

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska **WHAT DOCTORS
DON'T TELL YOU**

Fitoterapia
skutecznie
łagodzi ból

Naturalni
pogromcy
infekcji

Odzyskaj
pełnię władzy
po udarze

Gdy serce
choruje...
na raka

Owocowa
dieta na stany
zapalne i RZS

Sekrety długowieczności



6

sposobów
na żylaki

Jak sobie radzić z...

- zakwaszeniem
- problemami oddechowymi

epi.spa.pl 2aa60a12d9

Numer 1 | styczeń 2021
cena 13,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992



9 772300 599119



Źródło długowieczności

Woda z ujemnym potencjałem REDOX, a szczególnie alkaliczna, dzięki silnym właściwościom antyoksydacyjnym zwalcza wolne rodniki, spowalniając procesy starzenia organizmu

Niektórzy twierdzą, że żaden wskaźnik jakości wody nie jest tak ważny, jak potencjał REDOX. To on – gdy jest ujemny – wyróżnia wody wypływające z tzw. cudownych źródełek, które wykazują lecznicze właściwości. Z kolei dodatni REDOX, charakterystyczny zwłaszcza dla gazowanych napojów, oznacza silne działanie utleniające i wyniszczające organizm.

Mechanizm działania

Woda z ujemnym potencjałem REDOX jest nasycona molekularnym wodorem. W rezultacie wykazuje silne właściwości antyoksydacyjne (skutecznie neutralizuje wolne rodniki), a dodatkowo ma neutralne pH, dzięki czemu nie zakwasza organizmu.

Wartość REDOX podawana jest w miliwoltach (mv), a mierzona międzynarodowym wskaźnikiem ORP, oznaczającym zdolność cieczy do wchodzenia w reakcję chemiczną zwaną „utlenianiem (oksydacją) lub redukcją”. Innymi słowy wskaźnik ten oznacza potencjał przyjmowania i oddawania elektronów, który decyduje o tym, czy mamy do czynienia z antyoksydantem, czy z utleniaczem. Idąc tym tropem, im wyższy REDOX danej cieczy, tym bardziej jest ona utleniająca. Oznacza to, że mogą pojawiać się w niej wolne rodniki odpowiedzialne za procesy starzenia i prowadzące do rozwoju schorzeń przewlekłych.

Redukcja jest odwrotnym procesem, w którym elektrony są przyłączane poprzez różne atomy – w przypadku wody to rozpuszczone w niej jony wodoru neutralizują wolne rodniki. Woda poddana redukcji będzie zatem miała ujemny wskaźnik ORP, stając się przeciwutleniaczem wolnym od niebezpiecznych rodników. Im niższy potencjał REDOX, tym wyższe prawdopodobieństwo, że dany napój jest zdrowy, a nawet leczniczy.

Przyczyna starzenia

Wolne rodniki, które mogą występować w wodzie i napojach o dodatnim potencjale REDOX, powstają też w naszym organizmie, np. w wyniku procesów metabolicznych. Dopóki udaje się je zneutralizować, nie wyrządzają nam szkody, a wręcz pełnią ważne funkcje. W nadmiarze mogą jednak wyniszczać nawet DNA. Ich destrukcyjne działanie towarzyszy procesom starzenia i neurodegeneracji, powodując kumulację oksydacyjnie zmodyfikowanych składników komórki, co może być wynikiem osłabienia mechanizmów naprawczych lub systemów degradujących uszkodzone cząsteczki¹.

Eliksir młodości

Właśnie dlatego woda o ujemnym potencjale REDOX może być tak istotna w utrzymaniu homeostazy

organizmu, poprawie metabolizmu komórek, wzmocnieniu odporności i vitalności oraz spowolnieniu procesów starzenia. Jak pokazują badania, eliminuje ona najgroźniejsze dla organizmu wolne rodniki hydroksylowe, zapewnia oczyszczenie i regenerację organizmu. Zmniejszając stres oksydacyjny, zapobiega zaburzeniom funkcji poznawczych związanym z demencją i chorobą Parkinsona, chroni przed stanem zapalnym i uszkodzeniem tkanki płuc, hamuje powstawanie zmarszczek wskutek działania promieniowania UVA, a nawet łagodzi powstające z czasem deficyty motoryczne i zwyrodnienia mięśni u myszy².

Gdzie szukać takiej wody? Nie trzeba jeździć do uzdrowiskowych źródeł. Analizy pokazują, że silnie ujemny potencjał REDOX wykazuje woda alkaliczna o zasadowym pH. W badaniach na szczurach wykazano, że u zwierząt, które piły wodę alkaliczną, już po miesiącu zmniejszyły się stres oksydacyjny oraz koncentracja 8-OHdG – jednego z głównych markerów zniszczeń DNA pod wpływem wolnych rodników³.

BIBLIOGRAFIA

1. Postępy Hig Med Dosw. (online), 2008; 62: 118-124
2. Med Gas Res. 2012; 2:15; J Surg Res. 2015 Dec;199(2):664-70; J Photochem Photobiol B 2012 Jan 5; 106:24-33; Redox Rep. 2017 Jan; 22(1):26-34
3. Biosci Biotechnol Biochem. 2005; 69 (10):1985-1987



Niezwykłe właściwości zdrowotne majeranku

Grypa oraz wirusowe i bakteryjne infekcje wyzwaniem naszych czasów – najnowsza odpowiedź etnomedycyny

„Wiara w słuszność tego co statystycznie uznawane, w powszechne przekonanie, że każdy z nas raz do roku musi się przeziębic jest przyczyną grypy i przeziębień” Louise L. Hay



Olejki eteryczne Tutanchamona

Ważnym współcześnie zjawiskiem jest coraz większe, powszechne zrozumienie naturalnych metod zapobiegania i leczenia chorób opartych in. na mocy leczniczej ziół, olejków eterycznych oraz zdrowotnych właściwościach naturalnej żywności. Mało kto wie, że w starożytnym Egipcie wprost kwitła wiedza o olejkach eterycznych. W 1922 roku archeolodzy odkryli w grobowcu Tutanchamona około 50 alabastrowych, szczelnie zamkniętych dzbanów z olejkami eterycznymi. Okazało się, że olejki eteryczne zamknięte przez ponad 3 tys. lat w tych dzbanach są całkowicie aktywne a ich skład chemiczny jest bez zmian; jakby były pozyskane wczoraj. W starożytnym Egipcie dobrze znano i stosowano eteryczny olejek z majeranku zwany wówczas latoroślą Ozyrysa.

Majeranek nie tylko w kuchni

Majeranek kojarzy nam się przeważnie z kuchnią: z gęstą i aromatyczną grochówką czy smakowitym żurkiem, jednak stosunkowo mało jest rozpowszechniona wiedza o niezwykłych właściwościach leczniczych ziela majeranku.

Majeranek pochodzi z Indii podobnie jak pieprz, kardamon i cynamon i wiele innych przypraw. Rzymianie uważali go za zdrową przyprawę ale także jako lek ziołowy. O majeranku pisał już Wergiliusz (I wiek p.n.e.). W wiekach średnich cyrulicy stosowali go jako odpowiedni lek na zatrucie jadami, w tym nawet na ukłucia skorpionów. Ten fakt może zmienić nasze postrzeganie majeranku jako jedynie dobrej przyprawy... W Polsce majeranek rozpowszechnił się w XVI wieku. Encyklopedia Staropolska opisując tamte czasy stwierdza: „prawdziwą rozkoszą dla rządu i pracowitej szlachcianki był ogród wiejski, gdzie hodowała m.in. majeran.” Takie ogródki ziołowo-kwiatowe nazywano wirydarzami i były one punktem honoru czy też oczkiem w głowie w każdym szanującym się dworze szlacheckim. W dawnej Polsce majeran używany był do wielkiej ilości potraw a wywarem z niego spryskiwano podłogi jak dezodorantem. Pomagały tu jego niesamowite właściwości aromatyczne i...antybakteryjne.

Majeranek jest ziołem znanym i używanym od wieków w lecznictwie ludowym gdzie stosowano go w przypadku **astmy, przeziębienia i wszelkich infekcji**. Hildegarda z Bingen, benedyktynka, wizjonerka i lekarka zalecała w przypadku bólu głowy spowodowanego

„W starożytnym Egipcie dobrze znano i stosowano olejek eteryczny z majeranku zwany wówczas latoroślą Ozyrysa.”



rozstrojem żołądka (m.in. grypa żołądkowa) kompresy z szatwii i majeranku. Dr August Czarnowski w swoim przedwojennym „Zielniku Lekarskim” zaleca wewnętrznie herbatki majerankowe przy „zaziębieniu narządów oddechowych”, nieżytach, puchlinie wodnej, przy kamieniach i piasku w nerkach, przy kolkach kiszek i kurczach żołądka.

Według najnowszych badań naukowych inhalacje z dodatkiem olejku majerankowego są pomocne w leczeniu kataru, kaszlu, zapalenia oskrzeli oraz zapalenia zatok przynosowych. W ostatnich latach trwają też intensywne badania nad działaniem antyoksydacyjnym ziela majeranku. Zauważyć wręcz można odrodzenie używania ziela i olejku majerankowego w powszechnym leczeniu wielu chorób. **Majeranek jest jednym ze składników eliksirów przeciwgrypowych. Jest też przydatny przy zaburzeniach oddychania.**

Tajemnica mechanizmu hamowania wirusów

Przeziębienia i grypa są wywołane przez wirusy. Przenikają one przez błony naszych komórek, przełamując bariery obronne i powielają się czując się w naszych zainfekowanych komórkach jak u siebie w domu. Jest to coś, czego nie mogą dokonać groźne bakterie, grzyby czy pasożyty. Czy i jak możemy się obronić?

Olejek eteryczny z majeranku jest rozpuszczalny w tłuszczach i z tego powodu łatwo przenika przez błony naszych komórek wnikać do ich wnętrza w ślad za chorobotwórczymi wirusami. Zmieniając skład chemiczny cytoplazmy może hamować namnażanie się patogenów wewnątrz naszych komórek. Nie mogą działać w ten sposób inne substancje gdyż nie są w stanie łatwo przenikać przez błony komórkowe. Infekcje górnych dróg oddechowych odpowiadają za 90% wszystkich zachorowań, z kolei najczęstszą przyczyną tych infekcji są wirusy, a olejek majerankowy idealnie się tu wpisuje jako naturalna odpowiedź przyrody na wyzwanie naszych czasów.

Dotychczas powstało około 600 prac naukowych na temat olejku z majeranku.

Badania przeprowadzano m.in. w Wielkiej Brytanii na Uniwersytecie w Ulster, we Francji w Instytucie Farmacji i Nauk Biologicznych, na Uniwersytecie w Atenach w Grecji jak również na Uniwersytecie Medycznym w Warszawie i w wielu innych placówkach badawczych na całym świecie.

Olejek majerankowy m.in. pomaga w łagodzeniu przeziębienia, ma udowodnione właściwości wykrztuśne, łagodzi kaszel, pomaga usunąć luźny śluz z układu oddechowego, reguluje grubość błon śluzowych nosa i oskrzeli, działa przeciwzapalnie i łagodnie rozkurczowo, ma zdolność aktywowania gruczołów potowych w organizmie. Uspokaja i działa przeciwbólowo. **Ma to znaczenie przy łagodzeniu bólów głowy i bólów mięśni towarzyszących wielu przeziębieniom i grypom.** Znane i potwierdzone jest **działanie przeciwdrobnoustrojowe olejku z majeranku. Działa on antybakteryjnie, przeciwrzybiczo i antyseptycznie na wiele wirusów.** Olejek majerankowy regeneruje i chroni nasze tkanki i narządy. Działa też przeciwutleniająco. Biorąc pod uwagę tradycyjne, oparte na wiekach doświadczeń poprzednich pokoleń, właściwości majeranku, potwierdzone w większości przypadków przez najnowsze badania naukowe warto się zainteresować jego ponownym użyciem nie tylko jako przyprawy w kuchni. **Niezwykłe właściwości zdrowotne olejku eterycznego z majeranku (w synergii z antyseptycznymi olejkami eterycznymi z bazylii i kamfory oraz z dodatkiem wzbogaconego przez fermentację ziele czystka) dają nadzieję na niestandardową i skuteczną, naturalną odpowiedź na czyhające na nas jesienne i zimowe wyzwania zdrowotne.**

A przy okazji pomyślmy wg rady Louise Hay, o tym, że tak naprawdę nie musimy chorować :)

Katarzyna Dobrońska

Oczkiem w głowie szlachcianki był wirydarz z majerankiem.





KTO CIĘ WYLECZY?

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



Jesteś terapeutą lub prowadzisz ośrodek terapeutyczny?

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

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



www.ktociewyleczy.pl

Świat w kropli wody

Antoni van Leeuwenhoek ukończył jedynie szkołę elementarną. Na początku prowadził sklep z galanterią męską w Delft, a później objął stanowisko w urzędzie miasta. Przyjęcie tej posady dało mu stabilność finansową, dzięki czemu mógł przestać się martwić o byt żony i dzieci. Pozwoliło mu to też nareszcie poświęcać więcej czasu swojej największej pasji – tworzeniu mikroskopów. Pierwsze urządzenia tego typu wykonali w 1590 r. jego rodacy Hans i Zachariasz Janssenowie, a Anglik Robert Hooke ulepszył ich wynalazek, tworząc wielosoczewkowy mikroskop złożony, który dawał 20-50-krotne powiększenie. To jednak nie wystarczało Antoniemu. Nocami zajmował się konstrukcją własnych jednosoczewkowych urządzeń. Montował w nich małe soczewki o bardzo krótkiej ogniskowej, które wcześniej starannie i dokładnie przygotowywał. Choć nie był szlifierzem, to samodzielnie osiągnął poziom znacznie przewyższający umiejętności ówczesnych profesjonalistów – jedna z jego soczewek, która zachowała się do dzisiaj, daje ok. 270-krotne powiększenie! Przypuszcza się, że umiał wykonać okular o jeszcze większej mocy. Czy tak było naprawdę, trudno stwierdzić, bowiem Leeuwenhoek zazdrośnie strzegł opracowanej przez siebie techniki i nigdy nikomu jej nie zdradził. Faktem jest jednak, że w tamtym czasie jego mikroskopy były najlepsze na świecie. Precyzyjnie oszlifowane szkiełka stały się dla niego oknem na niewidzialny świat. Z fascynacją obserwował pod mikroskopem niemal wszystko, co wpadło mu w ręce: ludzkie włosy, strukturę kości i mięśni,

krw (tak odkrył czerwone ciała krwi odpowiadające za transport tlenu w naszym organizmie), spermę, pleśń, pchły, wszy, nasiona, sierść zwierząt i wodę.

To właśnie w 1674 r., gdy przez swój mikroskop uważnie przyglądał się jej kropli, odkrył, że mieści się tam mikroświat, którego istnienia nikt nie podejrzewał. Prowadząc dalsze badania, wykrył „małe żyjątka” w różnych miejscach codziennego użytku, w studniach, stawach, a także w ciele człowieka (szczególnie w jamie ustnej i jelitach). Zauważył też, że różnią się one od siebie kształtem i wielkością. Jak pisał: „we wszystkich

padających deszczach można znaleźć drobinki zwierząt; i we wszystkich zbiornikach wody, ponieważ te zwierzęce drobinki mogą być przenoszone przez wiatr wraz z pyłem unoszącym się w powietrzu”.

Tak oto holenderski kupiec bez wykształcenia stał się ojcem mikrobiologii i dał podwaliny pod odkrycia Louisa Pasteura czy Roberta Kocha 200 lat później.

Antonii van Leeuwenhoek jako pierwszy człowiek na Ziemi nie tylko oglądał swój osad nązębny, ale i świadomie z nim eksperymentował – znalezione w płytce mikroby potraktował m.in. octem winnym. Jak skrupulatnie odnotował w swoim dzienniku obserwacji, „żyjątka bytujące na zębach” padły po tym zabiegu.

W swoich mikroskopowych obserwacjach był niezmiennie ciekawy, dociekliwy i niespożyty. Dzięki nim obalił teorię samoródtwa much. Odkrył partenogenezę u mszyc. Opisał pchły oraz małże morskie, wyjaśniając, że nie powstają one z kurzu ani piasku (tak, tak właśnie w tamtych czasach myśłano).

Dzięki fragmentom jego dziennika wysyłanym w formie listów do Towarzystwa Królewskiego w Londynie, które publikowane później były w *Philosophical Transactions* – jednym z bardziej poczytnych i prestiżowych czasopiśmie w ówczesnym środowisku naukowym – świat dowiedział się o istnieniu plemników (Leeuwenhoek odkrył je w 1677 r.) oraz eugleny zielonej. Tej właśnie, o której wszyscy uczyliśmy się w szkole podstawowej na biologii.

