuteczność w leczeniu chorób skóry, chorób układu oddechowego, gorączki, cukrzycy, infekcji dróg moczowych i chorób wenerycznych[1].

Spożywanie soku z noni powoduje „znaczące obniżenie" ciśnienia krwi, częstości akcji serca i poziomu glukozy we krwi[2], a przeciwczerniakowe i chroniące skórę działanie świńskiego jabłka sprawia, że jest ono skutecznym filtrem słonecznym[3].

Udowodniono, że ekstrakt z liści noni wzmacnia ekspresję genów, które znacząco nasilają śmierć komórek rakowych, osłabiając jednocześnie ekspresję genów pronowotworowych u myszy[4]. Wzmacnia on także odpowiedź immunologiczną organizmu na raka płuc[5].



eprasa.pl 25181



Produkty z noni i ich dawkowanie

Od czasu pierwszego wybuchu popularności tej rośliny w latach 80. XX w. produkty z noni dzielone są na kilka głównych kategorii. Najbardziej znane i najczęściej używane są soki, a sproszkowana morwa indyjska często wykorzystywana jest do napojów i koktajli. Dostępne są miękkie przekąski ze świńskiego jabłka, owocowe żelki, suplementy i łagodzące ból balsamy, jak również szeroka gama regenerujących skórę kremów z noni.

Z powodu zróżnicowania geograficznego miejsc, w których morinda cytrynolistna jest uprawiana, a także w wyniku dużej różnorodności metod komercyjnego przetwarzania, produkty z niej mogą bardzo różnić się pod względem składu fitochemicznego i odżywczego.

Należy uważnie czytać etykiety i szukać produktów organicznych, uprawianych w klimatach rodzimych dla tej rośliny (w regionach tropikalnych i na polach lawowych). Należy też wybierać produkty zawierające wysokie stężenie ekstraktów z organicznych noni, a przy tym jak najmniejszą lub zerową ilość dodatków.

Dawkowanie:
30-750 ml dziennie lub 500 mg ekstraktu.

Przeciwwskazania:
Nie ustalono żadnych przeciwwskazań, ale z powodu wysokiej zawartości potasu osoby z niewydolnością nerek powinny wystrzegać się nadmiernego spożycia.

eprasa.pl/5181073



Ekstrakty z liści noni mają działanie przeciwbakteryjne wobec kilku szczepów bakterii, m.in. wobec gronkowca złocistego *Staphylococcus aureus*[6], jak również skutecznie wspomagają gojenie ran[7]. Mają one także działanie antydopaminergiczne, dzięki czemu są skutecznym lekiem przeciwpsychotycznym i mają zastosowanie w leczeniu zaburzeń psychicznych[8].

Stwierdzono, że spożywanie soku z noni wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego, pomaga w regulowaniu wagi ciała, a także sprzyja zdrowiu stawów, kości i dziąseł[9]. Badania pokazują, że spożywanie soku z owoców noni hamuje wiązanie się białka kolca covid z receptorami, opóźniając infekcję komórek gospodarza o ok. 69%[10].

Białko znane jako McLTP1, występujące w nasionach noni, wykazało „ważne działanie gojące" w prowadzonym na myszach badaniu oparzeń[11]. Jak ustaliła Bonnie Blackmore, działa ono również u ludzi.

– Jeżeli się oparzysz, natychmiast nałóż na to miejsce balsam CocoNoni – radzi Bonnie. – Powstrzyma on reakcję anafilaktyczną, która wysyła sygnały bólowe do nadnerczy, a one z kolei wysyłają do poparzonego miejsca substancje powodujące powstawanie pęcherza. Skóra musi wygoić się po urazie, ale jeśli nałożysz na to miejsce noni, to będzie ona goić się od wewnątrz.

Pod spodem powstanie nowa, różowa skóra i nie wytworzy się blizna. Kiedyś, gdy okropnie poparzyłam się wrzątkiem, postąpiłam w taki właśnie sposób. 2 dni później nie potrafiłam nawet znaleźć miejsca, które było poparzone.

Wiele zastosowań

Tradycyjnym sposobem używania noni przez Hawajczyków jest picie sfermentowanego soku. Różne części tej rośliny mają jednak różne zastosowania, na przykład kora i korzenie są źródłem barwników. Polinezyjczycy używają liści morwy indyjskiej jako okładów do leczenia infekcji, ran i niezliczonych innych schorzeń, włącznie z rakiem.

– Tradycyjnie bierze się liść, podgrzewa go, a następnie nakłada na ranę lub okolicę ciała, która wymaga leczenia. To działa. Jednak podgrzewanie liści uwalnia z nich wszystkie substancje lecznicze naraz, a później zawarte w liściu fitozwiązki wraz z innymi jego właściwościami leczniczymi zanikają – wyjaśnia Bonnie. – Już w 2015 r. zaczęłam eksperymentować z noni jako lekiem. Początkowo używałam owoców. Niestety, śmierdzą i pla-



Opowieści Marka o CocoNoni

Mark Simmons (66 lat) po raz pierwszy usłyszał o noni od surferki na wyspie Maui, która używała sporządzonego przez Bonnie Blackmore balsamu CocoNoni do leczenia stopy, mocno zranionej na rafie koralowej. Mark spotkał się z Bonnie i zapytał, czy balsam mógłby pomóc także w przypadku brodawkowatej narośli na jego policzku, która wciąż się powiększała.

– Bonnie poradziła mi, bym nakładał balsam na brodawkę 2 razy dziennie, i nie minął miesiąc, a brodawka zniknęła – wspomina Mark. – Po prostu odpadła i nie pojawiła się już więcej.

Później Mark użył olejku z morindy cytrynolistnej do leczenia długiej rany chirurgicznej na podudziu.

– Miałem tam 33 szwy i ranę, która wyglądała, jak gdyby stunogi wij wspinał mi się po nodze – opowiada. – Nakładałem olejek na szwy i w ciągu 2 tygodni rana całkowicie się zagoiła.

Po miesiącu moje podudzie wyglądało jak zaledwie lekko zadrapane. Gdy ponownie zgłosiłem się do lekarza, był zadziwiony. Nikt nie zgadłby, że niedawno przeszedłem poważną operację!

Gdy żona Marka doznała poważnego upadku i roztrzaskała kość strzałkową, która przebiła skórę, mężczyzna 2 razy dziennie masował jej blizny olejkiem z noni. I znów lekarz był zadziwiony tym, jak szybko rany się zagoiły.

– Znam wiele takich historii – mówi Mark. – Mój dentysta kiedyś skaleczył biodro piłą łańcuchową. Dałem mu trochę balsamu CocoNoni i rana zagoiła się tak dobrze, że wciąż prosił mnie o więcej tego środka, by dawać go innym potrzebującym.

Innym razem dałem trochę balsamu pewnej stewardessie, której córka miała trądzik. Matce nie zostało nic – córka wciąż zabierała balsam do szkoły, ponieważ tak dobrze działał na trądzik.

Mark opowiada także o pewnym znajomym sprzedawcy żywności, który przeszedł operację wymiany stawu kolanowego.