Choć Antoniemu brak było formalnego wykształcenia, to jednak jego naukowa pasja i będące jej pokłosiem odkrycia sprawiły, że stał się swoistym celebrytą nie tylko w świecie nauki. Dom skromnego holenderskiego sukiennika odwiedzili m.in. Piotr I Wielki, car Rosji, król Anglii Jakub II Stuart oraz przyszedł król Prus, Fryderyk.

My zaś dzięki jego umiejętności patrzenia „tam, gdzie wzrok nie sięga” oraz jego następcom zyskałmy pokątną wiedzę o mikrobach, które, choć niewidzialne gołym okiem, mogą poważnie namieszać w naszym życiu.



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 „ludzkiej” 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

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

42



88



SPIS TREŚCI

Styczeń 2021

Z OKŁADKI

Sekrety długowieczności 34

Istnieje kilka prostych sposobów na to, by pobudzić autofagię, wydłużyć telomery i wpłynąć na geny związane z procesami starzenia

Naturalni pogromcy infekcji 56

roślinne surowce mają potężne właściwości, dzięki którym zwalczają bakteryjne zakażenia

Owocowa dieta na RZS 72

Frutarianizm, w połączeniu z technikami pozytywnego myślenia, pozwolił Hilde wyrwać się z zapalnego piekła choroby

Fitoterapia skutecznie łagodzi ból 77

Zioła takie jak golteria, wilcacora, wierzba, kadzidłowiec i wawrzyn zmniejszają dolegliwości o różnych przyczynach

Odzyskaj pełnię władzy po udarze 82

Dzięki terapii wymuszonego ruchu (CIMT) pacjenci uczą się na nowo wykorzystywać porażone kończyny

6 sposobów na żylaki 88

Flawonoidy i kilka dobrych zwyczajów złagodzą dolegliwości i pozwolą uniknąć przewlekłej niewydolności żyłnej

Gdy serce choruje na raka 96

Ten mięsień może paść ofiarą zarówno pierwotnych guzów, jak i przerzutów – oba przypadki trudno rozpoznać, a jeszcze trudniej leczyć

TEMAT
NUMERU

82



64



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

34

MIKSTURA 10 WYMOWNE GRAFIKI

Ścieżka zdrowia 18

Praktycznie każdy krok nam służy, a im ich więcej – tym lepiej dla układu krążenia

NEWS FOCUS

Lekarskie 10% 22

Zaledwie 1 na 10 terapii stosowanych w konwencjonalnej medycynie ma na swoje poparcie solidne dowody skuteczności

RAPORT SPECJALNY

Jak się starzejemy? 26

Znamy coraz więcej mechanizmów komórkowych, które wiążą się z utratą sił i zdrowia, a co ważniejsze – możemy na nie wpływać

Sekrety długowieczności 34

ZDROWY STYL ŻYCIA

Ruchem w uzależnienia 42

Uważny trening pomaga pokonać napady głodu i nałogi

Sposób na elektryzujące się włosy 48

Dzięki domowym kuracjom Twoje kosmiki przestaną się łamać, a fryzura – puszyć się po zdjęciu czapki

S.O.S. dla osłabionych nerek 52

Z PRAKTYKI

NATUROTERAPEUTY

Jak wychować zdrowe dziecko? 46

TEMAT NUMERU

Naturalni pogromcy infekcji 56

Przeciwwirusowy arsenał 64

Mądrość Wschodu i zachodnia nauka dają wspólny przepis na wzmocnienie odporności i skuteczną walkę z wirusami

DETEKTYW MEDYCZNY

Zioła na ból 77

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Słodki sukces 72

O udarze inaczej 82

6 sposobów na żylaki 88

Magnetyczne przyciąganie 90

Terapeuci na całym świecie odkrywają zdolność magnesów do leczenia chorób zwyrodnieniowych, depresji czy migren

Gdy serce choruje na raka 96

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Prenumerata 119

Dobry wybór dla zdrowia 114

Nasz zielnik: kasztanowiec 121

JAK SOBIE RADZIĆ Z...

zakwaszeniem 102

kłopotami oddechowymi 106

LICZBY i FAKTY

Tylko

25% ZMIAN

w długości życia człowieka wynika z predyspozycji genetycznych – reszta jest skutkiem zachowania

i **ODDZIAŁYWAŃ ŚRODOWISKOWYCH**

Średnie zmniejszenie

masy mięśniowej

między

30. a 60. r.ż. wynosi

ok. 5% na dekadę,

a po 60. r.ż. **nawet 10%**

Zaledwie

1 na 10 leków

i zabiegów przepisanych przez lekarza jest poparte solidnymi dowodami na skuteczność – 20% być może

nie działa w ogóle

Według szacunków

pełny powrót do zdrowia

osiąga zaledwie 10% osób,

które przeszły udar,

a u 25% pozostaje po nim

niewielkie upośledzenie

Koronawirus to

kolczysta kulka

o średnicy ok. 130 nm, która

podczas kichania i kaszlu

może być transportowana

na odległość

nawet 7-8 m

W 8-letniej obserwacji ryzyko wystąpienia nowotworu było

o 68% większe

u chorych ze świeżo rozpoznaną niewydolnością serca niż bez niej

14

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

LISTY

**Włosy też cierpią przez infekcję?***Droga Redakcjo!*

Niedawno przesłałam dość poważną grypę. Wydawało mi się, że mój organizm jest silny i sprawnie poradzi sobie z infekcją, ale niestety odczułam skutki ograniczenia aktywności fizycznej i zajądania stresu słodkimi przekąskami. Zamiast wykurować się – jak zwykle – w ciągu 3 dni, ponad tydzień zmagalam się z gorączką, kaszlem i katarem. Zrobiłam nawet test na covid-19, ale wyszedł negatywnie. Lekarz rodzinny stwierdził natomiast nadkażenie bakteryjne i przepisał mi antybiotyki.

Dziś jest już lepiej, ale martwi mnie co innego. Choć od tego nieprzyjemnego epizodu grypy minął jakiś czas, wciąż nie mogę dojść do ładu ze swoimi włosami. Mam wrażenie, że właśnie przy grypie zaczęły bardziej wypadać i stały się po prostu słabsze. Czy to możliwe, by te sprawy miały ze sobą związek?

Anna

Red. Choć może trudno w to uwierzyć, rzeczywiście ostry atak grypy mógł spowodować skutki uboczne w postaci osłabienia włosów. Po wtargnięciu do naszego organizmu drobnoustroje chorobotwórcze oddziałują bowiem negatywnie na różne jego części i funkcje. Choroby o ciężkim przebiegu lub z wysoką gorączką mogą powodować np. intensywne wypadanie włosów, które określamy jako telogenowe. Ma ono dość nagły charakter, może obejmować nawet całą głowę, gdyż nie ma zazwyczaj charakterystycznego miejsca występowania. Zwykle pojawia się w ciągu 3 miesięcy od wystąpienia czynnika wyzwalającego,

którym mogą być np. infekcja, zastosowane antybiotyki lub inne leki, wysoka gorączka czy osłabienie organizmu. Takie wypadanie bywa także efektem wyczerpania minerałów, elektrolitów i witamin, które podczas infekcji zostały zużyte do uzyskania energii do walki z daną bakterią czy wirusem.

Kiedy epizod chorobowy trwa krótko, a jego przebieg nie jest ciężki i obciążający dla naszego organizmu, to wypadanie telogenowe raczej nie powinno wystąpić. Jeśli natomiast bakteria okazała się silniejsza, a do jej zwalczania były stosowane dłużej antybiotyki, wówczas problem może się pojawić. W takim przypadku warto jak najszybciej zareagować, aby proces wypadania włosów nie zyskał na intensywności i nie odbił się spustoszeniem na naszej głowie. Jak wyjaśniają trycholodzy, jeśli włos przeszedł już w fazę telogenu, czyli upłynęły 3 miesiące od wystąpienia przyczyny wypadania, bardzo ciężko odwrócić ten proces, ponieważ włos nie jest już ani unerwiony, ani ukrwiony, ani dożywiony, więc obumiera. Wówczas pozostają tak naprawdę próby stymulacji porostu.

Dlatego też lepiej zapobiegać takiej sytuacji: jeśli pojawia się choroba o ciężkim przebiegu, należy podjąć niezwłocznie działania, ruszając włosom na pomoc. Można zastosować w tym celu różne preparaty na zasadzie lotionu, ampułek i stymulatorów preparatów odżywczych bądź skorzystać z porady trychologa, który doradzi zabiegi hamujące wypadanie włosów oraz stymulujące je do porostu.

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 Facebook!

Nasz adres:

Redakcja

„O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą”

ul. Leszczyńska 11

03-197 Warszawa.

Nasz mail:

redakcja@oczymlekarze.pl





Bunt antyszczepionkowy

Droga Redakcjo!
Mam już ponad

70 lat, w związku z czym moje dzieci od kilku miesięcy chuchają na mnie i dmuchają, jakbym była ze szkła. Wiadomo – pandemia. Jestem w grupie ryzyka, więc grzecznie siedzę w domu, opuszczając go tylko w sytuacjach niecierpiących zwłoki. Nie mogę narzekać, bo dzieci robią mi zakupy, realizują recepty, odwiedzają (co prawda z zachowaniem zasad dystansu społecznego, ale zawsze) i często dzwonią, bym nie czuła się samotna. Dostają też od nich suplementy, które mają poprawić moją odporność. Wszystko to było bardzo miłe, dopóki nie usłyszałam, że już wkrótce koniecznie MUSZĘ zaszczepić się na covid-19. W końcu w moim wieku załapię się na pierwszą turę!

Problem jednak w tym, że mimo wieku nie przestałam myśleć samodzielnie, a moja miłość do dzieci nie oznacza ślepego zawierzenia. Siedząc w domu, dużo czytam, słucham, obserwuję i dostaję dreszczy na samą myśl o szczepionce. Była jasność: nigdy nie byłam i nie jestem przeciwniczką wakcyn jako takich. Doceniam ich rolę w zwalczaniu niegdyś śmiertelnych patogenów, ale w tym przypadku po prostu nie zamierzam być królikiem doświadczalnym!

Łatwo odrząbić sukces, kiedy chce się zarobić. Szczepionka weszła na rynek w błyskawicznym tempie, w uproszczonej procedurze. I jakie są efekty? Amerykanie już stwierdzili, że potencjalne skutki uboczne jej podania mogą obejmować m.in. ostre rozsiane zapalenie mózgu, zapalenie mięśnia sercowego, poprzeczne zapalenie rdzenia kręgowego,

zapalenie opon mózgowych, udar czy odczyn alergiczny. Podczas testów firm Pfizer i AstraZeneca zmarło 6 osób, ale oczywiście tych zgonów nie powiększono ze szczepionkami. Wynikały ponoć z przyczyn naturalnych (udar i zawał) lub zdarzeń losowych, jak wypadek drogowy.

Ja jednak wolę poczekać. Nadmierny optymizm, z jakim w tym przypadku mamy do czynienia od samego początku, jakoś nie wzbudza mego zaufania. Zresztą polubiłam siedzenie w domu, więc niech nazwą mnie buntowniczką, ale zdania nie zmienię.

Maria



Odczulanie dzieci

Droga Redakcjo!
Moja 10-letnia córka od dłuższe-

go czasu miała nawracające ataki duszności i kaszlu. Podczas pandemii diagnostyka nieco się przedłużyła, ale w końcu udało się potwierdzić, że przyczyną tych dolegliwości jest alergia na kurz. Oczywiście w pierwszej kolejności zainwestowaliśmy z mężem w lepszy odkurzacz i filtr powietrza, zamierzamy też kupić córce antyalergiczną pościel. Lekarz proponuje jednak, by oprócz tych doraźnych rozwiązań zastosować podjęzykowe odczulanie. Nie jestem pewna, na czym to dokładnie polega i czy można tę metodę stosować bezpiecznie u dzieci. Będę wdzięczna za kilka słów wyjaśnienia.

Teresa

Red. Odczulanie, zwane także immunoterapią alergenową, uznaje się dzisiaj za najnowocześniejszą formę terapii. Jej celem jest zmniejszenie wrażliwości układu odpornościowego

tak, aby tolerował alergen powodujący chorobę. Sprawia, że objawy (np. kaszel, katar, kichanie, łzawienie, swędzenie) cofają się.

Minimalny okres odczulania to 3 lata, a optymalny – 5 lat. Po jego zaprzestaniu pamięć immunologiczna trwa przez kilka, a nawet kilkanaście lat. Najcenniejszym efektem jest jednak hamowanie rozwoju choroby alergicznej i możliwość zapobiegania pojawieniu się astmy u pacjentów cierpiących na alergiczny nieżyt nosa.

Odczulanie obejmuje alergeny powietrznopochodne (tzw. wziewne), czyli pyłki drzew, traw i chwastów, oraz alergeny roztoczy kurzu domowego, sierści zwierząt, pleśni i jądów owadów błonkoskrzydłych. Nie wykonuje się go jedynie przy alergiach pokarmowych.

Metodę tę stosuje się u dzieci powyżej 5. r.ż., a zatem Pani

córka może z niej skorzystać. Podjęzykowa forma wydaje się tu najlepsza. Polega ona na podawaniu roztworu lub tabletek z alergenem pod język. Alternatywą są iniekcje, czyli wprowadzenie określonej dawki alergenu do organizmu za pomocą igły i strzykawki, najczęściej w ramię, co w przypadku dziecka będzie bardziej bolesne i traumatyczne. Co więcej, odczulanie podjęzykowe charakteryzuje się również wyższym stopniem bezpieczeństwa, co pozwala na stosowanie go w domu. Tylko pierwsza dawka jest podawana w gabinecie alergologa, pozostałe przyjmuje się samodzielnie, a do specjalisty trzeba udawać się tylko na wizyty kontrolne co 2-3 miesiące.

Również działania niepożądane są rzadkie: czasem pojawia się świąd w obrębie jamy ustnej, a sporadycznie obrzęki lub problemy z oddychaniem.



Autorki opublikowanych listów otrzymują zestawy kosmetyków do pielęgnacji ciała AA Super Fruits&Herbs. Gratulujemy!

Rozciąganie zmniejsza ryzyko chorób serca

Specjalny rodzaj ćwiczeń może pomóc w ograniczaniu ryzyka chorób układu krążenia oraz cukrzycy. Biernie rozciąganie kończyn – czyli wspomagane przez drugą osobę – zwiększa przepływ krwi i sprawia, że tętnice stają się bardziej sprężyste, a da się to osiągnąć już po 3 miesiącach. Można ćwiczyć również w specjalnej uprząży, która zamiast siły drugiej osoby wykorzystuje grawitację.

Naukowcy z Uniwersytetu w Mediolanie przebadali korzyści płynące z biernego rozciągania w grupie 39 ochotników, z których połowa nie ćwiczyła, a pozostali

biernie rozciągali nogi 5 razy w tygodniu przez 12 tygodni. Na koniec doświadczenia przepływ krwi u osób rozciągających się uległ poprawie, również tętnice w dolnych partiach nóg i przedramionach zyskały lepsze krążenie i stały się mniej sztywne. Korzyści te pomagają zapobiegać chorobom serca i cukrzycy, mówią naukowcy.

Dodatkową zaletą biernego rozciągania jest to, że pozostaje ono bezpieczne po operacji, dzięki czemu poprawia też zdrowie naczyń krwionośnych w tak istotnym okresie.

J Physiol, 2020; doi:10.1113/IP279866



Zamglenie umysłu po hamburgerze?

Zjedzenie fast fooda może i jest przyjemne, ale lepiej nie planować po nim pracy, która wymaga skupienia. Oprócz innych możliwych zagrożeń zdrowotnych pokarmy bogate w tłuszcze nasycone mogą wpływać na naszą zdolność koncentracji. Co gorsza efekty bywają jeszcze poważniejsze, gdy występują tzw. nieszczelność jelit.

Zdolność skupienia uwagi spadała średnio o 11% po zjedzeniu tłuszczów nasyconych w ilości odpowiadającej klasycznemu siewcowemu burgerowi, ostrzegają naukowcy z Ohio State University. Podali oni 51 kobietom wysokotłuszczowy posiłek, składający się z tłuszczów nienasyconych albo nasyconych, i zbadali ich koncentrację przed jedzeniem i po nim.

Ochota na przetworzone produkty może być większa w stresujących sytuacjach, jaką jest pandemia koronawirusa, ale to złudne pragnienie. Nie dość, że śmieciowe jedzenie pogarsza naszą koncentrację, to jeszcze zwiększa prawdopodobieństwo depresji i stanów lękowych oraz pogarsza pracę jelit.

Badanie wykazało też związek między jelitami a mózgiem, a osoby borykające się z problemami ze strony przewodu pokarmowego mogą odczuwać negatywne efekty niezdrowego jedzenia jeszcze bardziej dotkliwie. Naukowcy nie są pewni, jak działanie to rozegra się w świecie poza laboratorium, ale być może fast foody wpływają na sposób, w jaki prowadzimy pojazdy oraz wchodzimy w interakcje z innymi.

Am J Clin Nutr, 2020; 111: 1150-8



Poranne mdłości zdarzają się przez cały dzień

Kobiety w pierwszym trymestrze ciąży mogą doświadczać nudności i wymiotów o każdej porze – chociaż poranek to czas, kiedy zdarza się to najczęściej, niemal 20% cierpi z ich powodu później w ciągu dnia. Dlatego najwyższa pora określić „poranne mdłości” odłożyć do lamusa. Badacze z Uniwersytetu w Warwick proponują określenie „nudności i wymioty w ciąży”.

Poprosili oni 256 kobiet o prowadzenie „dziennika mdłości” przez pierwsze 60 dni ciąży. Ok. 82% skarżyło się na nudności, a 29% wymiotowało rano, zwykle między godz. 9 a 10. Jednak niemal 20% kobiet doświadczało dolegliwości o wiele później w ciągu dnia. Większość ochotniczek zaczynała źle się czuć w 5. tygodniu ciąży, a wymiotowanie było powszechne przed upływem 7. tygodnia.

Badacze podkreślają, że warto o tym informować pacjentki, ponieważ kobiety, które wymiotują po południu, mogą obawiać się, że jest w tym coś dziwnego albo niepokojącego.

Br J Gen Pract, 2020; 70: e534-e9



82%
OCHOTNICZEK
CIERPIAŁO
NA NUDNOŚCI

256 KOBIET PROWADZIŁO
„DZIENNIK MDŁOŚCI” PRZECZ
PIERWSZE 60 DNI CIĄŻY

29% MIAŁO
MDŁOŚCI
O PORANKU

20% PISAŁO
O NUDNOŚCIACH
PÓŹNIEJ W CIĄGU DNIA

Zadbaj o siebie z linią **MOJE ZDROWIE!**



KAPSUŁKI



WITAMINY



MINERAŁY



EKSTRAKTY
ROŚLINNE



BEZ ZBĘDNYCH
DODATKÓW



WYSOKA
PRZYSWAJALNOŚĆ

WYBIERZ KOMPLEKSOWE WSPARCIE

Postanowiliśmy wykorzystać swoje kilkunastoletnie doświadczenie, by stworzyć nową linię suplementów, dedykowaną dla osób chcących zadbać o najważniejsze funkcje swojego organizmu.

Tak powstało **Moje Zdrowie** od Aura Herbals. Bezpieczne preparaty zawierające kompleks składników zamkniętych w kapsułce z celulozy roślinnej. Bez zbędnych dodatków i wypełniaczy. Czysty skład wspierający to, co dla Ciebie najważniejsze. **Twoje zdrowie.**



Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

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



Suplement diety

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

JEŚLI KTOŚ MIAŁ
PRZEWLEKŁĄ
CHOROBE PRZYŻĘBIA,
WZROST RYZYKA RAKA
PRZĘŁYKU WYNOŚIŁ:

58%

JEŚLI KTOŚ MIAŁ
PRZEWLEKŁĄ
CHOROBE PRZYŻĘBIA,
WZROST RYZYKA RAKA
ŻOŁĄDKA WYNOŚIŁ:

68%

Kłopoty z dziąsłami mogą powodować raka

Już wiadomo, że kondycja jamy ustnej łączy się z chorobami serca, a być może ma też związek z różnymi nowotworami układu trawiennego. U osób z utrzymującymi się schorzeniami przyzębia ryzyko rozwoju raka przełyku lub żołądka jest o 60% większe. Badacze są zdania, że za rozwój nowotworów odpowiadają bakterie w jamie ustnej.

Zespół ekspertów z Harvard TH Chan School of Public Health przeanalizował

dane dotyczące stanu zdrowia ponad 150 tys. ludzi, szukając związku między chorobami dziąseł a nowotworami. Przez 28 lat, w których zbierano dane, 199 osób zachorowało na raka przełyku, a 238 na raka żołądka. Ryzyko tego pierwszego rosło o 58%, a drugiego o 68%, jeśli dana osoba miała utrzymujące się choroby przyzębia.

Gut, 2020; gutjnl-2020-321949

BARWNIK SPOŻYWCZY ACHOROBY PRZEWLEKŁE

Dodatek do żywności, który farbuje na biało desery, napoje i gumę, może wywoływać choroby serca, otyłość i nieswoiste zapalenie jelit (IBD).

Dodatek E171, którego zakazano we Francji, drastycznie zmienia mikrobiom jelit. Wywołuje też zapalenie okrężnicy i wpływa na funkcjonowanie wątroby.

Jak twierdzą badacze z Uniwersytetu Massachusetts, odkrycie to ma spore implikacje dla przemysłu spożywczego i sposobu, w jaki dbamy o zdrowie.

Dodatek ten zawiera dwutlenek tytanu (TiO₂), czyli nanocząstkę, która kumuluje się w tkankach ciała i wywołuje przewlekłe problemy zdrowotne. Już wiadomo, że zaburzenie równowagi mikrobiomu jelitowego łączy się z IBD, chorobami układu krążenia i otyłością, a naukowcy obawiają się, że E171 również może wywoływać te schorzenia i wiele innych.

Badania skupiły się na wpływie, jaki E171 i TiO₂ wywierały na myszy. Jak się okazało, zwierzęta z otyłością były szczególnie podatne na działanie nanoczątki. Badacze są pewni, że podobne efekty zaobserwowałiby u ludzi.

Small, 2020; e2001858

Produkty Dr. Jacob's



Jod + Selen probio

Nowatorski produkt: jod z alg morskich, selen, witamina B₁₂ oraz miliardy bakterii probio dla przyswajania tych składników w jelitach (często przyczyną problemów z tarczycą jest złe wchłanianie) oraz dla odporności.



Żelazo liposomalne

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



GranaImun

Skuteczny produkt ze składnikami dla silnej odporności: polifenole z granatu i czarnego bzu, cynk, selen oraz witamina B₂. Działa na pierwszej linii obrony (już w jamie ustnej i gardle) wzmacnia i uszczelnia błony śluzowe.



DHA-EPA

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



Witamina C Fosfolipidy

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



pH balans

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



Silne nerwy

Naturalne ekstrakty z grzybka reishi, ashwagandhy i różenia górskiego oraz witaminy B₁ i B₅ dla wewnętrznej równowagi, spokoju, silnych nerwów, sprawności umysłowej i redukcji poczucia zmęczenia. Nie uzależnia.



Lacta cholin

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



Witamina ADEK

Witaminy A + D₃ + E + K₂ MK-7. **Aż 600 porcji po:** 240 µg (800 j.m.) A; 20 µg (800 j.m.) D₃; 4 mg E (tokoferole); 20 µg K₂ MK-7. Dla wzroku, odporności, skóry i błon śluzowych, kości, zębów.

Witaminy Dr. Jacob's mają formę kropli podjęzykowych, co gwarantuje 100% wchłaniania już w jamie ustnej!

Wszystkie produkty Dr. Jacob's są odpowiednie dla wegetarian, niektóre dla wegan.



Witamina D₃K₂ / Forte

D₃ z lanoliny, K₂ z roślinnych olejków eterycznych. **Aż 600 porcji po:** 20 / 50 µg (800 / 2000 j.m.) D₃ i 20 / 50 µg K₂ MK-7. Dla zębów, kości, odporności oraz vitalności. Łatwe porcjowanie dla całej rodziny.



Witamina słońca D₃ / Forte

Naturalna witamina D₃ z lanoliny. **Aż 600 porcji po:** 20 / 50 µg (800 / 2000 j.m.) D₃. Porcjowanie dla całej rodziny. Nie powoduje kolki u niemowląt. Dla odporności, dobrego samopoczucia, zdrowych kości i zębów.



B12 Fosfolipidy FORTE

Liposomalna witamina B₁₂ w najlepszej formie metylo- oraz hydroksykobalaminy. Dla układu nerwowego, energii, odporności, zdrowia psychicznego, przeciw depresji. **Aż 1000 porcji po 50 µg B₁₂.**

Wiedza
w służbie zdrowiu

Najwyższej jakości suplementy diety Dr. Jacob's są tworzone przez lekarzy medycyny, produkowane z najwyższej jakości składników i standaryzowane.

Pytaj w swojej aptece lub sklepie natura albo zamów wysyłkowo na
Sklep.DrJacobs.pl



COVID-19 NEWS

Dla szczepionek – tryb nadzwyczajny

Europejska Agencja Leków (EMA) otrzymała wnioski o pozwolenie na dopuszczenie do obrotu warunkowego dla szczepionek mRNA przeciwko covid-19: opracowanej przez BioNTech i Pfizer – BNT162b2, oraz opracowanej przez Moderna covid-19 (mRNA1273). Postanowiono, że ocena szczepionek będzie przebiegać według nadzwyczajnego, przyspieszonego harmonogramu, co oznacza możliwość wydania pozwolenia na dopuszczenie do obrotu w przeciągu najbliższych kilku tygodni. Jak poinformował Prezes Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych „Komitet ds. Produktów Leczniczych Stosowanych u Ludzi (CHMP) Europejskiej Agencji Leków zakończy ocenę dokumentacji w czasie nadzwyczajnych posiedzeń, z których ostatnie planowane jest na 12 stycznia”.

<https://tinyurl.com/y8vsmtr7>



Małpy nie boją się koronawirusa

Badanie opublikowane w *Nature* ujawnia, że makakom wystarczą stosunkowo niskie miana przeciwciał, by zapewnić im ochronę przed SARS-CoV-2. Jak się okazuje, komórkowe odpowiedzi immunologiczne mogą również działać ochronnie, jeśli reakcje przeciwciał są niewystarczające. Zdaniem uczonych z Harvard Medical School odkrycia te mogą mieć ważne implikacje dla rozwoju nie tylko szczepionek przeciwko SARS-CoV-2, ale także leków immunologicznych.

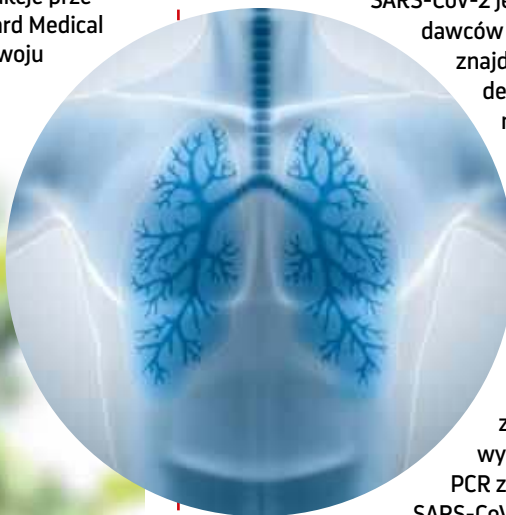
Nature (2020). <https://doi.org/10.1038/s41586-020-03041-6>

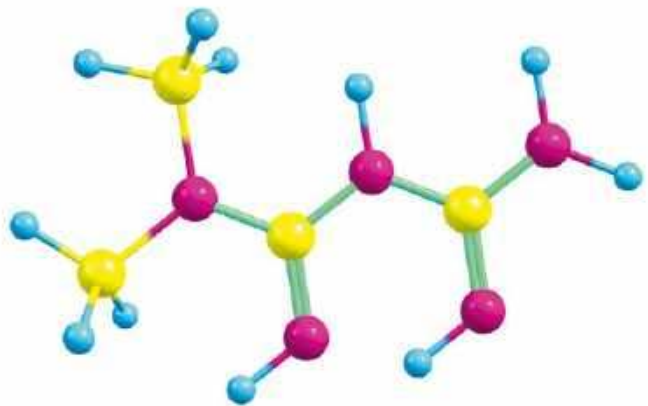


Przeszczep płuc po covidzie

W toku walki z koronawirusem mało kto z nas myśli o transplantacjach. Medycy stanęli jednak wobec faktu, że wśród ponad 62 mln osób z udokumentowaną infekcją SARS-CoV-2 jest spora liczba potencjalnych dawców narządów, a ponieważ wirus znajduje się głównie w drogach oddechowych, przeszczepienie płuc mogłoby spowodować na biorcą dodatkowe nieszczęście w postaci mikroba. Czasem jednak trzeba zaryzykować. Tak było w przypadku 61-latkę z zaawansowaną postacią przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. Kobiecie przeszczepiono narząd od 72-letniej pacjentki z krwotokiem śródmózgowym, której wyniki testu PCR z jamy nosowo-gardłowej SARS-CoV-2 w dniu przyjęcia do szpitala były ujemne, ale serologia wykazała dodatnie przeciwciała IgG, wskazując na wcześniejsze zakażenie. Lekarze zdecydowali się na transplantację, bowiem tomografia komputerowa klatki piersiowej nie wykazała oznak trwałego uszkodzenia organu. Teraz po 90 dniach od operacji chirurdzy mogą mówić o sukcesie: nie dość, że organizm przyjął przeszczep, to jeszcze bez przeniesienia wirusa, czego dowodzą systematyczne testy popłuczyn oskrzelowo-pęcherzykowych i badania serologiczne.

DOI: [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(20\)30524-5](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(20)30524-5)





Pomocna metformina?

Historia i kolejne analizy dowodzą, że czynnikami ryzyka ciężkiego przebiegu covid-19 i śmiertelności są płeć męska i starszy wiek, a także nadciśnienie, choroba wieńcowa, palenie tytoniu oraz cukrzyca i otyłość. Uczeń zauważył, że lek stosowany do obniżania glikemii u diabetyków wykazuje również działanie immunomodulujące. Metformina (bo o niej mowa) obniża poziom cytokin, w szczególności $TNF-\alpha$ i IL-6. Co ciekawe efekt jej działania jest silniejszy u kobiet niż u mężczyzn – u pacjentek z otyłością lub cukrzycą typu 2, które zostały przyjęte do szpitala z powodu zakażenia SARS-CoV-2, stosowanie preparatu było istotnie związane ze zmniejszoną śmiertelnością. Naukowcy podejrzewają, że korzystne działanie metforminy wynika z ograniczenia stanu zapalnego.

Lancet Healthy Longev 2020 Published Online December 3, 2020

[https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(20\)30033-7](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(20)30033-7)

Obiecujące inhalacje

Skuteczną strategią w walce z covid-19 wydaje się stosowanie terapii inhalacyjnych, w tym wziewnego tlenu azotu (NO). Międzynarodowy zespół akademików dokonał przeglądu badań dotyczących aktywności antywirusowej tego gazu w warunkach klinicznych, przedklinicznych i badawczych oraz jego korzystne skutki w leczeniu powikłań klinicznych u pacjentów zakażonych koronawirusami i innymi wirusowymi chorobami układu oddechowego, w tym covid-19.

W czasie ostatnich 2 dekad naukowcy wykazali, że NO nie tylko ma znaczenie w regulacji ciśnienia krwi i gojeniu się ran, ale również działa przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwgrzybiczo oraz przeciwnowotworowo. Obserwacje chorych na covid-19, którym podawano gaz, dowiodły, że może on nie tylko zapobiegać niewydolności oddechowej, ale też bezpośrednio zwalczać wirusy. W trakcie badań zauważono, że dobre efekty przynosi podawanie tlenu azotu zarówno drogą wziewną, jak i ogólnoustrojowe za pośrednictwem nanocząstek. Okazało się wręcz, że ta druga metoda ma sporo plusów w trakcie zakażenia covid-19. Nanocząstki można bowiem zaprojektować tak, aby zapewniały długotrwałe uwalnianie NO bezpośrednio w pożądanym miejscu aplikacji oraz w odpowiednich stężeniach, wzmacniając jego korzystne działanie i minimalizując skutki uboczne. Obecnie testowane są 3 protokoły wykorzystujące terapię z udziałem tlenu azotu przeciwko koronawirusowi.

Virus Res. 2021 Jan 2;291:198202



REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Siła naturalnej immunostymulacji

Antybiobon

Suplement diety, kapsułki doustne

Wybierz jakość farmaceutyczną!



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

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

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21

BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

COVID-19 NEWS

Traganek zmniejsza odpowiedź zapalną

Przegląd preparatów ziołowych tradycyjnej medycyny chińskiej zastosowanych do leczenia pierwszych zainfekowanych SARS-CoV-2 w Wuhan wyodrębnił 5 najczęściej stosowanych ziół. Wśród nich znalazł się traganek błoniasty (*Astragalus membranaceus*). Kilka lat temu potwierdzono, że zioło reguluje wydzielanie śluzu w drogach oddechowych i wzmacnia funkcję immunologiczną układu oddechowego – zwiększając liczbę białych krwinek

oraz wspomagając odporność komórkową i humoralną. To jednak nie wszystko. *Astragalus* ma rzadką zaletę: odgrywa dwukierunkową rolę regulacyjną w układzie odpornościowym. Obniża poziom przekazników zapalnych i ma szerokie przeciwwirusowe spektrum działania. Zawarte w nim flawony sprzyjają aktywacji limfocytów, makrofagów i neutrofilii oraz poprawiają fagocytozę makrofagów, dzięki czemu szybko reagują one na patogeny. Niedawne

badanie sugeruje, że urazy wielu narządów spowodowane przez SARS-CoV-2 mogą być związane z burzami zapalnymi i nagromadzeniem wskutek stresu oksydacyjnego wolnych rodników w organizmie. To by tłumaczyło skuteczność traganika, który, jak wykazano, obniżał poziomy IL-6, IL-8, TNF- α i innych czynników zapalnych oraz chemokin,

a także zmniejszał odpowiedź zapalną. Ponadto podwyższał poziom dysmutazy ponadtlenkowej (SOD) i wzmacniał usuwanie wolnych rodników.