– Nie widziałem się z nim kilka tygodni, a potem pokazał mi, że po obu stronach kolana widniały ciemne, niemal czarne blizny. Wyglądało to okropnie. Dałem mu trochę balsamu, by nakładał na blizny 2 razy dziennie, a tydzień później przyszedł do mnie z szerokim uśmiechem na twarzy. Podciągnął szorty, a jego kolano wyglądało 10 razy lepiej. Ależ był szczęśliwy! To tylko kilka z historii o CocoNoni, jakie mógłbym opowiedzieć.



eprasa.pl 25181673ac



mią. Dlatego też zaczęłam pracować z liśćmi morindy cytrynolistnej, by sprawdzić, jakiego rodzaju własności lecznicze mają. Szybko zorientowałam się, że używanie świeżych liści zamiast podgrzanych najwyraźniej sprawia, że działają one jak związki o opóźnionym czasie uwalniania.

Bonnie opowiada historię przyjaciela, który w Wietnamie narażony został na działaniu środka o nazwie Agent Orange, w wyniku czego miał raka IV stopnia w płucach i jednej nerce oraz raka skóry. Dawano mu 6 miesięcy życia, ale odmówił chemioterapii i poszukiwał naturalnych alternatyw leczniczych.

Bonnie podała mu eksperymentalną mieszankę świeżych liści noni, organicznego oleju kokosowego i lokalnego wosku pszczelego, stosowaną jako okład na płuca i nerki, przykrywany świeżymi liśćmi noni.

– Stosował okład wieczorem, a rano świeży liść był czarny. Po 30 dniach liście przestały już czernieć, a pacjent poszedł do lekarza, gdzie wykonano skany – wspomina Bonnie. – Okazało się, że guzy w płucach skurczyły się o 30%, a nerka, która wcześniej funkcjonowała tylko w 5%, teraz działała w 49%. Wszystkie rakowe zmiany skórne wygoiły się. Mężczyzna żył z tym przez 4 lata i pozostawał aktywny, przez cały czas uprawiając jogę i inne zajęcia.



„Olejek CocoNoni sprawia wrażenie „żywego" i niemal obdarzonego intuicją. Jak gdyby roślina sama wiedziała, co robić."

Kendra Cabral, licencjonowana masażystka z Florydy, stosuje u swych klientów olejek z noni przygotowany przez Bonnie Blackmore, choć nie należy on do najtańszych. Jak twierdzi Kendra, olejek jest szczególnie skuteczny u osób cierpiących na przewlekły ból.

– Kiedyś stosowałam u nich olejek CBD z lidokainą (środkiem przeciwbólowym) – opowiada. – Moi klienci czuli się wspaniale przez pewien czas po jego użyciu. Jednak gdy lidokaina przestawała działać, ból powracał, przypominając, że problem nadal istnieje. Olejek z morwy indyjskiej nie przynosi natychmiastowej ulgi tak jak olejek CBD i lidokaina, ale gdy budzą się następnego ranka, ich ból mięśniowy jest naprawdę mniej dotkliwy, ponieważ noni pomogło wyleczyć tkanki, zamiast tylko maskować objawy.

Kendra Cabral przyznaje, że zadziwiają ją lecznicze właściwości zarówno balsamu CocoNoni, jak i olejku z noni. Jak twierdzi, olejek sprawia wrażenie „żywego" i niemal obdarzonego intuicją.

– Jak gdyby roślina sama wiedziała, co robić – mówi Kendra.

Opowiada o przypadku swej klientki po 70. r.ż., która spadła z roweru i mocno zraniła się w nogę.

– Dałam jej trochę tego olejku do smarowania rany i nie mogłam uwierzyć, jak szybko noga się zagoiła i jak dobrze potem wyglądała.

Innemu swemu klientowi Kendra zaleciła stosowanie olejku na dużej, twardej, zainfekowanej torbieli na klatce piersiowej. Jak wspomina, w ciągu kilku tygodni torbiel zmieniła barwę z wściekłej purpury na łagodny róż, a później po prostu się wchłonęła.

Bonnie Blackmore, która nadal produkuje w domu niewielkie partie balsamu i olejku CocoNoni, i sprzedaje je na targach rolnych lub rozdaje osobom potrzebującym, wyjawia, że jej receptura jest bardzo prosta: połączenie świeżych liści noni, organicznego oleju kokosowego i lokalnego wosku pszczelego od dzikich pszczół.

– Działanie gojące balsamu jest tak łagodne, a jednocześnie tak silne – opowiada Bonnie. – Kobiety w ciąży używają go na rozstępy. Można go także używać go u dzieci, by goić wysypkę od pieluszek oraz atopowe zapalenie skóry, które jest obecnie wielkim problemem. – Potrząsa głową i wzdycha. – Dzieci wychodzące z łona matki trafiają w nieprzyjazne środowisko. Jestem przekonana, że wszystkie konserwanty i chemikalia, jakie dodawane są do detergentów do prania – nawet tych tzw. łagodnych – nadal zawierają pochodne ropy naftowej, które uszkadzają skórę.

Kiedy powiedziałam Bonnie, że mój lek na torbiel przepisany przez lekarza oparty jest na ropie naftowej, parsknęła.

– Jak torbiel na twoich plecach miała się kiedykolwiek zagoić pod wpływem opartego na ropie naftowej antybiotyku, który zatyka ranę, choć ona stara się oczyścić i zagoić? Gdybyś użyła CocoNoni, zanim torbiel pękła, to balsam wyciągnąłby z niej wszystko, zanim doszłoby do infekcji. Owszem, działa może powoli i nie przynosi natychmiastowej poprawy, ale wiem, że wyleczyłby tę torbiel, zanim zdążyłaby dojść do tak ciężkiego stadium – powiedziała.

Gdybym tylko wiedziała o tym wcześniej… Ale wtedy nie odbyłabym tak interesującej leczniczej podróży i nie miałabym tak ciekawej historii do opowiedzenia.

BIBLIOGRAFIA

1 P. Pandiselvi, M. Manohar, M. Thaila and A. Sudha, "Pharmacological Activity of *Morinda citrifolia* L. (Noni)," in *Pharmacological Benefits of Natural Products* (IPS Scientific Publications, 2019), 213–37
2 Evid Based Complement Alternat Med, 2019; 2019: 6076751
3 Malays J Fundam Appl Sci, 2018; 14(1–2): 164–67
4 Mol Cell Biochem, 2016; 416(1–2): 85–97
5 Food Funct, 2016; 7(2): 741–51
6 J Food Sci, 2016; 81(5): M1192–96
7 Jurnal Teknologi Laboratorium, 2022; 11(2): 52–59
8 BMC Complement Altern Med, 2012; 12: 186
9 Foods, 2018; 7(4): 58
10 J Biosci Med (Irvine), 2021; 9(11): 42–51
11 bioRxiv, 2023; doi: 10.1101/2023.02.04.527120

eprasa.pl 25181673ac

9 SPOSOBÓW NA

Nadciśnienie

Wysokie ciśnienie krwi, zwane też nadciśnieniem, definiuje się jako trwałą wartość 140/90 mmHg lub wyższą w Polsce, a 130/80 mmHg w Stanach Zjednoczonych. Rzadko wywołuje ono widoczne objawy, ale może poważnie uszkadzać narządy takie jak serce, nerki i mózg, przyczyniając się też do podwyższenia ryzyka zawału i udaru.

Jednak nie powinnaś jeszcze się martwić. Pojedynczy odczyt podwyższonego ciśnienia nie musi oznaczać problemów.

Na wartość ciśnienia mogą wywierać wpływ najrozmaitsze czynniki, takie jak pora dnia, temperatura w pomieszczeniu, jedzenie lub picie w ciągu godziny przed pomiarem, wysiłek fizyczny, stres, a nawet rozmowa. Być może słyszałaś też o „efekcie białego fartucha" – wzroście ciśnienia krwi wywołanym samą czynnością mierzenia go przez lekarza.

Aby ustalić, czy Twoje ciśnienie krwi jest powodem do niepokoju, lekarz może zalecić ambulatoryjne monitorowanie go, polegające na pomiarze ciśnienia w okresie 24-godzinnym, lub monitorowanie domowe, gdzie samodzielnie dokonujesz odczytów.

Udowodniono, że takie sposoby monitorowania umożliwiają lepszą ocenę ryzyka sercowo-naczyniowego niż manualne pomiary ciśnienia krwi dokonywane w gabinecie lub klinice[1].

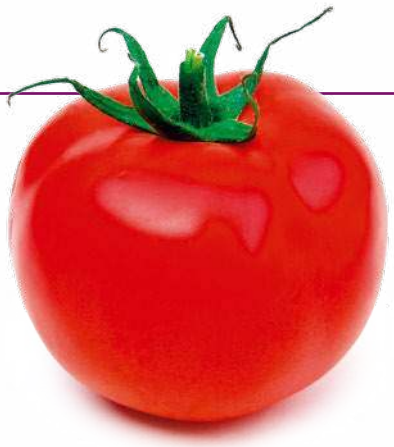
Jeżeli po dokładnym monitorowaniu okaże się, że Twoje ciśnienie krwi jest niezdrowo podwyższone, możesz podjąć szereg prostych kroków, by je obniżyć, o ile nie jest spowodowane konkretną przyczyną, taką jak choroba nerek lub zaburzenia hormonalne. Oto kilka naturalnych sposobów i zmian stylu życia, jakie możesz zastosować, a wszystkie one cechują się udowodnioną dobrą skutecznością.



1 JEDZ WIĘCEJ OWOCÓW I WARZYW

Zwykłe zwiększenie spożycia zieleniny może znacząco obniżyć ciśnienie krwi[2]. Zarówno owoce, jak i warzywa są dobrymi źródłami potasu i błonnika, mających znane własności obniżania ciśnienia[3]. W ramce poniżej przedstawiamy te z nich, które szczególnie skutecznie utrzymują poziom ciśnienia w ryzach.

Produkty obniżające ciśnienie krwi



Buraki Codzienna porcja soku z buraków może obniżać ciśnienie krwi[4]. Zdaniem badaczy, dzieje się tak dlatego, iż buraki są bogate w azotany, przez co zwiększają we krwi poziom tlenku azotu, rozszerzającego naczynia krwionośne. Jak się jednak wydaje, buraki mają też niezależne od azotanów działanie obniżające ciśnienie krwi[5].



Pomidory Jak stwierdzono, picie niesolonego soku pomidorowego obniża zarówno skurczowe, jak i rozkurczowe ciśnienie krwi u osób z nadciśnieniem i stanem przednadciśnieniowym (ciśnieniem krwi lekko powyżej wartości prawidłowej)[7]. Zdaniem naukowców odpowiada za to zawarty w tych warzywach likopen.



Jagody Codzienne spożywanie 100 g jagód oraz wypijanie napoju jagodowego może obniżyć skurczowe ciśnienie krwi o wartość do 7 mmHg[6]. Dobrym wyborem będzie borówka amerykańska, czarna jagoda, borówka brusznica, czarna porzeczka, truskawka, aronia lub malina.



Rodzynki Garść rodzynek, spożywana 3 razy dziennie, może znacząco obniżyć ciśnienie krwi już w ciągu miesiąca[8].

Banany Te owoce, słynące z wysokiej zawartości potasu, mogą przy regularnym spożywaniu pomóc obniżyć ciśnienie krwi[9].

eprasa.pl 25181673ac



2 POMYŚL O SUPLEMENTACH

Mnóstwo z nich wykazało skuteczność w obniżaniu ciśnienia krwi. Najlepiej skonsultuj się ze swoim lekarzem, by ustalić, jakie suplementy i dawki będą dla Ciebie najlepsze, ale poniżej proponujemy kilka najważniejszych suplementów wraz z sugerowanymi dawkami na podstawie dowodów naukowych.

Czosnek Liczne badania wykazały, że suplementy z tym warzywem mogą skutecznie obniżać ciśnienie krwi u osób z nadciśnieniem[10].
Sugerowane dawkowanie: 600 mg dziennie ekstraktu z czosnku.

Koenzym Q10 W jednym z badań ten silny przeciwutleniacz był w stanie obniżać skurczowe ciśnienie krwi (wyższą wartość) nawet o 17 mmHg, a ciśnienie rozkurczowe (niższą wartość) do 10 mmHg bez znaczących skutków ubocznych[11].
Sugerowane dawkowanie: 100 mg 2 razy dziennie.

Omega-3 Suplementy z tymi niezbędnymi kwasami tłuszczowymi konsekwentnie obniżają ciśnienie krwi w badaniach klinicznych. Wyższe dawki wydają się mieć najsilniejsze działanie, ale nawet mniejsze dawki mogą prowadzić do znaczącego obniżenia[12].
Sugerowane dawkowanie: 3-15 g dziennie kwasów omega-3 łącznie.

Ekstrakt z pestek winogron Rezultaty 16 badań obejmujących ponad 800 osób wykazują, że ma on korzystny wpływ na ciśnienie krwi[13].
Sugerowane dawkowanie: 150-300 mg dziennie.



3 SIĘGNIJ PO CIEMNĄ CZEKOLADĘ

Zaledwie kilka kostek dziennie (ok. 6 g) może obniżyć ciśnienie krwi u osób z łagodnym nadciśnieniem, nie wywierając żadnego wpływu na wagę ciała. Musi to być jednak ciemna czekolada; biała nie ma takiego działania[14]. Dla uzyskania maksymalnych korzyści wybieraj czekoladę o zawartości kakao 70% lub wyższej.

REKLAMA



eprasa.pl 25181673ac



4 RUSZAJ SIĘ

Ćwiczenia aerobowe, takie jak marsze, biegi, jazda na rowerze, taniec i pływanie, są bardzo skutecznym naturalnym sposobem obniżania ciśnienia krwi[15]. Jeżeli dotąd jeszcze nie jesteś aktywna fizycznie, znajdź taki rodzaj aktywności, który sprawi Ci przyjemność, i dąż do wykonywania go codziennie przez co najmniej 20 minut.

5 WYPRÓBUJ QIGONG

Ta starożytna chińska metoda ruchu i kontroli oddychania, wyraźnie obniżała odczyty ciśnienia krwi po 10 tygodniach praktykowania, co stwierdzono w badaniu osób z łagodnym nadciśnieniem[16]. Wiele wskazuje na to, że spokrewniona z nią technika tai-chi również ma działanie obniżające ciśnienie krwi[17].





6 MEDYTUJ

W 4-miesięcznym badaniu medytacji transcendentalnej (formy medytacji z bezgłośną mantrą) u pacjentów z chorobą wieńcową osoby medytujące uzyskały znaczące obniżenie skurczowego ciśnienia krwi w porównaniu do grupy kontrolnej[18].



eprasa.pl 25181673ac

7 RZUĆ PALENIE

Związki zawarte w dymie papierosowym uszkadzają naczynia krwionośne i zaburzają rytmiczną pracę serca. U palaczy ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego wzrasta 3-krotnie. Nikotyna obkurcza naczynia, przez co krew z coraz większym trudem przeciska się przez tętnice. Pod jej wpływem dochodzi do upośledzenia funkcji śródbłonka, sztywności tętnic, stanu zapalnego, modyfikacji lipidów, a także zmiany czynników przeciwzakrzepowych, co sprzyja inicjacji i przyspieszeniu procesów miażdżycowych[23].