Phytomedicine. 2021 Jan;80:153337



Groźna grzybica powikłaniem zakażenia?

Lekarze z Indii wykryli 12 przypadków mukormykozy w ciągu zaledwie 15 dni. Rzadka i niebezpieczna grzybica atakuje chorych na covid-19. Jak każda grzybica, tak i ta należy do infekcji oportunistycznych, czyli najczęściej rozwija się u osób o słabej odporności. Jednak w przypadku chorych na koronawirusa i ozdrowieńców robi

to 5 razy szybciej niż zwykle – w zaledwie 2-3 dni, podczas gdy normalnie potrzebuje 15-30 dni.

Chorem na SARS-CoV-2 podaje się steroidy, które zapobiegają potencjalnie śmiertelnej burzy cytokinowej. Jednak właśnie duże dawki tych leków mogą przyczynić się do rozwoju mukormykozy.

Charakterystyczne objawy infekcji to drętwienie twarzy, niedrożność nosa, obrzęk i ból oczu. Chorem trzeba usunąć zainfekowane tkanki (w tym oczy). Jeśli grzyb dostanie się do mózgu i nie zostanie szybko wykryty, w ciągu kilku dni powoduje zgon 50% chorych. Doniesienia Hindusów potwierdzają badacze z Chin, Wielkiej Brytanii, USA i Brazylii.

Cureus. 2020 Sep 30;12(9):e10726

Test oddechowy na wirusa

Naukowcy z Singapuru stworzyli test oddechowy pozwalający rozpoznać zakażenie SARS-CoV-2. Nie wykrywa on fragmentów genomu ani białek wirusa. Zamiast tego analizuje znajdujące się w wydychanym powietrzu lotne związki organiczne. Pilotażowe badanie kliniczne z udziałem 180 pacjentów przeprowadzone w National Center for Infectious Diseases pokazało, że 60-sekundowy test osiągnął kliniczną dokładność większą niż 90%; z czułością 93% i swoistością 95%. Urządzenie można by stosować w miejscach o dużym natężeniu ludzi, np. na lotniskach.

<https://tinyurl.com/y55yt1p2>



ZADBAJ O ODPORNOŚĆ !



SMAK WIŚNI

SMAK CZARNEJ PORZECZKI

Suplement diety

ASCOLIP®

LIPOSOMALNA WITAMINA C

- dla osób ceniących wysoką jakość
- działanie i właściwości potwierdzone w badaniach*

**DLA DZIECI, MŁODZIEŻY
I DOROSŁYCH**

ASCOLIP® dzięki opatentowanej technologii liposomalnej LIPO SHELL® pozwala na:

- doskonałe wchłanianie witaminy C
- utrzymanie możliwie najwyższego stężenia i czasu trwania witaminy C we krwi*
- efektywne dotarcie witaminy C do potrzebujących jej komórek
- wysoką skuteczność*

WITAMINA C m.in.:

- wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego
- chroni komórki przed stresem oksydacyjnym
- przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia

reklama

ASCOLIP® Liposomal Vitamin C 1000 mg, ASCOLIP® Liposomal Vitamin C 500 mg O SMAKU WIŚNI, ASCOLIP® Liposomal Vitamin C 500 mg O SMAKU CZARNEJ PORZECZKI – suplementy diety. Przeznaczenie: ASCOLIP® przeznaczony jest do stosowania w zwiększonym zapotrzebowaniu na witaminę C. Porcja produktu zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1 sałatka 1 raz dziennie. Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji do spożycia w ciągu dnia. Maksymalna ilość witaminy C w zalecanej dziennej porcji do spożycia dla dorosłych - 1000 mg. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia. Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety. Suplement diety nie posiada właściwości leczniczych. Ostrzeżenia: Kobiety w ciąży, matki karmiące piersią, osoby z zaburzeniami gospodarki żelaza przed zastosowaniem powinny skonsultować się z lekarzem. Nie stosować u osób mających przedysponację do tworzenia kamieni nerkowych lub chorujących na kamice nerkową. Witamina C w dawce > 1000 mg może powodować łagodne zaburzenia żołądkowe u osób nadwrażliwych. Przeciwwskazaniem do stosowania jest nadwrażliwość na którykolwiek składnik preparatu. Wytwórca: Lipid Systems sp. z o.o., Biuro handlowe, ul. Gen. Żajązka 26, 01-510 Warszawa, tel.: (+48 22) 116 68 25, INFOLINIA: +48 691 366 377.

*80% wyższe wchłanianie liposomalnej witaminy C Ascolip® vs tradycyjna witamina C: Łukewski M., et al., "New oral liposomal vitamin C formulation: properties and bioavailability", Journal of Liposome Research, 2019 Jul 2; 1-8.

Więcej na www.ascolip.pl

eprasa.pl 2aa60a12d9

SUPLEMENT DIETY

SD/ASC/12/2020/PJ/01

Ścieżka zdrowia

Praktycznie każdy krok nam służy – a im więcej chodzimy, tym więcej korzyści zdrowotnych

Jeśli chodzi o chodzenie, więcej znaczy więcej! Najlepiej, jeśli każdego dnia robimy 10 tys. kroków, co pomoże nam zmierzyć krokomierz. A jeśli przekroczymy tę granicę, zaobserwujemy jeszcze większe korzyści dla zdrowia.

Nawet 25% ludzi posiada taki czy inny krokomierz, a niektórzy z nich obsesyjnie dążą do magicznych 10 tys. kroków dziennie. Tymczasem granica ta wcale nie została ustalona naukowo. Najprawdopodobniej wzięła się z nazwy handlowej jednego z pierwszych krokomierzy dostępnych na rynku.

Poza tym mało komu udaje się tyle przejść. Jak wykazało pewne badanie na 17 tys. kobiet, ich średnia liczba kroków w ciągu dnia to jedynie 5 499, niewiele ponad przeciętną ogółnoświatową wynoszącą 5 tys. kroków (czyli ponad 3 km)¹.

Inna badana grupa obejmowała 4 840 osób o średniej 4 tys. kroków. Jak odkryli badacze, chodzenie 2 razy więcej o połowę zmniejszyło ryzyko zgonu z powodu jakiejkolwiek choroby, a robienie 12 tys. kroków dziennie jeszcze bardziej redukowało to ryzyko².

Dobrze działa to też na ciśnienie. Skurczowe spadało średnio o 0,45 punktu na każde 1000 postawionych kroków. Według tej miary osoba robiąca 10 tys. kroków dziennie miałaby ciśnienie skurczowe o 2,25 punktu niższe niż ktoś robiący 5 tys. kroków³.

Ale nie ma co się załamywać, jeśli chodzi się mniej. Nawet 4,4 tys. kroków dziennie znacząco obniża ryzyko przedwczesnego zgonu z powodu jakiejkolwiek choroby w porównaniu do ludzi robiących tylko 2,7 tys. kroków¹. Co więcej, korzyści zaczynają się już przy 1000 kroków dziennie. Nie przejmujemy się więc, jeśli nie możemy dobić do 10 tys. Po prostu chodźmy!

Spacer dla serca

Chodzenie wiąże się ze spadkiem ryzyka zgonu z jakiejkolwiek przyczyny, podobnie jak ciśnienia krwi – wyznacznika zdrowia serca. Wykres nad diagramem liniowym dziennych kroków przedstawia zmniejszenie wskaźnika zgonów jako funkcję wyrażającą, ile kroków dziennie pokonywali uczestnicy badania. Pod linią znajdują się serca oznaczające, jak liczba kroków przebytych dziennie odnosi się do skurczowego ciśnienia krwi, chorób krążenia oraz ryzyka cukrzycy.



LICZBA KROKÓW DZIENNE





8 TYS. KROKÓW
Wskaźnik
zgonów
z jakiejkolwiek
przyczyny o
50%
niższy
niż przy
4 tys. kroków



12 TYS. KROKÓW
Wskaźnik
zgonów
z jakiejkolwiek
przyczyny o
65%
niższy
niż przy
4 tys. kroków



Granica, do której
często się dąży
– obniża skurczowe
ciśnienie krwi
o 4,5 punktu

BIBLIOGRAFIA

- 1 JAMA Intern Med, 2019; 179: 1105–12
- 2 JAMA, 2020; 323: 1151
- 3 American College of Cardiology annual scientific session, March 19, 2020
- 4 Lancet, 2014; 383: 1059–66; BMJ Open Diabetes Res Care, 2018; 6: e000523

WARTO WIEDZIEĆ



Zawód lekarza od kuchni

„Trzy minuty do rozpoczęcia dyżuru... Moje spodnie wciąż nie są suche. Tymczasem zauważam, niestety, że kwiat w doniczkę, którym moja żona Alice przystroiła gabinet, jest bezwzględnie suchy – to taki niepożądany przykład yin i yang. Nie całkiem pozytywny sygnał dla moich klientów: oto wasz doktor, wprawdzie nie potrafi utrzymać przy życiu roślinki z supermarketu za 5,99 funta, ale będzie próbował to zrobić z wami...” Max Skittle ma 32 lata, jest lekarzem rodzinnym i uwielbia swój zawód. Choć czasami nie jest to łatwe. Codziennie w przychodni przyjmuje kilkudziesięciu pacjentów, udziela dziesięciu porad telefonicznych oraz jedzie na co najmniej jedną wizytę domową. Wśród jego pacjentów są dzieci i dorośli, poważnie chorzy i hipochondrycy. W swojej książce pt. „Lekarz Ci tego nie powie” zabiera nas w szaloną podróż po hermetycznym świecie lekarza pierwszego kontaktu oraz szczerze (i dowcipnie) opowiada o wszystkim – od rozlanych butelek moczu, przez pacjentów, którzy powinni być hospitalizowani i egzystencjalne kryzysy, po niewyjaśnione ozdrowienia.

Max Skittle: „Lekarz Ci tego nie powie”, cena: 44,90 zł, Wydawnictwo Muza, www.muza.com.pl

Nie tylko łagodzi obyczaje

Muzyka odpręża i pomaga odreagować smutki, ale przede wszystkim to źródło, które pozwala uzdrawiać nasze ciało i mózg. Według badań naukowych jest ona skutecznym narzędziem w terapii wielu schorzeń. Pomaga w powrocie do zdrowia osobom po udarze mózgu, chorym na alzheimera i autyzm czy leżącym w śpiączce. Autor – światowej sławy neurobiolog – wyjaśnia, jakie działanie na nasz mózg wywiera muzyka i w jakim stopniu wpływa na naszą inteligencję oraz przyswajanie obcego języka u dzieci. Opisuje również jej uzdrawiające działanie w leczeniu zaburzeń neurologicznych i psychicznych. Znajdziesz tu wiele wskazówek i praktycznych informacji, np. o zastosowaniu jej w terapiach medycznych. Autor udowadnia, że muzyka pobudza siły vitalne, ma korzystny wpływ na zaburzenia snu, zmniejsza odczuwanie bólu, a nawet redukuje agresję. Odkryj i poczuć uzdrawiającą moc muzyki...

Prof. Stefan Kolsch: „Uzdrawiająca moc muzyki. Naukowo udowodniony leczniczy wpływ muzycznych wibracji w walce z przewlekłymi chorobami, depresją, demencją czy terapią po udarze mózgu”, cena: 38,68 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

Nie trać głowy, bądź spokojny...

Jesteś rodzicem? To zapewne zdarza Ci się powtarzać tę mantrę w czasie, gdy proste polecenie wydane potomkowi zniechcą zamieniło się w polemikę, która nabiera coraz większych rumieńców. Zdarzyło Ci się też pewnie, że mimo liczenia do 10, wdechów i narzucania sobie spokoju, wreszcie nakrzyczałeś na swoje dziecko. Z bezsilności, zdenerwowania, z miłości. „Jak nie krzyżeć na swoje dziecko” to pełen praktycznych rad i wskazówek przewodnik, który pomoże Ci być spokojniejszym rodzicem spokojniejszych i szczęśliwszych dzieci. Polecane w książce nawyki oraz strategie nie tylko pomagają zostać cierpliwym i bardziej wyluzowanym opiekunem, ale sprawią również, że poczujesz się ogólnie szczęśliwszy i bardziej produktywny oraz skuteczniej zapanujesz nad innymi dziedzinami swojego życia.

Carla Naumburg: „Jak nie krzyżeć na swoje dziecko”, cena: 22,68 zł, Wydawnictwo Muza, www.muza.com.pl



Manor House
HOTEL



OCZYMLEKARZE...
PROMOCJA



Paramedyczne terapie dla zdrowia

Manor House SPA, najlepszy holistyczny hotel SPA w kraju i Polskie Centrum Biowitalności, uruchomił pakiety paramedyczne, które sprzyjają poprawie zdrowia, samopoczucia i dobrostanu

Pakiety paramedyczne, które wprowadzono w Gabinetach Bioodnowy mazowieckiego hotelu Manor House SPA, zawierają unikatowe terapie z zakresu medycyny naturalnej, działające kompleksowo na organizm, uaktywniające procesy regulacji i samouzdraviania, wzmacniające odporność i siły witalne oraz służące zdrowiu.

Paramedyczne pobyty (Energia, Regeneracja, Diagnostyka i Odnowa, Przepływ Energii, Rewitalizacja Kręgosłupa i Energetyczna Refleksologia) obejmują: **hydroterapię** w bezchlorowym kompleksie wodnym z wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego i urządzeniami do masażu całego ciała; **termo- i zimnoterapię** – ciepłolecznicze kąpiele saunowe i prozdrowotne działanie zimna w strefie Łaźni Rzymskich z parowymi i wodnymi terapiami, saunami i wannami zdrowotnymi; **balneoterapię** – detoksykujące kąpiele w kruchach soli himalajskiej w pokojach z głębokimi wannami; **haloterapię** w Chacie Sólnej, która wzmacnia i oczyszcza układ oddechowy oraz rewitalizuje układ odpornościowy; **muzykoterapię**: relaksacyjna i solfeżowa muzyka w pokojach, koncerty na misy i gongi tybetańskie, wzmacnianie efektów zabiegów dźwiękami kamertonów; **energoterapię**, w tym czerpanie mocy w Kamiennym Kręgu, energetycznej spirali, labiryncie, Ogrodzie Zen i Piramidzie Horusa; **silwoterapię** – obcowanie z naturą w Ogrodzie

Medytacji i leśne kąpiele w zabytkowym parku; **plazmoterapię**, np. podczas korzystania z systemu balansującego Keshego lub w harmonizującej pola energetyczne człowieka Komnacie Biowitalności oraz **odnowę biologiczną** w ramach Pokojowego Programu SPA.

O niektórych terapiach stosowanych w Biowitalnym SPA pisaliśmy już na łamach „O czym lekarze Ci nie powiedzą”, przypomnijmy kilka najważniejszych:

- ✳ **Terapia Biowitalna** – dostępna wyłącznie w Manor House SPA – energetyzująca sesja na kamiennych matkach przy muzyce harmonizującej czakry oraz rozprzestrzeniającej się wokół plazmie, która łączy działanie: **magneto-, termo-, muzyko-, lito- i jonoterapii**;
- ✳ **terapia harmonizacji czakr na Kryształowym Łóżku** (prawdopodobnie jedynym ogólnodostępnym w Polsce), która, łącząc działanie **lito- i koloroterapii**, pobudza czakry, wzmacnia przepływ energii, dobroczynnie wpływa na zdrowie i sprzyja osiągnięciu wewnętrznej równowagi;
- ✳ **plazmowy system Keshego** – balansowanie plazmą w oparciu o technologię dr. Keshego wspomaga naturalne mechanizmy zdrowotne człowieka i umiejętność autoregeneracji organizmu;
- ✳ **terapia z energią czakr** – autorska manualna terapia z wykorzystaniem **refleksologii i litoterapii** odblokowuje centra energetyczne,

oczyszcza, poprawia krążenie, dostarcza tlen do mózgu, przywraca równowagę na poziomie ciała, umysłu i ducha;

- ✳ **plazmowy system balansujący Eemana**, który usprawnia przepływ energii przez meridiany, sprzyja relaksacji i zdrowiu, doskonale regeneruje, wspomaga sen i zwiększa zdolność do pracy;
- ✳ **seansy na platformie wibracyjnej**, opartej na częstotliwościach rezonansowych Schumanna, podczas którego można przywrócić naturalny, prawidłowy rytm organizmu, co sprzyja m.in. zmniejszeniu poziomu stresu i wzmocnieniu układu odpornościowego organizmu.