8 SPRAWDŹ SWOJE LEKI

Nadciśnienie mogą wywoływać różne leki, zapytaj więc lekarza, czy któryś z przyjmowanych przez Ciebie preparatów może być przyczyną wysokich odczytów ciśnienia, i tam, gdzie to możliwe, poszukaj alternatyw naturalnych. Oto niektóre leki, na jakie należy zwrócić uwagę:

- Doustne środki antykoncepcyjne[19],
- Trójcykliczne leki przeciwdepresyjne[20],
- Leki obkurczające błonę śluzową nosa, takie jak pseudoefedryna[21],
- Leki o działaniu stymulującym, takie jak metylofenidat (Ritalin)[22].



9. POZBĄDŹ SIĘ NADWAGI

Zależność między nadmierną wagą a podniesionym ciśnieniem krwi jest dobrze udokumentowana. Eksperci szacują, że otyłość stanowi 65-78% przypadków pierwotnego nadciśnienia. Składa się na to kilka różnych mechanizmów, m.in. zmiany cytokin pochodzących z tłuszczów, zaburzenia hormonalne, oporność na insulinę, strukturalne i funkcjonalne zmiany nerek oraz nadmierna aktywacja układu nerwowego. Dlatego obniżenie masy ciała jest głównym celem leczenia nadciśnienia związanego z otyłością, bo już utrata 1 kg obniża ciśnienie o 2-3 mmHg, a 5 kg – aż o 10-20 mmHg. Jeśli pracujesz fizycznie, wystarczy Ci 1500-2000 kcal dziennie. Najlepiej spożywać je pod postacią 4-5 niewielkich posiłków zamiast 2 dużych. Od stołu wstawaj z lekkim uczuciem niedosytu. Kolację jedz na 2 godz. przed snem[24].



BIBLIOGRAFIA

1. Curr Hypertens Rep, 2008; 10: 355–8; Clin Exp Pharmacol Physiol, 2014; 41: 46–53
2. Lancet, 2002; 359: 1969–74
3. J Hypertens, 1991; 9: 465–73; J Hypertens, 1992; 10: 195–9
4. J Nutr, 2013; 143: 818–26
5. Adv Nutr, 2017; 8: 830–8
6. Am J Clin Nutr, 2008; 87: 323–31
7. Food Sci Nutr, 2019; 7: 2271–9
8. Postgrad Med, 2014; 126: 37–43
9. Indian J Med Res, 1999; 110: 27–9
10. J Nutr, 2016; 146: 389S–96S; BMC Cardiovasc Disord, 2008; 8: 13
11. J Hum Hypertens, 2007; 21: 297–306
12. Circulation, 1993; 88: 523–33
13. Medicine (Baltimore), 2016; 95: e4247
14. JAMA, 2007; 298: 49–60
15. Medicine (Baltimore), 2017; 96: e6150
16. Am J Chin Med, 2003; 31: 489–97
17. J Altern Complement Med, 2003; 9: 747–54
18. Arch Intern Med, 2006; 166: 1218–24
19. J Clin Hypertens (Greenwich), 2017; 19: 1032–41
20. Am J Cardiol, 1992; 70: 1306–9
21. J Fam Pract, 2017; 66: E1-E2; Arch Intern Med, 2005; 165: 1686–94
22. Int J Environ Res Public Health, 2018; 15. pii: E1789
23. Curr Pharm Des. 2010; 16(23): 2518-25
24. Gland Surg. 2020 Feb; 9(1): 80-93

eprasa.pl 25181673ac

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Dobry wybór dla zdrowia

Przewodnik po bezpiecznych produktach



Na obniżenie cholesterolu

Xenico Pharma
Monolipid K Forte
Cena: 69,90 zł (90 kaps.)
www.xenico.pl

Monolipid K forte to najwyższej jakości naturalny preparat. W jednej kapsułce zawiera unikalną kombinację ekstraktu z owoców bergamoty (Citrus bergamia Risso) w najwyższej dawce 400 mg, standaryzowanego na 40% polifenoli BPF, ekstrakt z czosnku standaryzowany na 1% allicyn oraz aktywny ekstrakt z czerwonych drożdży ryżu standaryzowany na zawartość monakoliny K, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego cholesterolu, co wraz z jej skutecznością i bezpieczeństwem potwierdził Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Poświadczył on także rolę monakoliny K w prewencji chorób sercowo-naczyniowych.



Odchudzanie / aktywność / kondycja

Ginseng Poland
Fatburner Forte
Cena: ok. 36 zł (10 fiolek x 10 ml)
www.ginseng.com.pl

Suplement diety Fatburner Forte w połączeniu z aktywnością fizyczną i zbilansowaną dietą sprzyja uzyskaniu wymarzonej sylwetki i lepszej kondycji. Kofeina, gurana, zielona herbata pobudzają i motywują do ćwiczeń fizycznych. Ekstrakt z owocu gorzkiej pomarańczy, garcinia cambogia, ekstrakt z liści czerwonej herbaty Pu-Erh i z owocu zielonej kawy redukują apetyt oraz wspomagają metabolizm. Za produkcję kolagenu, prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i odpornościowego oraz mniejsze uczucie zmęczenia odpowiada witamina C. Witaminy B1, B3, B6 przyczyniają się do prawidłowego metabolizmu energetycznego, pomagając w przemianie węglowodanów i białek. Za redukcję tkanki tłuszczowej, poprawę wydolności i wytrzymałości odpowiada L-karnityna.



Dla serca, kości i odporności

Xenico Pharma
BIO Omega3 + D4000
Cena: 39,90 zł (60 kaps.)
www.xenico.pl

Ten suplement diety zawiera w jednej kapsułce 1 g skoncentrowanego oleju peruwiańskich ryb zimnowodnych (TASA Omega) – w tym 65% kwasów tłuszczowych omega-3: 33% EPA i 22% DHA – oraz 100 µg witaminy D3 pozyskiwanej z lanoliny (Quali-D). Ponadto w preparacie znajduje się też pełna dawka witaminy E zalecana do dziennego spożycia. Witaminy te zostały rozpuszczone w naturalnych tłuszczach dzięki czemu są łatwiej przyswajalne przez organizm.

Zawarte w preparacie składniki przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca, poprawy działania układu odpornościowego oraz do utrzymania prawidłowej gospodarki wapniowo-fosforowej.



Piękne i zdrowe włosy

Xenico Pharma
Włosy Skóra Paznokcie Xenico
Cena: 39,90 zł (60 kaps.)
www.xenico.pl

Włosy Skóra Paznokcie Xenico to najwyższej jakości preparat zawierający składniki, które organizm wykorzystuje do budowy kolagenu i keratyny – podstawowych składników budulcowych włosów, skóry i paznokci. Preparat zawiera: siarkę MSM (metylosulfonylometan) pozyskiwaną z sosny w postaci organicznej, krzem – z naturalnych alg oceanicznych, aminokwasy (lizynę i prolinę) oraz cytrynian cynku i glicynian miedzi. Ponadto został wzbogacony o witaminę C oraz D3 (2000 j.m.).

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 251816738ae



Wydłuża młodość

Kenay
Czarny Imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Czarny Imbir 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. Zawarte w nim polifenole tłumią stan zapalny i wzmacniają odporność, a polimetoksyflawony (KPMF) aktywują ludzki gen SIRT1, nazywany genem długowieczności – hamuje procesy starzenia się organizmu.



Silny układ odpornościowy

Kenay
ImmunoVir
Cena: 163 zł
(60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Dzięki połączeniu 4 aktywnych składników ImmunoVir idealnie wspiera odporność i funkcjonowanie organizmu. Artemizyna – substancja występująca w bylicy rocznej, jest silnym antyoksydantem zmniejszającym stany zapalne. *Andrographis paniculata* zwiększa aktywność cytotoksyczną białych krwinek przeciwko komórkom nowotworowym, a także wspiera układ oddechowy i pracę wątroby. Pochodząca z lukrecji glicyryzyna działa przeciwzapalnie i immunosupresyjnie. Utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna wspiera działanie białych krwinek i reguluje odpowiedź odpornościową organizmu.



Poprawia libido i nastrój

Kenay
Maca ekstrakt BIO
Cena: 44 zł (60 kaps. vege)
www.kenay.com.pl

Korzeń maca pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie od lat jest uważany za składnik diety dodający energii, poprawiający nastrój i wspierający płodność. Zawarta w nim arginina usprawnia przepływ krwi, co działa dobroczynnie zarówno na męski, jak i żeński układ rozrodczy. Warzywo to należy do roślin adaptogennych, zwiększa odporność na stres, który często odpowiada za problemy z płodnością. Maca ekstrakt BIO zawiera wyłącznie składniki aktywne. Produkt odpowiedni dla wegetarian i wegan.



Dla pięknych i zdrowych nóg

Kenay
Diosmina zmikronizowana
DiosVein®
Cena: 67 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

DiosVein® to suplement diety bogaty w bioflawonoidy, otrzymywane z ekstraktów słodkiej pomarańczy. Substancje te to grupa związków polifenolowych znajdujących się niemal we wszystkich owocach i warzywach. Obecną w niektórych roślinach i owocach cytrusowych diosminę flawonoidową można otrzymać z hesperydyny flawonoidowej, naturalnie występującą w części albedo niedojrzałych słodkich pomarańczy. Oparte na diosminie flebotoniki, takie jak DiosVein®, składają się w 96% z diosminy i w 4% z innych flawonoidów wyrażonych jako hesperydyna. Produkt jest odpowiedni dla wegan i wegetarian (kapsułka Vcaps®).

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

eprasa.pl 251816773ac

Przyjaciel serca i układu krążenia



Singularis
Koenzym Q10 forte + B1
Cena: 63,49 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Koenzym Q10 to substancja naturalnie występująca w naszych mitochondriach, gdzie odpowiada za wytwarzanie energii. Największa ilość koenzymu Q10 występuje m.in. w sercu, mięśniach, wątrobie i nerkach. W mięśniu sercowym u osób starszych poziom koenzymu Q10 spada nawet o połowę w stosunku do serca osób młodych. Zawarta w preparacie tiamina wspomaga czynności serca oraz wspiera prawidłowy metabolizm energetyczny. Preparat uzupełnia zapasy koenzymu Q10 w komórkach mięśnia sercowego, mięśni szkieletowych, mięśniówki naczyń krwionośnych. Dodatek oleju sojowego ułatwia przyswajanie koenzymu Q10 w jelitach. Suplement diety uzupełnia dietę w koenzym Q10, tiaminę oraz lecytynę. Szczególnie polecany jest osobom w średnim i podeszłym wieku, aktywnym fizycznie i sportowcom oraz na diecie cukrzycowej.

Stawy w dobrej kondycji



Singularis
Arthro SR
Cena: 66,29 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Arthro SR Superior to innowacyjny produkt na stawy o przedłużonym uwalnianiu, stanowiący kompozycję naturalnych składników wspierających walkę z procesem zapalnym. Zawiera unikalną formułę opartą o naturalne ekstrakty i siarczan glukozaminy. Składniki preparatu mają udowodniony korzystny wpływ na zdrowie stawów. Działają przeciwzapalnie i przeciwbólowo. Wspierają ich prawidłową elastyczności i ruchomość, dzięki czemu wspomagają ich właściwe funkcjonowanie i utrzymują je w dobrym stanie. Składniki preparatu mają udowodniony korzystny wpływ na zdrowie stawów. Bioswellin®, Curcumin C3 Complex® działają przeciwzapalnie i przeciwbólowo.

Piękna od stóp do głów



Singularis
Włosy Skóra Paznokcie Kompleks
Cena: 49 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Preparat zawiera aż 13 składników aktywnych odpowiedzialnych za zachowanie zdrowych włosów, skóry oraz paznokci. Wspiera przy tym utrzymanie prawidłowej pigmentacji włosów. Suplement ten przeznaczony jest dla osób dorosłych. Biotyna, cynk i witamina A – pomagają utrzymać prawidłową kondycję skóry, włosów i paznokci. Miedź pomaga w utrzymaniu własnego koloru włosów, a cynk przyczynia się do utrzymania właściwego metabolizmu witaminy A. Preparat zawiera też ekstrakt z pokrzywy (obecne w nim minerały i pierwiastki śladowe wzmacniają paznokcie i włosy) oraz BioPerine® – standaryzowany ekstrakt z pieprzu czarnego, który wspomaga wchłanianie substancji odżywczych.

Dla pięknej, jędrnej skóry



Singularis
Kolagen Beauty Collactive® Singularis® Superior
Cena: 96,97 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Z upływem czasu zmniejsza się w organizmie poziom witamin i składników mineralnych, które wspomagają naturalną odbudowę kolagenu. W rezultacie skóra traci jędrność i elastyczność. Następuje jej nadmierne odwodnienie, co jest jedną z przyczyn pojawiania się zmarszczek.

Ten suplement diety zawiera przebadany Collactive®, składający się z kolagenu morskiego i oligopeptydów elastyny w tym samym stosunku co w skórze właściwej oraz witaminę C. Łączy w sobie 2 główne składniki macierzy zewnątrzkomórkowej i wykazuje synergiczne działanie przeciwzmarszczkowe. Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie.

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 251816738ae



Wsparcie odporności, tarczycy i skóry

Pharma Nord
Cena: ok. 88 zł (60 tabletek)
www.pharmanord.pl

Bio-Selen+Cynk zawiera 100 mikrogramów selenu w postaci SelenoPrecise® – opatentowanych, organicznych i biodostępnych drożdży selenowych firmy Pharma Nord. Prawie 89% zawartości selenu w tabletkach wchłania się do organizmu, co udowodniono w badaniach. Zarówno selen jak i cynk wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, a cała gama składników odżywczych takich jak selen, cynk, witamina C i witamina E pomaga chronić komórki organizmu przed tzw. stresem oksydacyjnym. Wystarczy jedna tabletka dziennie podczas posiłku. Opracowany i wyprodukowany zgodnie z duńską kontrolą farmaceutyczną w Danii przez Pharma Nord.