W holistycznym SPA można skorzystać także z **fizykoterapii** (ultradźwięki, lasero-, krio-, elektro-, magneto-, kinetyterapia), **kapilaroterapii** (kąpiele żywiczne, terpentynowe, skipidarne), **masaży rehabilitacyjnych** (klasyczne lub bańką próżniową), **specjalistycznych zabiegów**, np. okłady z biszolitu, terapia energetyczna Scenar lub biomechaniczna stymulacja mięśni (BMS). Można też wykonać **diagnostykę budowy ciała**, poszczególnych organów i układów oraz funkcji życiowych za pomocą analizatora kwantowego. Terapie paramedyczne są polecane wszystkim dbającym o zdrowie i dążącym do lepszej jakości życia.

Więcej na: www.manorhouse.pl



Lekarskie 10%: tylko 1 na 10 terapii działa

Medycyna szczyli się swoim statusem nauki – jednak najświeższe badania wykazują, że nie istnieją dowody na poparcie jej skuteczności

Zaledwie co 10. lek przepisany przez lekarza jest poparty solidnymi dowodami na skuteczność – a 20% farmaceutyków być może nie działa w ogóle, gdyż przesłanki co do ich skuteczności są bardzo wątpliwe.

Stosując najbardziej dokładne pomiary, badacze z Uniwersytetu Oksfordzkiego odkryli, że za większością leków stoją umiarkowane albo wręcz słabe dowody. Tylko 10% prac naukowych, których przeglądu dokonali naukowcy, spełniło kryteria systemu ewaluacyjnego GRADE (grading recommendations, assessment, development and evaluation – zalecenia ds. ocen, weryfikacji, rozwoju i ewaluacji). Z kolei 37% miało „umiarkowane” dowody na swoją skuteczność, 31% „niewielkie”, a 22% „bardzo niewielkie” – a mimo to wszystkie przedstawiane przez te prace metody lecznicze lub leki codziennie przepisywane są przez lekarzy¹.

Nawet wśród 15 prac, które spełniły kryteria, zaledwie 2 mogły poszczycić się wynikami o „znaczeniu statystycznym”, które oznaczają, że lekarze mogą śmiało stosować badany lek lub terapię, wiedząc, że najprawdopodobniej zadziała. Gdyby tę najbardziej dokładną ocenę zastosować wobec całości sztuki medycznej, jedynie 2% terapii byłoby w pełni popartych naukowo.

Mniej znaczy więcej

Naukowcy z Oksfordu ocenili 154 przeglądy, które przeprowadziła niezależna organizacja badawcza Cochrane Collaboration między 2015 a 2019 rokiem. Była to konty-

nuacja analizy, której grupa ta dokonała w 2016 r. W tym wcześniejszym raporcie badacze doszli do wniosku, że 13,5% spośród 608 ocenianych przeglądów miało „dowody naukowe wysokiej jakości” – jednak przez kolejne 3 lata 154 przeglądy, które zaktualizowano, dały jeszcze gorsze wyniki, jeśli chodzi o skuteczność opisywanych terapii. Innymi słowy: więcej badań wcale nie dostarczało lepszych dowodów na skuteczność.

Medycyna szczyli się swoim statusem nauki, dlatego ten trend jest niepokojący. Prowadzący badanie Jeremy Howick podaje kilka czynników odgrywających istotną rolę, zwłaszcza nacisk na środowisko naukowe, który prowadzi do publikowania prac słabej jakości. W bazie PubMed co roku pojawia się ponad 12 tys. nowych badań klinicznych, a jak tłumaczy Howick, ich jakość w sposób nieunikniony na tym traci².

– W medycynie opartej na dowodach naukowych od ponad 30 lat głośno mówi się o konieczności podniesienia jakości badań. Jed-

Za większością leków stoją umiarkowane albo wręcz słabe dowody, co podaje w wątpliwość zatrważające sumy pieniędzy, jakie inwestuje się w opiekę zdrowotną

nak paradoksalnie nie ma żadnych przesłanek, że coś się poprawiło, mimo że pojawia się coraz więcej wytycznych i wskázówek – komentuje badacz.

Kolejny problem to sam system GRADE, który niezwykle wysoko stawia poprzeczkę dla dowodów naukowych. Na przykład wykrywa on, czy badanie jest „ślepe” – czyli czy uczestnicy nie wiedzą, czy dostają prawdziwy lek, czy placebo. Jeśli nie jest, efekt placebo może być bardziej zauważalny, ponieważ dany ochotnik może czuć się lepiej, bo myśli, że otrzymał prawdziwą terapię, chociaż w rzeczywistości nie zaszła żadna poprawa.

System GRADE ocenia przy tym wyłącznie główny skutek, np. jeśli przedmiotem badania jest środek przeciwbólowy, ocenie podlega tylko główne działanie w postaci redukcji bólu. System nie bierze pod uwagę dalszych skutków, takich jak lepszy sen czy większa mobilność.

Jednak Howick przypomina, że krytyka systemu GRADE nie powinna maskować rzeczywistości, w której większość leków nie ma rzetelnego poparcia naukowego.

Na jakość badań wpływają również manipulacje faktami. Większość analiz finansują producenci, którym na rękę są pozytywne wyniki. Dr Marcia Angell, była redaktor naczelna prestiżowego magazynu *New England Journal of Medicine*, oszacowała kiedyś, że ponad 70% wszystkich badań medycznych zawiera oszustwa³.

Badacze z BMJ Evidence Centre – obecnie BMJ Best Practice – doszli do podobnych wniosków, gdy używali systemu GRADE. Obliczyli oni, że zaledwie 11% leków ma dowiedzioną skuteczność, 23% „prawdopodobnie przynosi korzyści”, a większość albo nie jest poparta dowodami, albo nawet szkodzi. Obliczeń tych dokonali, robiąc przegląd ponad 3 tys. terapii i leków⁴.

Na co to wszystko?

Jeśli tak niewiele środków ma działać, dlaczego lekarze nadal przepisują niesprawdzone czy nawet niebezpieczne substancje i zabiegi?

OGRANICZONE DOWODY, OGRANICZONE KORZYŚCI. Czy medycyna jest nauką, czy tylko zgadywaniem? Zaledwie 10% terapii zbadanych przez ekspertów z Uniwersytetu Oksfordzkiego wykazuje skuteczność potwierdzoną przekonującymi dowodami, natomiast ponad połowa ma na swoim koncie niewiele dowodów bądź są one niskiej jakości. Tymczasem tylko ok. 1/3 terapii przeanalizowanych przez BMJ prawdopodobnie przynosi pacjentom poprawę. Z kolei ponad połowa nie ma żadnych rzeczowych dowodów na swoją korzyść ani niekorzyść, a pozostałe mogą wyrządzić więcej szkód niż pożytku.

CO DZIAŁA: BADANIE NA OKSFORDZIE

10%

silne dowody

37%

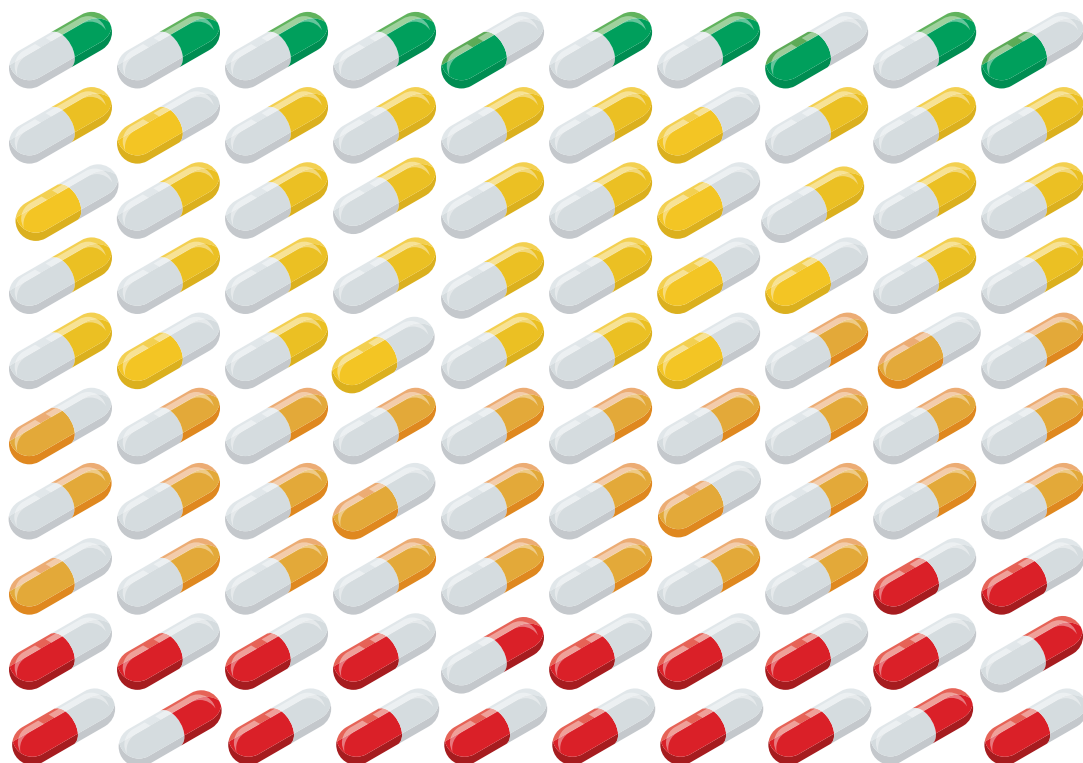
umiarkowane dowody

31%

słabe dowody

22%

dowody niskiej jakości



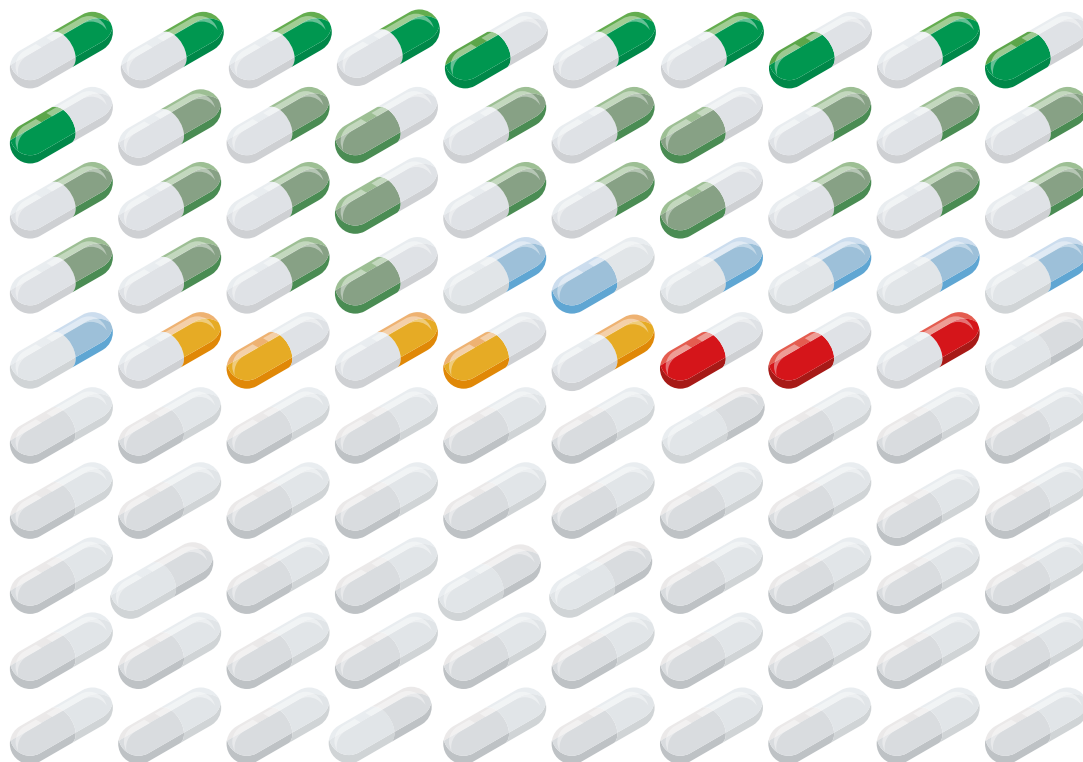
CO DZIAŁA: BADANIE BMJ

11%

przynosi korzyści

23%prawdopodobnie
przynosi korzyści**7%**i szkodzi, i przynosi
korzyści**5%**prawdopodobnie nie
przynosi korzyści**3%**prawdopodobnie
jest nieskuteczne
lub szkodliwe**51%**

brak dowodów



Odpowiedź jest skomplikowana, ale sprowadza się do 2 czynników: tego nauczono ich na studiach medycznych i w taki właśnie sposób „od zawsze” prowadzi się ich specjalizację, niezależnie od dowodów naukowych – wyjaśnia badacz Eric Patashnik.

– Miliony ludzi przyjmują leki, które im nie pomagają, poddają się operacjom, które nie poprawiają ich stanu, i robią badania, które nic nie dają, a nierzadko szkodzą – mówi Atul Gawande, chirurg i badacz opieki zdrowotnej.

Jak dodaje Patashnik, jednym z przykładów na trzymanie się praktyki i ignorowanie dowodów jest stosowanie stentów do poszerzania zablokowanych tętnic. Jak wykazało pewne szeroko zakrojone badanie, zabieg ten nie jest skuteczniejszy niż placebo, czyli „udawana” operacja, jeśli chodzi o zwalczanie bólu w klatce piersiowej. Mimo to nie zmniejszyła się liczba wykonywanych procedur⁵.

Inne istotne badanie niestety nie dało rady otworzyć dyskusji w kręgach ortopedycznych, choć odkryto w nim, że wykonywana często operacja kolana nie zmniejsza bólu ani nie zwiększa mobilności u pacjentów z osteoporozą. Jak ustalili badacze, artroskopowe oczyszczanie kolana, w którym uszkodzona chrząstka lub kość jest usuwana, oraz artroskopowe płukanie kolana, w którym pozostałości są wypłukiwane, okazały się nie lepsze niż zabiegi placebo⁶.

Mimo tych odkryć co roku przeprowadza się miliony takich operacji. Ortopedzi nie tylko zignorowali badanie, ale wręcz mu się sprzeciwili. Chirurgi oraz reprezentujące ich zrzeszenia podały jego wyniki w wątpliwość i nawet lobbowały, aby ubezpieczyciele nadal wypłacali świadczenia.

Środowisko ortopedyczne było równie nieporuszone 2 badaniami, które odkryły, że zabieg najczęściej wykonywany przez chirurgów – operacja artroskopowa uszkodzonej łękotki – nie przewyższa skutecznością operacji placebo⁷.

Problem w tym, że zabieg ten to właściwie instytucja sama

Miliony ludzi przyjmują leki, które im nie pomagają, poddają się operacjom, które nie poprawiają ich stanu, i robią badania, które nic nie dają, a nierzadko im szkodzą

w sobie, bowiem w samych Stanach Zjednoczonych każdego roku przeprowadza się go 70 tys. razy przy kosztach dla systemu opieki zdrowotnej rzędu 4 mld dolarów.

– Badacze od dłuższego czasu stopniowo udowadniają, że ta popularna operacja nie ma zbyt dużej wartości – komentuje dr David Felson, profesor medycyny i epidemiologii na Uniwersytecie Bostońskim.

Jeśli chodzi o to, czy chirurg cokolwiek w ten sposób osiąga, odpowiada, że jego zdaniem nie⁸. Dowody na skuteczność innych zabiegów, takich jak spondylodeza (usztywnienie określonych odcinków kręgosłupa) w celu uśmierzania bólu wywołanego zużytymi krążkami międzykręgowymi oraz dekompresja przestrzeni podbarkowej, która ma na celu łagodzenie bólu obręczy barkowej, również są marne, a mimo to nie spowodowało to środowiska do zweryfikowania utartych praktyk.

Dajmy sobie spokój

Medycyna oparta na dowodach naukowych to jedna z inicjatyw mających na celu zaprzestanie stosowania nieskutecznych leków i terapii. Inną jest ruch Choosing Wisely („wybierając mądrze”), działający od 2012 r. i promujący korzystanie z terapii, które popiera nauka, które nie powodują szkód i naprawdę są niezbędne. Ale jak zauważa Patashnik, kampa-

nia ta ma niewielki wpływ na mocno zakorzenione przyzwyczajenia.

Jak wykazał pewien przegląd skuteczności tego ruchu, zainicjował on nieznaczące zmiany praktyk medycznych, nawet gdy przedstawiał dowody, że są one nieskuteczne. Jednym z takich zabiegów jest przeprowadzanie badań obrazowych w nieskomplikowanych przypadkach bólu głowy. Jednak mimo apeli grupy stosowanie skanów zmalało bardzo nieznacznie, z 14,9% do 13,4%. Zmiana była ledwie zauważalna, a i tak był to największy sukces kampanii. 5 pozostałych badań rutynowych, które nie mają poparcia naukowego lub nie są konieczne, nadal wykonuje się z tą samą częstotliwością⁹.