Specjalistyczne wsparcie tarczycy i układu immunologicznego

Herbal Pharmaceuticals
Hashima Forte
Cena: 35,95 zł (30 kapsułek wegetariańskich)
www.hashima.pl

Hashima Forte to innowacyjny preparat opracowany w celu zachowania prawidłowej funkcji tarczycy, w szczególności u osób z chorobą Hashimoto. Jego skład, skomponowany w oparciu o liczne badania, wspomaga funkcjonowanie tarczycy (selen, cynk), układu immunologicznego i regulację przebiegu reakcji zapalnej (witamina D3, selen, cynk), prawidłowy przebieg funkcji psychologicznych, oraz zmniejszenie uczucia zmęczenia i znużenia (witamina B1), zachowanie prawidłowego stanu włosów, skóry i paznokci (selen, cynk), płodność i rozwój funkcji reprodukcyjnych (cynk, selen). Wysoko przyswajalne składniki w organicznych formach, cechują się dużą biodostępnością.



Higieniczne stopy

Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: od 32 zł (100 ml), od 49 zł (200 ml), od 100 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, tel. 22 652 13 76

Nasze oliwki idealnie nadają się do codziennej pielęgnacji stóp i skóry – działają przeciwgrzybiczo i przeciwbakteryjnie. Między palcami stóp – skutecznie hamują objawy pękania i łuszczenia naskórka oraz przyspieszają jego regenerację. Pękające pięty – skutecznie regenerują strukturę skóry, zmniejszając rogowacenia i otarcia naskórka. Zmiany skórne – przyspieszają proces poprawy zmian i skutecznie zapobiegają wtórnym zakażeniom.



Łagodzenie objawów menopauzy

Holistic
Femme Paus
Cena: 155 zł (90 kapsułek)
www.holistic-polska.pl

Femme Paus to opracowany w Szwecji suplement diety stworzony specjalnie dla kobiet, które przechodzą przez okres menopauzy. Kompleksowa formuła została stworzona z myślą o Twoim komforcie i dobrym samopoczuciu, zawiera starannie dobrany zestaw składników, które mogą pomóc w łagodzeniu niekomfortowych objawów związanych z menopauzą i wsparcia zdrowia kobiet w tym okresie. Femme Paus zawiera mieszankę naturalnych składników takich jak magnez, cynk, witaminę B6, ekstrakt z koniczyny czerwonej oraz ekstrakt z żeńskich kwiatów chmielu.

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 251816738ac



Dobre sklepy dla zdrowia

Naturalna Medycyna – ogólnopolska sieć sklepów
603 137 893 • sklep@naturalna-medycyna.com.pl • www.sklepnaturalnamedycyna.com.pl

Elbląg

Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska
82-300 Elbląg, Słoneczna 4
55 235 30 03 • izdebska.biuro@gmail.com

Grójec

Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas
05-600 Grójec, Mszczonowska 6
48 664 13 97

Grudziądz

Zdrowo Zakręceni
86-300 Grudziądz, Toruńska 34/1
536 297 138 • biuro@zdrowozakreceni.com
www.zdrowozakreceni.com

Jelcz Laskowice

Jarmark Natury Jolanta Nolas
55-220 Jelcz Laskowice, Bożka 1
794 256 804 • sklep@jarmarknatury.pl

Jelenia Góra

Naturalnie Izabella Katalińska
58-500 Jelenia Góra, Szkolna 12
75 642 23 52 • sklep@naturalnie24.com
www.naturalnie24.com

Kalisz

Kenay Sklep
62-800 Kalisz, Częstochowska 25
62 757 35 88 • sklep@kenay.com.pl
www.kenay.com.pl

Kielce

Sklep Zielarsko-Medyczny Zioła-Natura Alina Goleń
25-302 Kielce, Mała 2/9
666 044 036 • sklep@ziolanatura.kielce.pl
www.ziolanatura.kielce.pl

Kępno

FLOS Sklep Zielarsko-Medyczny
63-600 Kępno, Szkolna 8
627820492 • sklepflos@gmail.com

Piaseczno

Sezam Sklep Zielarsko-Medyczny
05-500 Piaseczno, Czajewicza 1
506 767 474

Poznań

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
61-737 Poznań, 27 Grudnia 9
61 811 32 94 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Płock

Zielarnia Sklep Mariola Kras
09-402 Płock, Sienkiewicza 32
tel. 24 367 40 22
www.zielarniasklep.pl

Toruń

Zdrowo Zakręceni
87-100 Toruń, Lelewela 33/box 7
533 023 931 • biuro@zdrowozakreceni.com
www.zdrowozakreceni.com

Warszawa

SM Zdrowa Żywność
03-944 Warszawa, Plac Przymierza 4
791 124 252 • smzdrowazywnosc@gmail.com
www.facebook.com/SMZdrowaZywnosc

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-931 Warszawa, Dzika 4
sklep@zielarnia.waw.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-528 Warszawa, Hoża 5/7
22 629 24 44 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
02-517 Warszawa, Rakowiecka 5
22 629 16 16 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Zbro-Trans Michał Zbrożek
02-790 Warszawa, Pawlaczyka 22
502 577 104• biuro@planetazdrowia.pl

Wyszków

Mandragora Sklep Zielarsko-Medyczny
07-200 Wyszków, Chopina 9/5U
796 990 202 • sklep@emandragora.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" oraz wydania specjalne.
Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy medycyny naturalnej do współpracy B2B:
22 257 84 99 (godz. 09:00-15:00) • prenumerata@avt.pl

eprasa.pl 25181673ac

Wiosenne

-50%

na wybrane roczne prenumeraty drukowane



89,50 zł
10 wydań w roku



89,40 zł
12 wydań w roku

Zaprenumeruj wybrane czasopismo z rabatem aż 50%!

Promocja wiosenna dotyczy rocznych prenumerat drukowanych czasopism:
• Gardeners' World (10 wydań w roku) • O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą (12 wydań w roku)

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl/prenumerata lub poprzez dokonanie przelewu na konto AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, ING BANK ŚLĄSKI 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013 (w tytule wpłaty podaj nazwę czasopisma).

Masz opłaconą bieżącą prenumeratę? Już teraz przedłuż ją z rabatem 50%.

Promocja trwa do 31.05.2024 i nie łączy się z innymi promocjami Wydawnictwa AVT.
Koszt wysyłki (list standardowy nierejestrowany) pod wskazany adres w Polsce ponosi wydawnictwo.

eprasa.pl 25181673ac



Zamów majowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Choroby z lasu i z zagranicy
- Temat numeru: Leczenie jelit wpływa na poprawę w chorobach przewlekłych
- Infekcje grzybicze mogą prowadzić do raka?
- Sposoby na bezsenność
- Jak sobie radzić z… podwyższonymi trójglicerydami chromaniem przestankowym

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
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 Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00-14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 4/2024
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 25181673ac



PIERWIOSNEK LEKARSKI (*PRIMULA VERIS*)

Choć współczesne badania skupiają się na działaniu wykrztuśnym i przeciwwirusowym tego surowca, w medycynie ludowej korzenie i kwiaty rośliny stosuje się w migrenach, astmie oskrzelowej, bezsenności, bolesnych menstruacjach czy reumatyzmie

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

Kwiaty będące zwiastunem wiosny od stuleci stosuje się w medycynie ludowej m.in. jako środek wykrztuśny, wzmagający wydzielanie śluzu w górnych drogach oddechowych, rozrzedzający zalegającą wydzielinę, łagodzący nieżyty nosa i gardła, a także stany zapalne krtani i oskrzeli połączone z suchym, uporczywym kaszlem. Pierwiosnek lekarski charakteryzuje się również działaniem przeciwzapalnym, napotnym, moczopędnym oraz uspokajającym. Z tego względu w medycynie ludowej stosowany jest w zaburzeniach nerwowych, bólach głowy, łagodzeniu stanów zapalnych dróg moczowych oraz przeziębieniach. W przeszłości liście i kwiaty pierwiosnka spożywano także na surowo lub gotowano jako źródło witamin i mikroelementów[1].