W kwestii tego, czy cokolwiek się zmieni, Patashnik jest pesymistą. Politycy kontrolujący budżet nie mają najmniejszej ochoty ograniczać wydatków medycyny, po części dlatego, że dostają potężne wsparcie finansowe od farmaceutycznych lobbystów, ale też dlatego, że zdają sobie sprawę, iż w oczach elektoratu są o wiele mniej popularni i godni zaufania niż lekarze.

Innym źródłem nacisku jest samo społeczeństwo. Pacjent życzy sobie, żeby lekarz coś jednak robił, nawet jeśli za jego działaniem nie stoją dowody naukowe.

Lekarz chce działać, a pacjent chce, żeby ktoś coś zrobił. To nic innego, jak czynnik ludzki, a z tym nie wygryają dowody naukowe – a raczej ich brak.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

- 1 J Clin Epidemiol, 2020; doi:10.1016/j.jclinepi.2020.08.005; theconversation.com, Sep 2, 2020
- 2 The Truth about the Drug Companies: How They Deceive Us and What to Do about It (Random House, 2005)
- 3 “What Conclusions Has Clinical Evidence Drawn about What Works, What Doesn’t Based on Randomised Controlled Trial Evidence?” BMJ Evidence Centre, 2012; Mayo Clin Proc, 2013; 88:790–8
- 4 Lancet, 2018; 391: 31–40
- 5 N Engl J Med, 2002; 347:81–8
- 6 N Engl J Med 2013; 368:1675–1684; N Engl J Med, 2013; 369:2515–2524
- 7 New York Times, December 25, 2013
- 8 JAMA Intern Med, 2015; 175:1913–20

selen

**pierwiastek
życia**

ZAWARTY W PREPARACIE:



przyczynia się do prawidłowego przebiegu spermatogenezy



pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym



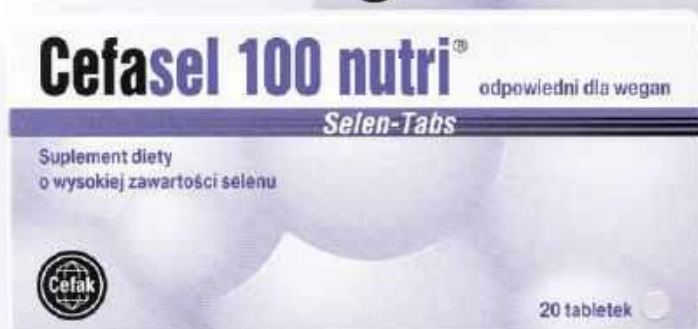
pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego



pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy

Cefasel selenian (IV) sodu

- ✓ porcja dzienna: 1 tabletka 100 μ g odpowiada 182% RWS Selenu
- ✓ nie zawiera drożdży
- ✓ szeroka gama opakowań



Producent: CEFAK KG
Dystrybutor: APC Instytut
www.apcinstytut.pl



Jak się starzejemy?

Nietrudno zauważyć, że z wiekiem pogarsza się nasza sprawność fizyczna i intelektualna, a organizm coraz częściej trawia choroby i bolesne przypadłości. Wszystkie te procesy są przejawami systematycznego zużycia ciała, które ma swoje źródło głęboko pod skórą – na poziomie komórkowym.

P przedłużenie życia to temat, który spędza sen z powiek naukowcom. Mało tego – nasza ambicją jest nie tylko wydłużenie ludzkiej egzystencji, ale i poprawa jej jakości. Póki co bowiem wielu seniorów zmagają się z kłopotami, które odbierają im radość życia: ciągłym bólem i osłabieniem, chorobami przewlekłymi, demencją, unieruchomieniem czy niepełnosprawnością. Wszystkie te procesy rozwijają się oczywiście stopniowo, a to daje nadzieję, że można zatrzymać je na początkowym etapie (albo przynajmniej spowolnić).

Aby jednak tak się stało, musimy dokładnie zbadać i poznać mechanizmy odpowiadające za starzenie się organizmu. To zaś niełatwy temat, bo przyczyn jest wiele...

Wiek czy choroba?

Tak naprawdę starzenie – rozumiane jako postępujące pogorszenie funkcji narządów, które utrudnia utrzymanie homeostazy – rozpoczyna się dość wcześnie, bo między 30. a 40. r.ż. Ba, niektóre procesy związane z wiekiem można obserwować jeszcze wcześniej. Przykładowo w układzie naczyniowym już po 20. r.ż. następuje stopniowe zmniejszanie elastyczności naczyń, któremu towarzyszy poszerzenie ich ścian. Zmiany te wynikają z uszkodzenia włókien elastynowych i jednoczesnego zmniejszenia zawartości kolagenu¹ (Patrz ramka pt. „Źródło młodej i zdrowej skóry”).

Problem jednak w tym, że z wiekiem coraz trudniej wyznaczyć wyraźną granicę między fizjologią a patologią. Innymi słowy – wraz z postępem badań nad procesem starzenia stało się jasne, że niektóre zmiany przypisywane wcześniej temu procesowi wynikają ze stanów chorobowych. Za przykład może posłużyć zmiana definicji nadciśnienia tętniczego. Wcześniej różnicowała ona wartości w zależności od wieku, dzisiaj norma u wszystkich dorosłych pozostaje niezmienna, bo wiemy, że za wzrost ciśnienia w populacji osób starszych odpowiadają m.in. zmiany miażdżycowe, a te z kolei nie są konsekwencją zwykłego „zużycia”, tylko procesu chorobowego.

Podobnie zależne od starzenia zmiany w przewodzie pokarmowym są znacznie mniejsze, niż wcześniej sądzono. Przykładem mogą być zaburzenia motoryki

„Być może życie aktywnego, zdrowego człowieka da się wydłużyć 5-10 lat poprzez stosowanie odpowiedniej diety bogatej w witaminy A i C, selen oraz inne antyoksydanty”

przełyku (określane nawet mianem przełyku starczego)², które wcześniej przypisywano zależnym od wieku zmianom w mięśniówce, a dziś wiadomo, że są konsekwencją współistniejących chorób. Podobnie niemal połowa populacji seniorów skarży się na suchość w jamie ustnej. Ponieważ jednak wydzielanie śliny zmniejsza się jedynie nieznacznie, a po stymulacji nie ulega zmianie³, wystąpienie tego problemu również wymaga diagnostyki, jako że nigdy nie jest naturalną konsekwencją upływu lat.

Co więcej, w przeszłości uważano, że proces starzenia opisuje tzw. reguła 1%, czyli że pogorszenie funkcji narządów następuje w tempie ok. 1% rocznie⁴. Obecnie uważa się, że tempo to jest znacznie wolniejsze. Dodatkowo ma ono charakter indywidualny, a nawet jeśli porównuje się ten sam parametr w obrębie różnych narządów, jego nasilenie może być różne, np. zmniejszenie perfuzji (przepływu krwi) w obrębie mózgu między 30.-40. a 70.-80. r.ż. wynosi ok. 20%, podczas gdy w nerkach – aż 50%⁵.

Stopniowe zużywanie

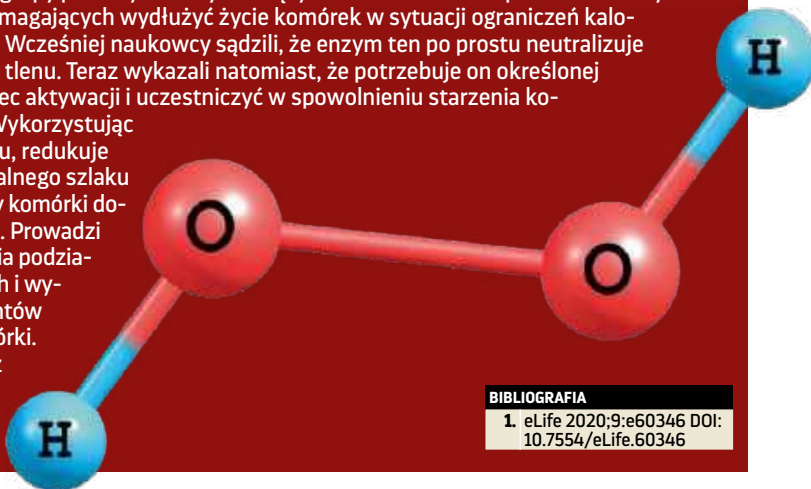
Oczywiście istnieją również zmiany, które występują u wszystkich osób starszych (czyli również zdrowych), a ich nasilenie zwiększa się z wiekiem. W obrębie układów nerwowego i krążenia są to zwłaszcza: spadek wrażliwości baroreceptorów tętniczych, zwolnienie przewodzenia impulsów (wydłużenie czasu reakcji), zwiększenie sztywności naczyń, osłabienie odpowiedzi na stymulację adrenergiczną czy zmniejszenie zawartości wody w ustroju⁶. Sprawiają one, że dodatkowe elementy, takie jak długotrwałe unieruchomienie czy leki, dużo łatwiej niż u osób młodszych mogą odgrywać rolę czynników spustowych pewnych nieprawidłowości, np. wystąpienia różnic w ciśnieniu tętniczym w momencie zmiany pozycji ciała.

Podobnie sytuacja wygląda w przypadku upadków. Ich ryzyko zwiększa się z wiekiem m.in. ze względu na zmianę postawy i schematu chodu, zmniejszenie masy mięśni i ich siły, ograniczenie ruchomości w stawach, gorszą koordynację psychoruchową oraz słabsze

Lepsza strona wolnych rodników

W wysokich stężeniach reaktywne formy tlenu (ROS) są szkodliwe dla organizmu i powiązane ze starzeniem. Ostatnie badania naukowców z Chalmers University of Technology pokazały jednak, że niskie poziomy nadtlenu wodoru (H₂O₂) mogą stymulować enzym Tsa1, który pomaga spowolnić starzenie komórek drożdży.

Tsa1 należy do grupy peroksyredoksyn biorących udział w obronie przed szkodliwymi utleniaczami i pomagających wydłużyć życie komórek w sytuacji ograniczeń kalorycznych (postu). Wcześniej naukowcy sądzili, że enzym ten po prostu neutralizuje reaktywne formy tlenu. Teraz wykazali natomiast, że potrzebuje on określonej ilości H₂O₂, by ulec aktywacji i uczestniczyć w spowolnieniu starzenia komórek drożdży. Wykorzystując nadtlenek wodoru, redukuje aktywność centralnego szlaku sygnałowego, gdy komórki dostają mniej kalorii. Prowadzi to do spowolnienia podziałów komórkowych i wytworzenia elementów składowych komórki. Pobudzone są też mechanizmy obrony przed stresem¹.



BIBLIOGRAFIA

1. eLife 2020;9:e60346 DOI: 10.7554/eLife.60346

funkcjonowanie narządu równowagi (m.in. w wyniku pogorszenia perfuzji ośrodkowego układu nerwowego)⁷.

Istnieją więc naturalne mechanizmy „zużycia”, ale nie oznacza to, że są one nieuniknione. Tempo przedstawionych zmian może bowiem być modyfikowane przez styl życia. Przykładowo średnie zmniejszenie masy mięśniowej między 30. a 60. r.ż. wynosi ok. 5% na dekadę, podczas gdy po 60. r.ż. nawet 10%, jednak okazuje się znacznie większe u osób prowadzących siedzący tryb życia i/lub niewłaściwie się odżywiających⁸. Nasze nawyki mają moc, bowiem oddziałują na organizm na najgłębszym, komórkowym poziomie. A właśnie tam zaczynają się procesy starzenia.



Zniewoleni przez wolne rodniki

Zacznijmy od kwestii, którą w kontekście starzenia podnosi się obecnie najczęściej, a mianowicie od roli stresu oksydacyjnego.

Aby organizm mógł funkcjonować prawidłowo, niezbędna jest równowaga między produkcją i eliminacją wolnych rodników. Każdy z nas codziennie wytwarza je w ogromnych ilościach, a skomplikowany system wewnętrznych buforów próbuje je neutralizować. Niestety za sprawą stresorów współczesnego życia ich wytwarzanie dalece przewyższa zdolność ludzkiego organizmu do pozbywania się ich. Rezultatem tej sytuacji jest stres oksydacyjny, w któ-

„Stres oksydacyjny przyspiesza proces skracania telomerów oraz ogranicza aktywność telomerazy, zatem oba te aspekty procesu starzenia przenikają się”

rym cząsteczki zawierające reaktywny atom tlenu bądź azotu lub inny typ wolnego rodnika biorą górę nad zdolnością organizmu do ich neutralizowania, uszkadzając błony komórkowe, enzymy i DNA. Wtedy zaczynamy dostrzegać objawy starzenia – siwe włosy, zmarszczki, obwisłą skórę oraz utratę masy mięśniowej – ale również zapadać na takie schorzenia jak astma, problemy jelitowe, cukrzyca, zaćma, reumatoidalne zapalenie stawów, stany zapalne, choroby układu krążenia, neurologiczne i zwyrodnieniowe, a nawet rak⁹.

Powstała w latach 50. XX w. wolnorodnikowa teoria starzenia pokazuje, jak różne czynniki zewnętrzne i procesy metaboliczne degradują nasze wewnętrzne struktury, łącznie z DNA i mitochondriami. Te ostatnie okazują się najbardziej wrażliwe na działanie rodników. Główną przyczyną starzenia się mają być właśnie fizykochemiczne uszkodzenia błon mitochondrialnych, które powodują wzrost sztywności oraz modyfikacje przepuszczalności błony komórkowej, wywołując dysfunkcje komórek¹⁰. Drugi aspekt to degradacja mitochondrialnego DNA.

Ta teoria nie pozostawia nas bezbronniymi, ponieważ dzięki dostarczaniu z dietą antyoksydantów możemy skutecznie wymieniać wolne rodniki, ograniczając stres oksydacyjny, a tym samym – dłużej zachować młodość i sprawność komórek. Niektórzy badacze wierzyli nawet, że życie aktywnego, zdrowego człowieka można wydłużyć o 5-10 lat poprzez stosowanie odpowiedniej diety bogatej w witaminy A i C, selen oraz inne syntetyczne i naturalne (warzywa i owoce) przeciwutleniacze¹¹. Co więcej, rola np. nadtlenu wodoru może być bardziej skomplikowana (patrz ramka).

Skrócić o głowę

Oczywiście nie da się całkowicie uniknąć zużycia komórek organizmu, które mają określoną żywotność. W końcu już w 1961 r. odkryto, że fibroblasty

w hodowli laboratoryjnej wykazują ograniczoną zdolność do podziałów. Później udowodniono, że prawidłowość ta dotyczy także innych linii komórkowych i tylko nowotworowe wyłamują się z tej reguły. To zaś obaliło panujące dotąd przekonanie, że wszystkie komórki w hodowli są nieśmiertelne. Pozostało jedynie pytanie, co dzieje się podczas podziałów i co ulega degradacji. Kluczem okazały się telomery.

Za każdym razem, kiedy komórka ulega podziałowi, dzielą się również zawarte w niej chromosomy zbudowane z nici DNA, które kodują informacje niezbędne do właściwego funkcjonowania organizmu. Aby podczas tego procesu nie uległy one uszkodzeniom, są chronione przez specjalne struktury białkowe zwane telomerami, znajdujące się na zakończeniach chromosomów. Każdy podział je skraca, aż wreszcie nie mogą już spełniać swojej funkcji. Wtedy w komórce rozpoczyna się proces apoptozy, czyli zaprogramowanej śmierci. Im dłużej żyjemy, tym więcej komórek nie może się już dzielić i umiera¹².

Procesy starzenia opóźnia enzym telomeraza, który zapobiega uszkodzeniom DNA i telomerów, w pewnym stopniu regenerując te ostatnie. Niestety z wiekiem organizm produkuje go coraz mniej, co również prowadzi do degeneracji komórek¹³. Jednak – podobnie jak w przypadku wolnych rodników – nie jesteśmy tu bezradni, bowiem nasz styl życia może pozytywnie wpłynąć na długość telomerów. W jednym z badań 10 pacjentów stosowało roślinną, niskotłuszczową i niskowęglowodanową dietę bogatą w owoce, warzywa i nierafinowane ziarna. Dodatkowo w celu redukcji stresu praktykowali oni jogę i medytację, uczestniczyli w cotygodniowych spotkaniach grupy wsparcia oraz 6 razy w tygodniu spacerowali przez 30 min dziennie. Przez 5 lat znacząco wydłużyły się u nich telomery, a im ściślej przestrzegali diety i trzymali się zaleconych nawyków, tym bardziej radykalne zmiany zachodziły w tym zakresie¹⁴.

Zatrzymaj czas dzięki sile natury



mitopharma®

ZDROWIE DZIĘKI NAUCE



spermidineLIFE® - odnowa na poziomie komórkowym. Uszkodzone komponenty komórek oraz zdegenerowane mitochondria przyczyniają się do rozwoju chorób uwarunkowanych procesami starzenia, ich eliminacja stanowi istotny czynnik profilaktyki a także terapii takich chorób jak schorzenia neurodegeneracyjne, w tym różnych postaci demencji czy choroby Alzheimera, zespołu metabolicznego, miażdżycy, chorób serca, układu immunologicznego i krążenia, osłabienia mitochondrialnej produkcji energii jak również chorób nowotworowych.

Badania kliniczne, pod kierownictwem Prof. Franka Madeo z Uniwersytetu w Graz, oraz Prof. dr. Heyo K. Kroemer z Charité-Universitätsmedizin Berlin potwierdzające właściwości spermidyny jako silnego aktywatora autofagii, przyniosły przełom w świecie medycyny oraz profilaktyki przedwczesnego starzenia.

Wysoka dawka spermidyny w synergii z witaminą B1 oraz cynkiem, zatwierdzona jako „Novel Food” przez EFSA (European Food Safety Authority), to wyjątkowy preparat w odpowiedzi na najnowsze odkrycia naukowe, spełniający najwyższe standardy jakości i czystości.

Wejdź na: **mito-pharma.pl**

+48 95 736 50 50

✉ biuro@mito-pharma.pl



Warto też pamiętać, że wspomniany już stres oksydacyjny przyspiesza proces skracania telomerów oraz ogranicza aktywność telomerazy, zatem oba te aspekty procesu starzenia przenikają się.

Sposób na zombie

Kwestia podziałów komórek nie sprowadza się jednak tylko do telomerów. Istnieją bowiem struktury, które nie są w stanie się dzielić, ale też nie umierają. Nazywa się je komórkami zombie.

W młodej, zdrowej tkance, komórki, które uległy uszkodzeniom, pobudzają naprawę lub emitują sygnał alarmowy, skłaniając układ immunologiczny do ich eliminacji. Jednak w miarę upływu lat komórki zombie gromadzą się w całym ciele, uwalniając cząsteczki, które mogą uszkodzić pobliskie tkanki. Te starzejące się, zużyte struktury są winne stanom zapalnym, których liczba zwiększa się z wiekiem, prowadząc m.in. do niewydolności nerek i cukrzycy typu 2¹⁵. Badania wykazują też, że ich eliminacja przedłuża zdrowe życie myszy laboratoryjnych, co sugeruje, że biorące je na cel terapię mogą również pomóc w zwalczaniu chorób związanych z wiekiem u ludzi.

Badacze z Kliniki Mayo w Rochester postanowili sprawdzić, czy podanie specjalnej substancji, która zabija komórki zombie, wpłynie korzystnie na organizmy myszy. Po 6 miesiącach od rozpoczęcia eksperymentu ich nerki pracowały lepiej, serca były bardziej odporne na stres, a nowotwory rozwijały się później. Wyeliminowanie starzejących się komórek wydłużyło również życie myszy aż o 20-30%¹⁶.

Badania nad komórkami zombie prowadzone są od ponad 5 dekad, jednak dopiero odkrycia z kilku ostatnich lat

przyniosły przełom, który może realnie przełożyć się na opóźnienie procesów starzenia organizmu. W 2015 r. badacze zidentyfikowali nową klasę leków, którą nazwali senolitykami. Ich działanie polega na zmniejszaniu odporności nieaktywnych komórek na śmierć. Mają one przyczynić się do „oczyszczenia” organizmu z komórek zombie. Nim jednak leki tego typu staną się powszechnie dostępne, warto wiedzieć, że niektóre warzywa i owoce zawierają fisetynę: antyoksydacyjną substancję, która czyści organizm z tych starzejących się komórek.

W eksperymencie prowadzonym na 85-tygodniowych myszach (odpowiednich ludzkich 75 lat) podawanie fisetyny przyspieszyło usuwanie komórek zombie, co przełożyło się na zdrowsze futro, zmniejszenie stanów zapalnych i 2 razy dłuższe życie gryzoni w porównaniu do grupy kontrolnej¹⁷.

Naukowcy szacują, że aby uzyskać podobny efekt, ludzie musieliby przyjmować dzienną dawkę 600-900 mg fisetyny. Gdzie znajdują się jej największe ilości? Truskawki kryją 160 µg/g, jabłka 26,9 µg/g, persymona 10,6 µg/g, korzeń lotosu 5,8 µg/g, cebula 4,8 µg/g, winogrona 3,9 µg/g, a kiwi 2 µg/g.

Wielkie porządki

Skoro już o pozbywaniu się zużytych struktur mowa, to równie ważna pozostaje autofagia (dosłownie „samozjadać”), czyli proces oznaczający usuwanie szkodliwych produktów ubocznych przemian metabolicznych w tkankach. Przeznaczone do rozkładu uszkodzone lub zbędne fragmenty komórek, niepełnowartościowe białka, wirusy, bakterie czy grzyby, zamykane są w małych pęcherzykach z błony komórkowej, które następnie są transportowane do lizo-

somów. W lizosomach znajdują się zaś enzymy umożliwiające ich trawienie.

Autofagia zachodzi w komórkach mechanicznie niemal cały czas, co pozwala na regularną renowację i konserwację. Jest szczególnie nasiloną w sytuacjach ograniczenia kalorycznego, czyli w momentach głodzenia organizmu.

Mechanizm ten pozwala regulować równowagę składu białek w komórce, zapobiegać gromadzeniu się toksycznych produktów przemiany materii, utrzymywać funkcje mitochondriów i innych organelli komórkowych, usuwać patogeny i podtrzymywać sprawność komórki w okresach niskiego poziomu energii (np. z powodu postu lub głodu)¹⁸. W efekcie autofagia, zapobiegając związanemu z wiekiem gromadzeniu się uszkodzonych składników w komórkach, zwiększa ich wydajność metaboliczną oraz ogranicza stres oksydacyjny i chroniczne uszkodzenia tkanek¹⁹. W szczególności zaś pozwala usunąć dysfunkcyjne mitochondria, które wytwarzają reaktywne formy tlenu. Dzięki temu hamuje starzenie, procesy zwyrodnieniowe i nowotworzenie.

W tym przypadku ponownie mamy do czynienia z podobnym schematem. Proces autofagii słabnie z wiekiem, ale da się wspomóc go zdrowym trybem życia: ćwiczeniami, odpowiednią ilością snu, ograniczeniem stresu, dietą, regularnymi postami i suplementacją, zwłaszcza spermidyną. Ta substancja przeciwdziała procesom starzenia poprzez aktywację autofagii, ogólny wpływ na sprawność komórkową oraz oddziaływanie na poszczególne układy.



Przykładowo zapobiega postępującym z wiekiem zaburzeniom pamięci, ponieważ m.in. usuwa patogenne agregaty białkowe. Hamuje również przewlekły stan zapalny, uszkodzenia DNA i niestabilność genomu, a także spowalnia związane z wiekiem procesy, takie jak atrofia (zanik) mięśni, włóknienie wątroby czy utrata masy kostnej²⁰.

Białka młodości

Nie tylko procesy związane z podziałami i usuwaniem komórek mają wpływ na mechanizmy zużycia organizmu. W ludzkim ciele krążą też białka, wśród których może znajdować się klucz do długowieczności. Aktualnie największe szanse na to miano mają sirtuiny – rodzina 7 enzymów, które odgrywają ważną rolę w procesie starzenia. Ich podstawowym zadaniem jest regulacja funkcji innych białek, m.in. odpowiedzialnych za włączanie i wyłączanie naszych genów w odpowiedzi na środowisko. Badania nad sirtuinami w dużej mierze związane są ze starzeniem i aktywnością metaboliczną. Co więc

„Sirtuiny mogą działać tylko w obecności NAD⁺, a poziom tego koenzymu spada z wiekiem, ograniczając funkcje enzymów długowieczności”

cej, ostatnie doniesienia wykazały ich istotne znaczenie w rozwoju schorzeń związanych z wiekiem: alzheimerem, chorobami nerek, wątroby i zapalnymi, osteoporozą czy nowotworami²¹.

Dlaczego w miarę procesów starzenia również sirtuiny stają się mniej efektywne? Ponieważ mogą one działać tylko w obecności NAD⁺, a poziom tego koenzymu, występującego we wszystkich żywych komórkach i niezbędnego w wielu bardzo ważnych procesach biologicznych, niestety spada wraz z wiekiem, ograniczając funkcje tzw. „enzymów długowieczności”²². Oczywiście pozostaje suplementacja lub pobudzenie ich aktywności w inny sposób. Jaki? Najbardziej efektywna wydaje się... głódówka, która prowadzi do wzrostu poziomu NAD⁺. Zresztą ogranicze-

nie kalorii wpływa korzystnie na wiele procesów związanych ze zglubnym wpływem czasu na komórki. Niestety nie każdy może ją stosować, dlatego naukowcy poszukują substancji, które naśladują działanie postu bez jego skutków ubocznych. Tak, jak w przypadku autofagii sprawdza się spermidyna, tak aktywację sirtuin zapewniają polifenole, a zwłaszcza resweratrol i pterostilben²³ (więcej na ten temat w tekście pt. „Sekrety długowieczności”).

Peptydowa odsiecz

Innym pretendentem do miana „białka długowieczności” jest humanina (HN), której poziom już wcześniej łączono z problemami związanymi z wiekiem, takimi jak pogorszenie wzroku czy alzheimer. Najświeższe

REKLAMA

SENOLITYKI

OBIETNICA DŁUŻSZEGO,
ZDROWEGO ŻYCIA



NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI
SUPLEMENTY DIETY



RESQNAD®
RESWERATROL & KWERCETyna & NAD⁺



NMN UTHEVER®
Z RESWERATROLEM



FISQNAD
NAD⁺, Fisetin, TEAFLAWINA I KWERCETyna

kenay®

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

eprasa.pl 2aa60a12d9

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDZ NASZ SKLEP INTERNETOWY





Źródło młodej i zdrowej skóry

Kolagen to najobficiej występujące w organizmie białko i najważniejszy budulec tkanki łącznej. To właśnie on nadaje skórze elastyczność i odpowiednie napięcie, a także zapewnia optymalne nawilżenie. Przyspiesza także regenerację naskórka i powoduje, że rany goją się szybciej, nie pozostawiając na ciele blizn. Pod jego wpływem występują podrażnienia wywołane przez zanieczyszczenia i inne czynniki związane ze środowiskiem.

Zdolność organizmu do wytwarzania kolagenu jest zatem niezbędna do utrzymania jedności skóry i gojenia ran. Niestety spada ona z wiekiem, co boleśnie odbija się na wiotczących dłoniach czy wysychającej cerze pokrywającej się coraz głębszymi zmarszczkami. W miarę procesów starzenia w skórze właściwej spadają aktywność i synteza fibroblastów, które odpowiadają za produkcję kolagenu i elastyny. Zmniejsza się także liczba gruczołów łojowych, co powoduje osłabienie bariery ochronnej, a po 40. r.ż. ustaje produkcja ceramidów, które pełnią funkcję cementu międzykomórkowego, tym samym zapobiegając utracie wody z organizmu oraz chroniąc skórę przed szkodliwymi czynnikami¹.

Oczywiście na wiele z tych procesów mamy wpływ, ponieważ duże znaczenie w ich przyspieszeniu (lub spowolnieniu) mają czynniki zewnętrzne i tryb życia. Przykładowo palenie papierosów zwiększa ilość metaloproteinaz macierzy zewnątrzkomórkowej (MMP) – enzymów rozkładających kolagen, włókna elastynowe i tkankę łączną skóry oraz przyczyniających się do powstawania stresu oksydacyjnego, który zaburza produkcję kolagenu. Rezultatem tego podwójnego działania jest przedwczesne starzenie się skóry².

Są też dobre wieści: produkcję kolagenu można stymulować, spożywając ryby zasobne w kwasy tłuszczowe omega-3, takie jak tuńczyk i łosoś. Badania sugerują dodatkowo, że spożywanie oliwy z oliwek chroni skórę przed nieestetycznymi bruzdami, ponieważ obecne w niej związki mogą podnieść poziom kolagenu. Ludzie, którzy często sięgali po ten tłuszcz, byli mniej podatni na zmarszczki niż ci, którzy chętniej jedli mięso, nabiał i masło. Uczniowie odkryli jednocześnie, że warzywa (takie jak brokuły i pomidory) oraz rośliny strączkowe (jak soczewica i fasola) mogą dawać podobny efekt ochronny³.

BIBLIOGRAFIA

1. Gerontol. Pol. 2006, 14, 153-159; Post. Dermatol. Alergol. 2008, 5, 226-234
2. J. Dermatol. Sci. 2007; 48:169-75; J. Invest. Dermatol. Symp. Proc. 2009; 14:53-5; Plast. Reconstr. Surg. 2009; 123:1321-31
3. J. Am. Coll. Nutr. 2001; 20(1):71-80

badania sugerują, że ma ono również wpływ na to, jak długo żyjemy.

HN to białko znajdujące się w mitochondriach, którego poziom spada wraz z wiekiem, co może mieć kluczowe znaczenie w kontekście starzenia się oraz wynikłej z niego śmierci, jak twierdzą badacze ze Szkoły Gerontologii im. Leonarda Davisa przy Uniwersytecie Karoliny Południowej. Zaobserwowali oni, że poziom humaniny spada

wraz ze wzrostem liczby potomstwa. Jak tłumaczą, to pewna pozostałość ewolucyjna: dzięki HN osoby, które nie mają potomstwa, pozostają dłużej przy życiu, bo celem każdej jednostki jest przetrwanie w taki czy inny sposób²⁴.

Jednak poziom HN może być też określony genetycznie. Naukowcy odkryli, że dzieci stulatków mają większą ilość tego białka niż osoby, których rodzice zmarli we wcześniejszym wieku.

Ciekawe jest to, że według badań nad ekspresją tego mitochondrialnego peptydu nie jest on wykrywany w zdrowych komórkach mózgu. Wyniki te mogą wskazywać, że powstaje w uszkodzonych stresem tkankach, także poza centralnym układem nerwowym, aby chronić je przed dalszymi dysfunkcjami i zwiększać mitochondrialne przemiany energetyczne, a tym samym – zachować ich sprawność i wydłużać żywotność. Takie protekcyjne działanie humaniny potwierdzają eksperymenty z wykorzystaniem różnego rodzaju modeli stresu komórkowego, prowadzone na strukturach pochodzenia neuronalnego, jak również limfocytach czy komórkach mięśni gładkich naczyń krwionośnych mózgu²⁵.

Bez względu na to, czy ten lub inny związek okaże się najważniejszy z punktu widzenia hamowania procesów starzenia, warto pamiętać o jednym: mamy wpływ na niemal wszystkie procesy, które wiążą się z upływem czasu. Prawdziwym kluczem to długowieczności jest bowiem dbanie o swoje ciało na poziomie komórkowym, emocjonalnym i fizycznym, o czym piszemy w kolejnym tekście.

BIBLIOGRAFIA

1. Gerontol. Int. 2004; 4(Suppl1):S298-S303
2. Gut. 1997; 41:422-424
3. Gut. 1996; 38:306-309
4. Van Nostrand Reinhold. 1985:721-735
5. J. Physiol. Pharmacol. 2002; 53:135-146
6. Am. J. Med. 2007; 120:841-847
7. Mo. Med. 2007; 104:63-67
8. Int. J. Med. Sci. 2004; 1:170-180; Osteoporos. Int. 1990; 1:30-34
9. Indian J. Clin. Biochem. 2015; 30:11-26
10. J. Theor. Biol. 1978; 75:189-195; Mech. Aging Dev. 1979; 9:237-246
11. Nowiny Lekarskie 2007; 76(2):193-194
12. Curr. Opin. Clin. Nutr. Metab. Care. 2011 Jan; 14(1):28-34
13. Clin. Interv. Aging. 2007 Sep; 2(3):401-412
14. Lancet Oncol. 2013; 14:1112-20
15. Nature. 2017; 550(7677):448-450
16. Nature. 2016 Jan 28; 529(7587):456-8
17. EBioMedicine. 2018 Oct; 36:18-28
18. Clin. Cancer Res. 2015 Nov 15; 21(22):5037-46
19. J. Clin. Invest. 2015 Jan; 125(1):85-93
20. Aging (Albany NY). 2018 Aug; 10(8):2209-2211; Nat. Neurosci. 2013 Oct; 16(10):1453-60; PLoS Biol. 2016 Sep; 14(9):e1002563; Clin. Cancer Res. 2015 Nov 15; 21(22):5037-46; Oncotarget. 2017; 8:17475-17490; Hepatology 2019 Jul; 70(1):372-388; Br. J. Pharmacol. 2012 Jun; 166(3):1084-1096
21. Genes Dev. 2013; 27(19):2072-2085; Cold Spring Harb. Symp. Quant. Biol. 2007; 72(1):483-488
22. NPJ Aging Mech. Dis. 2016; 2(1)
23. BMB Rep. 2013; 46(4):181-187; BioFactors. 2017; 44(1):69-82
24. Aging (Albany NY). 2020; 12:11185-99
25. Curr. Neuropharmacol. 2006; 4:139; Curr. Med. Chem. 2008; 15:2086; Neurosci. Lett. 2002; 324:227

Usuń przyczynę bólu stawów.