Głównymi związkami aktywnymi kwiatów i korzeni *Primula veris* są saponiny triterpenowe oraz związki fenolowe, w tym flawonoidy, kwasy fenolowe i glikozydy fenolowe. Saponiny odpowiadają za działanie sekretolityczne i wykrztuśne. Z kolei związki fenolowe, obecne zwłaszcza w kwiatach pierwiosnka, wykazują właściwości przeciwutleniające, przeciwdrobnoustrojowe i cytostatyczne[2].

Na zapalenie zatok

Pierwiosnek lekarski jest składnikiem leków roślinnych, stosowanych w łagodzeniu objawów chorób górnych dróg oddechowych. Randomizowane badania kontrolne potwierdzają, że jeden z nich, zawierający również m.in. korzeń goryczki i kwiaty bzu czarnego, u pacjentów z ostrym zapaleniem zatok znacznie poprawia skuteczność i szybkość leczenia antybiotykami, a jego poszczególne składniki wpływają na ogólny profil farmakologiczny mieszanki, wykazując działanie sekretolityczne, przeciwzapalne, immunomodulujące i przeciwwirusowe[3].

Podobnie w próbie z udziałem 160 pacjentów z ostrym bakteryjnym zapaleniem zatok badania radiologiczne i oceny pacjentów potwierdziły poprawę po zastosowaniu obkurczającego błonę śluzową leku z pierwiosnkiem[4].

W nowszym badaniu 46 pacjentów z niepowikłanym ostrym zapaleniem nosa i zatok przynosowych przez 7 dni otrzymywało lek ziołowy oraz mometazon w postaci aerozolu do nosa, a 23 osoby z grupy kontrolnej – tylko donosowy glikokortykosteroid. W pierwszej grupie stwierdzono istotną poprawę wszystkich parametrów klinicznych (niedrożność i wyciek z nosa, ból w obrębie twarzy, zaburzenia węchu, obrzęk błon śluzowych oraz ilość wydzieliny śluzowo-ropnej)[5].

Wsparcie dla oskrzeli

Ziołowy produkt leczniczy zawierający kombinację ekstraktów z ziela tymianku i korzenia pierwiosnka lekarskiego od lat z powodzeniem stosuje się w leczeniu ostrego zapalenia oskrzeli, którego charakterystycznym objawem jest nad-



BIBLIOGRAFIA

1. Wiersema J. H., Leon B. World Economic Plants: A Standard Reference. Boca Raton, Fla, USA: CRC Press LLC; 1999
2. Int J Anal Chem. 2017; 2017:2871579
3. Wien Med Wochenschr 1999; 149:202-8
4. Phytomedicine. 1994 Dec; 1(3):177-81
5. MFNS. ENT Updates 2017;7(2):68-74
6. Pulm Pharmacol Ther. 2018 Aug; 51:10-17
7. Drug. Res. 1984; 34:32
8. Caryologia. 2008; 61(1):88-91
9. J. Ethnopharmacol., 2004; 94:219; Methods in Plant Biochemistry, 1997, 436
10. Dingermann Th., Loew D., Phytopharmakologie, 2003, 188; Phytomedicine 2000; Suppl. II:99
11. Kongressband Phytopharmaka Phytotherapie. Berlin, 2005, 31
12. Hostettmann K., Marston A., Chemistry and pharmacology of natural products: Saponins, 1995, 232

eprasa.pl 25181673ac

Zastosowanie pierwiosnka

Herbatka
Łyżkę suszonych kwiatów zalej 2 szklankami wrzącej wody lub mleka. Odstaw pod przykryciem na 20 min, następnie odcedź i pij w ciągu dnia małymi porcjami (po 0,5 szklanki). Możesz dodać miodu do smaku.

Wino pierwiosnkowe
Nastaw drożdże do produkcji białego wina zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Po 2 dniach ich stania zbierz kwiaty (całe baldachy) pierwiosnka (ok. 2 l surowca na 3 l wody), pokrój drobno nożem i wrzuć do gąsiora. Zagotuj 3 l wody z 0,5 kg cukru. Dobrze ciepłą wodą zalej kwiaty, dodaj sok z 4-5 cytryn. Gdy woda ostygnie, dodaj drożdży, zamieszaj i dodaj 1 g pożywki.

Załóż rurkę fermentacyjną, wlej do niej odrobinę wody. Gąsior postaw w ciepłym miejscu – przy kaloryferze albo na parapecie. Koniecznie okryj baniak, żeby do roślin nie docierało słońce. Codziennie zamieszaj gąsiorem.

Po tygodniu i czasie pierwszej fermentacji przelej wino wraz z roślinami do garnka przez durszlak. Masę roślinną mocno wyciśnij i wrzuć na kompost. Wino ponownie przelej do gąsiora, załóż rurkę fermentacyjną i zanieś w chłodne miejsce na ok. 2 miesiące. Pilnuj, żeby woda w rurce nie wyparowała. Po 2 miesiącach zlej wino za pomocą rurki z gąsiorka do garnka. Rób to delikatnie, żeby nie napowietrzyć wina i nie ściągnąć osadu z dna. Przelej do czystych butelek, wsuń korek i ułóż w pozycji leżącej w piwnicy lub szafce.

Odwar
2 łyżki rozdrobnionego korzenia zalej 400 ml wrzątku i w kąpieli wodnej gotuj 5 min. Odstaw na dodatkowe 10-15 min. Przecedź i pij co 1-2 godz. w stanach napięcia nerwowego lub suchego kaszlu. W przypadku kaszlu nie pij od godz. 18, by nie prowokować go w czasie snu.

Syrop na kaszel
200 g kwiatów pierwiosnka zalej w garnku 0,5 l wrzątku. Możesz dorzucić kilka plasterków cytryny. Gotuj 30 min. Odstaw pod przykryciem na 12 godz. Przefiltruj przez gazę, odciskając dokładnie kwiaty. Do wywaru dodaj 0,5 kg cukru, zagotuj. Podgrzewaj na małym ogniu, aż powstanie gęsty syrop. Łyżeczkę syropu dodawaj do herbaty.

Galaretka
0,5 l kwiatów zalej na noc 200 ml wrzątku i trzymaj pod przykryciem. Rano odcedź, mocno odciskając. Zagotuj, dodaj ¾ szklanki cukru oraz 2 łyżki soku z cytryny. Rozpuść w odrobinie wrzątku łyżeczkę żelatyny, następnie dodaj ją do wywaru pierwiosnkowego i intensywnie zamieszaj. Wystudź, rozlej do salaterek i ozdób deser świeżymi kwiatami.

mierne wydzielanie lepkiego śluzu. Przeprowadzone badania pokazują, że jego skuteczność wynika z pozytywnego wpływu na wytwarzanie śluzu i poziom białka mucyny oraz działania przeciwzapalnego takiej mieszanki[6].

Inni naukowcy podawali ekstrakt z kwiatów pierwiosnka królikom, obserwując znaczne zwiększenie produkcji wydzieliny w drzewie oskrzelowym. Efekt działania wyciągu był porównywalnie silny, co bromheksyny i acetylocysteiny[7].

Pogromca bakterii i grzybów

W jednym z badań kilka ekstraktów kwiatowych z *Primula veris* przetestowano pod kątem działania przeciwbakteryjnego. Wszystkie w różnym stopniu wykazywały działanie hamujące rozwój zarówno mikroorganizmów Gram-dodatnich, jak i Gram-ujemnych. Stwierdzono, że najbardziej efektywną frakcją jest etanolowa[8]. Saponiny wyizolowane z pierwiosnka działają przede wszystkim na gronkowca złocistego (*Staphylococcus aureus*) oraz pałeczkę okrężnicy (*Escherichia coli*).

W badaniach naukowych opisano także działanie przeciwgrzybicze występującej w pierwiosnku prymulasaponiny A. Wykazywała ona szczególnie silną aktywność w stosunku do gatunków *Candida albicans*, *Trichomonas maenagrophytes* oraz *Aspergillus niger*[9].

Skutecznie wygasza stany zapalne

Wyciągi z kwiatów i korzeni pierwiosnka lekarskiego działają przeciwzapalnie dzięki kilku grupom związków. Jak się okazuje, hamują one aktywność enzymów uczestniczących w reakcji zapalnej, zmniejszają wytwarzanie prostaglandyn oraz cytokin prozapalnych (m.in. interleukin i TNF-α), a także cyklooksygenazy (COX) typu 1 (w 54%) i 2 (w aż 66%)[10]. Znaczenie mają również antyoksydacyjne właściwości flawonoidów zawartych w tej roślinie.

Co więcej, według badań porównawczych przeciwzapalne właściwości wyciągów z korzenia pierwiosnka są silniejsze niż ziela tymianku[11].

Usprawnia diurezę

Preparaty otrzymywane z kwiatów i (w mniejszym stopniu) korzenia pierwiosnka zawierają saponiny triterpenowe, które drażnią miąższ nerek, powodując ich przekrwienie. W ten sposób nasilają filtrację w kłębuszkach nerkowych, co skutkuje zwiększeniem ilości przesączu, a w konsekwencji również wydalanego moczu[12].



Metryczka:

Występowanie: niemal w całej Europie z wyjątkiem północnych i południowych krańców kontynentu oraz w zachodniej i środkowej Azji. W Polsce naturalnie częsty na niżu i w niższych partiach górskich. Jest długowieczną byliną kwitnącą wiosną, zasiedlającą łąki oraz widne zarośla i lasy. Może być również uprawiany.

Surowiec: kwiaty (*Primulae flos*), liście (*P. folium*), ziele (*P. herba*), kłącze z korzeniami (*P. radix*), olej (*Primulae veris oleum*).

Uprawa: pierwiosnek jest długowieczną byliną, kwitnąca na wiosnę (kwiecień-maj). Części podziemne wykopuje się w końcu lata i jesienią, kwiaty pozyskuje się w czasie kwitnienia, gdy są w pełni rozwinięte. Zrywa się tylko korony (co pozwala roślinie na skuteczne zawiązanie owoców i nasion), ewentualnie całe kwiatostany. Liście pozyskuje się wówczas, gdy są zielone i rozwinięte, czyli po kwitnieniu.
Ważne: w większych dawkach saponiny pierwiosnka mogą działać wymiotnie lub powodować nudności i biegunkę. Rzadko występuje uczulenie na roślinę, dające głównie objawy skórne (świąd, swędzenie, wysypka) lub w postaci zapalenia spojówek. U osób szczególnie wrażliwych mogą też wystąpić lekkie objawy ze strony układu pokarmowego.

eprasa.pl 25181673ac

MEDIXIL

MEDIXIL JEDYNE W POLSCE BLOKERY POTU
Z MIĘDZYNARODOWYM CERTYFIKATEM
AllergyCertified !

MEDIXIL SPECJALISTYCZNE ANTYPERSPIRANTY APTECZNE
SYMBOLEM RÓWNOWAGI **YIN-YANG**

WIĘKSZA POJEMNOŚĆ aż **30 ML**
WYSTARCZY NA **3-4** MIESIĄCE STOSOWANIA

DLA SKÓRY
WRAŻLIWEJ

NAJMOCNIEJSZY NA RYNKU! 5 DNI SKUTECZNEJ OCHRONY



OCHRONA 3-5 DNI
DLA SKÓRY NORMALNEJ

STWORZONY Z MYŚLĄ O MĘŻCZYZNACH

PRZEŁOM W WALCE Z POTEM

ODKRYJ NA NOWO KOMFORT I RÓWNOWAGĘ ODKRYJ MEDIXIL

Innowacyjna formuła MediDry zapewnia skuteczną i długotrwałą ochronę przed nadmiernym poceniem. Medixil posiada Międzynarodowy Certyfikat Bezpieczeństwa AllergyCertified.

MEDIXIL JEST DOSTĘPNY DO KUPIENIA W APTEKACH I DROGERIACH ROSSMANN

HIPOALERGICZNY, VEGAŃSKI, BEZBARWANY, BEZWONNY I SAMOKONSERWUJĄCY -

ZAWIERA SKŁADNIKI PRZECIWBAKTERYJNE O NATURALNYM DZIAŁANIU KONSERWUJĄCYM.



NOWOŚĆ MEDIXIL DO STÓP & DŁONI

TERAZ W FORMIE WYGODNEGO SPRAY-U

WYGODNY APLIKATOR W FORMIE SPRAY-U UŁATWIA ZASTOSOWANIE ANTYPERSPIRANTU MEDIXIL FEET & HANDS

Wygodne i łatwe stosowanie, MAXYMALNA ochrona - 100% komfortu !

Można stosować również : na plecach, skórze głowy, twarzy (czoło) lub pachwinach.

WWW.MEDIXIL.PL ASPEN DISTRIBUTION

eprasa.pl 25181673ac

Cirpusins™

YOUR NATURAL AND SAFE PATHWAY TO WEIGHT LOSS

BOOST FAT TISSUE BREAKDOWN AND RESTORE A BALANCED BIOCHEMISTRY

Cirpusins® to standaryzowany ekstrakt z kłączy *Cyperus rotundus* zawierający minimum 6% stilbenów (Piceatannol, Scirpusin-A i Scirpusin-B).

Cirpusins® opiera się na naturze, aby wzmocnić mechanizmy spalania tłuszczu w organizmie.

Cirpusins® wyróżnia się poprzez wykorzystanie wielu mechanizmów kluczowych dla skutecznego zarządzania wagą.

Badania wykazują znaczny rozkład tłuszczu bez skutków ubocznych, nawet przy dużych dawkach.
Ponadto u osób cierpiących na otyłość wykazano poprawę profili lipidowych i normalizację składu chemicznego krwi.
Z tego powodu **Cirpusins®** prezentuje imponujący potencjał aplikacji do zarządzania masą ciała.

Cirpusins® odpowiada na zapotrzebowanie na sprawdzoną, naturalną i bezpieczną pomoc w otyłości, przyspieszającą spalanie tłuszczu u sportowców lub pomagającą osobom dbającym o wagę zachować szczupłą sylwetkę.



* Oświadczenie to nie zostało ocenione przez Food and Drug Administration, European Medicines Agency oraz European Food Safety Authority. Ten produkt nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia lub zapobiegania jakiejkolwiek chorobie.

SABINSA®

CONTACT US

+48 61 415 66 25
info@sabinsa.com.pl
www.sabinsa.com
www.cirpusins.com
Magazynowa 16
62-030 Luboń, Polska

eprasa.pl 25181673ac