Główną przyczyną bólu stawów, kolan, wykręcania palców są nerki, czyli nieodfiltrowany kwas moczowy z krwi. Pozostawiony lokuje się w stawach w postaci kryształków soli. Następuje tarcie w stawach. Nadmiernie zużywa się maź stawowa, a przede wszystkim następuje zużycie się łądźi w stawach. Mikrokryształki znajdują się w każdym płynie naszego ciała. To jest: we krwi, w ślinie, w łzach. Krew przy okazji natleniania rozprowadza mikrokryształki kwasu moczowego, bardzo raniące w miejsca bardzo wrażliwe. I tak stawy: bołą i puchną, robią się ciasne. I to w medycynie określa się jako cieśnia stawowa, haluksy na stopach dużych palców i stawach palcowych.

Palce mają przykurcze, puchną i są trudności z założeniem lub zdjęciem obrączki lub pierścionka. Dalsze problemy to: łokieć tenisisty – narasta przez lata od urodzenia. I często mówią: „ale ja to mam odkąd pamiętam”. Tak bo to jest genetyka. Pierwsze objawy u dziecka mogą być już widoczne w pierwszym roku życia, tuż przy nadgarstku mały guzek, a raczej wzgórek. I już trzeba myśleć o przyszłościowej diecie – która będzie niwelowała skutki dny moczanowej. Powinno być to rolą rodziców. Problemy oczu: suchość i pieczenie. Moje tłumaczenie: w łzach znajdują się mikrokryształki posiadające bardzo ostre krawędzie. Inne narządy: jak wiemy, że w płynach ustrojowych są ostre kryształki kwasu to mogą powodować stany zapalne u kobiet podczas zbliżeń. I oczywiście po trzech dniach antybiotyków ratuje zdrowie. Tak może być. Łokieć tenisisty to nic innego jak haluks. Kryształki mogą się usadowić w różnych stawach u każdej osoby. Łokieć tenisisty można wyleczyć lekami oraz stosując odpowiednie masaże. Można również starać się niwelować skutki dny moczanowej – warzywami. Stara receptura obecnie odmłodzona, mianowicie – seler liofilizowany.

Moim zdaniem, a nie mam wykształcenia medycznego i nikogo nie staram się leczyć, od tego są lekarze. Ale choruję na dnę moczanową od urodzenia. W wieku około 30 lat chodziłem o kulach, a szklankę trzymałem w dwóch pięściach. Medycyna mogła mi podciąć ścięgna, gdyż nie miałem nigdy stwierdzonej dny moczanowej, a tylko podejrzenie. Podejrzenie nie upoważnia medycyny do podania leków innych, a tylko przeciwbólowe. Żadne badanie nie ujawniało nadmiaru kwasu moczowego, czyli dny moczanowej. Przypadek sprawił, że zrozumiałem osobiście jaki i w czym jest problem. Dawniej była to choroba królów. Dużo jedzenia mięsa i picia wina. Nazywała się podagrą. Jest to przebieganie organizmu i przeciążenie układu moczowego. Wtedy już seler był stosowany w celach leczniczych u ludzi i koni. Jak podają stare przekazy, robiono napary z selera do picia. Zalecane było przy okazji panom na potencję.

Obecnie jest dostępny seler liofilizowany w kapsułkach z oznaczeniem Produkt Polski. Czując ból możemy zwiększać lub zmniejszać ilość selera. Osobiście brałem bardzo krótko zagraniczne nasiona selera, ale szybko skończyłem. Nie polecam.

W moim przypadku najlepsze wyniki uzyskuje jak na czczo 1-1,5 godziny przed śniadaniem zażyje 2-3 kapsułki Kolagenum srebrnego, w czasie śniadania lub po 4-5 kapsułek selera, a wieczorem około godziny 18-19, 4 kapsułki Selera i 1-2 kapsułki Kolagenum Srebrnego.

Dlaczego tak? Kolagenum Franciszka daje smarowanie stawów oraz elastyczność ścięgien i skóry. Seler wspomaga wyprowadzanie – usuwanie kwasu moczowego do pęcherza.

Przez 40 lat brałem lek na dnę moczanową, który obciążał mi serce. Od marca tego roku sam produkuję skondensowany korzeń selera i już nie biorę w ogóle chemii na dnę. Mam bardzo silną dnę z racji jednej nerki źle ułożonej i między innymi to powoduje ten problem stawów, oczu, suchość skóry – zmarszczki, łamliwe paznokcie, wypadanie włosów.

Medycyna jest dobrem dla ludzi, ale można ją wspierać naturą.

Jeszcze raz przypominam, to są tylko moje pozytywne, osobiste spostrzeżenia. Z mojej potrzeby powstały i powstają naturalne suplementy diety, które mogą pomóc w bardzo krótkim czasie (wszystkie zgłaszane do GIS) Trzeba zastrzec, że żadne zioła lub inne praktyki nie są w stanie zastąpić farmakologicznego leczenia, a tylko efektywnie je wspomagać.

Najważniejsze – spróbujcie i przekonajcie się sami.

Z życzeniami zdrowia – Franciszek S.

WWW.ELENA.PL TEL. 62 760 22 22 SKLEP ON-LINE: KOLAGENUM.COM



Sekrety długowieczności

Zrzucanie wszystkiego na geny to jedynie wymówka – każdy z nas ma wpływ na to, ilu lat dożyje i w jakiej kondycji je spędzi. Zatrzymanie zegara jest prostsze, niż myślisz!

Tak naprawdę tylko ok. 25% zmian w długości życia człowieka wynika z predyspozycji genetycznych – reszta jest skutkiem jego zachowania i oddziaływań środowiskowych¹. Badania pokazują również, że starzenie się wygląda na efekt synergii, czyli kombinację wielu oddziaływań, spośród których żadne nie jest szczególnie znaczące samo w sobie, dopóki nie wystąpi w połączeniu z innymi. Jednak dobra wiadomość jest taka, że być

może zdrowie i długość życia da się znacząco przedłużyć, jeśli choć jeden z tych czynników zostanie zminimalizowany lub wyeliminowany².

Którym typem jesteś?

Pierwszym krokiem do zachowania młodości może być zidentyfikowanie sposobu, w jaki dany organizm się wyczerpuje. Bo chociaż zużyciu ulegają zasadniczo wszystkie narządy i układy, u poszczególnych jednostek dominują określone „typy przemijania”. Mamy

po prostu swoje słabe strony, co odkryli naukowcy z Akademii Medycznej Uniwersytetu Stanforda. Analizowali oni stan 43 zdrowych mężczyzn i kobiet w wieku od 34 do 68 lat i dokonywali regularnych, szczegółowych pomiarów z zakresu biologii molekularnej. Zebrane próbki obejmowały m.in. krew, kał, wskaźniki stanu zapalnego, drobnoustroje, białka, lipidy czy produkty uboczne procesów metabolicznych. Śledząc zmiany w wynikach, zespół zidentyfikował ok. 600 markerów,

które określają wiek biologiczny organizmu. Na tej podstawie naukowcy określili 4 podstawowe typy starzenia, czyli wyraźne wzorce tego, jak ludzie doświadczają tego procesu na poziomie molekularnym: hepatologiczny (wątrobowy), immunologiczny, nefrytyczny (nerkowy) oraz metaboliczny. Niektóre osoby pasują dokładnie do jednej kategorii, a inne mogą spełniać kryteria wszystkich, w zależności od tego, jak ich organizm radzi sobie z procesami starzenia.

Każdy z tych wzorców wpływa na choroby, które mogą spotkać człowieka: ludzie z typem metabolicznym mogą być bardziej narażeni na cukrzycę lub wykazywać oznaki podwyższonego poziomu hemoglobiny A1c, co jest miarą poziomu cukru we krwi w miarę starzenia się. Z kolei u osób z typem immunologicznym obserwuje się wyższy poziom markerów stanu zapalnego i potencjalnie większą podatność na choroby związane z układem odpornościowym w miarę upływu czasu³.

Z naukowego ogródka

Autorzy badania są przekonani, że rozpoznanie typu starzenia charakterystycznego dla danej osoby może być pierwszym krokiem do opóźnienia tego procesu. Jednak to tylko jedna z opcji. Zespoły naukowców na całym świecie zgłębiają molekularne szczegóły tych mechanizmów, szukając białek lub enzymów o kluczowym znaczeniu. Nakierowane na nie leki miałyby pozwolić zachować młodość na dłużej.

I tak w grudniu ubiegłego roku eksperci ze Stanford University School of Medicine opublikowali dane, z których wynika, że blokowanie aktywności pojedynczego białka (15-PGDH) u starych myszy już po miesiącu przywraca masę i siłę zwiózłymi mięśniom oraz zwiększa ich wytrzymałość podczas biegania na bieżni. Gryzonie były silniejsze o 15-20%, a ich włókna mięśniowe i mitochondria wyglądały jak u młodych zwierząt. Z kolei zwiększenie ekspresji tego konkretnego związku u młodych myszy powodowało atrofię i osłabienie ich mięśni⁴.

Kluczem okazała się prostaglandyna E2 – związek ułatwiający regenerację mięśni, którego poziom spada

„Zanieczyszczenie powietrza ma wpływ na długość telomerów, a ekspozycja na ołów powoduje ich niestabilność”

z wiekiem. Zahamowanie ekspresji 15-PGDH spowodowało ogólnoustrojowe podwyższenie jej stężenia, co prowadziło do poprawy zdrowia mięśni w całym ciele u starszych myszy.

Miesiąc wcześniej naukowcy z Uniwersytetu w Tel Awiwie oraz z Shamir Medical Center zatrzymali i odwrócili pewne kluczowe aspekty procesu starzenia się komórek u ludzi, wykorzystując hiperbaryczną terapię tlenową. Przez 3 miesiące 26 uczestników tego badania przebywało w komorze 5 razy w tygodniu po 90 min. Po tym czasie niektóre z telomerów wydłużyły się u nich nawet o 20%⁵. Nigdy dotąd nie udało się osiągnąć tak dobrego wyniku, ale nadal jest za wcześnie na odrzucenie zwycięstwa w walce ze starzeniem – nie wiadomo, czy wyniki tego niewielkiego eksperymentu będą powtarzalne.

Leki w służbie długowieczności

Obiecujące są również wyniki innego niewielkiego badania klinicznego, w którym dzięki kombinacji 3 leków (hormonu wzrostu oraz przeciwcukrzycowych metforminy i DHEA) udało się cofnąć wiek biologiczny ochotników aż o 2,5 roku. Co ciekawe 9 mężczyzn przyjmowało ten koktajl, by zbadać jego wpływ na zanikającą z wiekiem tkankę tłuszczową, a jego oddziaływanie na zegar epigenetyczny odkryto niejako przy okazji⁶.

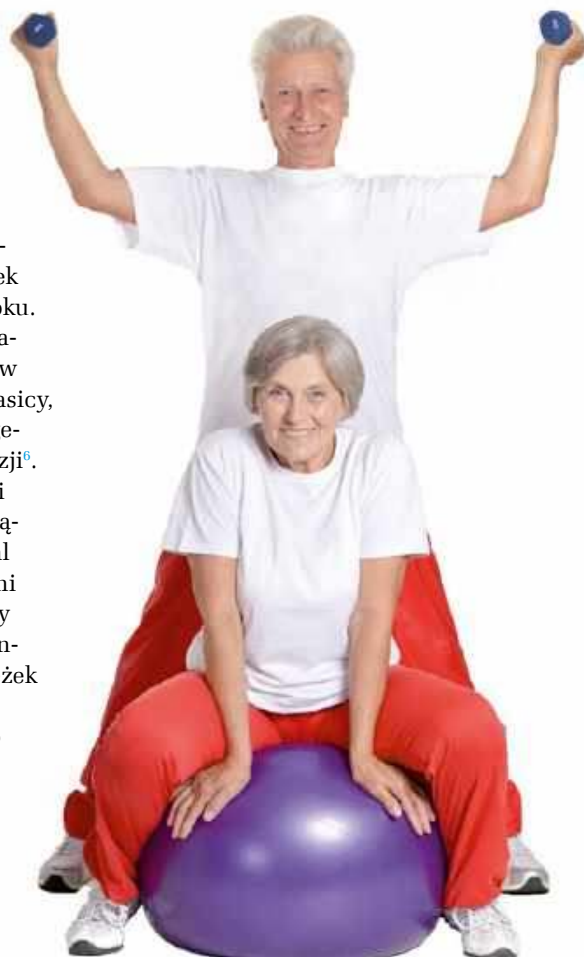
Inną kombinację leków stworzyli naukowcy z Yale-NUS College: połączenie kilku farmaceutyków niemal dwukrotnie wydłużyło życie nicieni oraz poprawiło jego jakość. Autorzy wierzą, że taka interwencja ukierunkowana jednocześnie na wiele ścieżek starzenia jest obiecującą strategią radykalnego wydłużenia zdrowego życia dorosłych zwierząt, w której najważniejszą rolę odgrywa zmiana w metabolizmie lipidów⁷.

I wreszcie opracowane na Uniwersytecie Exeter nowe związki

zostały skierowane na mitochondria komórek śródbłonna, które wyściełają wnętrze naczyń krwionośnych. Podczas testów laboratoryjnych liczba starzejących się komórek (tzw. zombie) w próbkach zmniejszyła się dzięki nim nawet o 50%⁸. Związki AP39, AP123 i RT01 zostały zaprojektowane tak, by dostarczały do mitochondriów niewielkie ilości gazowego siarkowodoru. W ten sposób udało się pobudzić stare lub uszkodzone komórki do produkcji energii niezbędnej do przeżycia i zachowania dobrej kondycji.

Czekając na Graal

Podobne badania trwają na całym świecie, a poszczególne zespoły szukają substancji, które można by zamknąć





Selen i żelazo, czyli młodość lubi równowagę

Wiadomo, że substancje odżywcze determinują nasze zdrowie i samopoczucie, ale mogą również bezpośrednio przełożyć się na długość życia.

Przykładowo u osób spożywających optymalną ilość selenu zwiększa się długość telomerów¹. Mechanizm tej zależności może wiązać się z przeciwutleniającym i przeciwzapalnym działaniem pierwiastka, który zmniejsza stres oksydacyjny i akumulację uszkodzeń komórkowych wywołanych przez reaktywne formy tlenu (ROS). Niedobory selenu wiążą się z kolei ze zwiększonym ryzykiem śmiertelności, osłabieniem układu immunologicznego oraz pogorszeniem funkcji poznawczych.

Warto jednak wiedzieć, że suplementacja tym pierwiastkiem przynosi korzyści wyłącznie wówczas, gdy mamy stwierdzone jego niedobory. Selen w nadmiarze ma bowiem niekorzystny wpływ na organizm, m.in. może zwiększyć ryzyko cukrzycy typu 2².

Podobnie rzecz ma się z żelazem. Z jednej strony to jeden z najważniejszych pierwiastków w organizmie, który odpowiada za wytwarzanie hemoglobiny, transport tlenu niezbędnego do życia każdej komórki oraz prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i odpornościowego. Dodatkowo uczestniczy w zwalczaniu wolnych rodników i stresu oksydacyjnego, a jego niedobór objawia się w postaci osłabienia i problemów z koncentracją oraz prowadzi do anemii. Co więcej, niedokrwistość to częste zaburzenie w podeszłym wieku (starzenie się prowadzi do przewlekłego stanu zapalnego o niskim nasileniu, co może skutkować zahamowaniem wchłaniania żelaza z jelit oraz jego uwalniania z magazynów wewnątrzkomórkowych), które już przy niewielkim nasileniu wiąże się ze zwiększoną śmiertelnością, pogorszoną sprawnością motoryczną i upośledzeniem funkcji poznawczych³.

Jednak z drugiej strony naukowcy zauważyli, że nadmiar żelaza we krwi może wiązać się ze zwiększonym ryzykiem wcześniejszej śmierci i przyspieszonym procesem starzenia⁴. To zaś oznacza, że przed rozpoczęciem suplementacji warto oznaczyć poziom ferrytyny w organizmie.

BIBLIOGRAFIA

1. Clin Nutr. 2020 Oct; 39(10):3086-3091
2. Eur J Epidemiol. 2018; 33(9):789-810
3. Geriatrics 2013; 7:33-42
4. Nat Commun. 2020 Jul 16; 11(1):3570

w pigułkach niczym „leki na starość”. Wszystko to jednak pozostaje w sferze planów, a nim dodatkowe lata życia będzie można kupić w aptece, warto przyjrzeć się dostępnym już teraz opcjom. W końcu nawet w badaniu, które wykazało istnienie 4 podstawowych typów starzenia, nie u wszystkich uczestników odnotowano wzrost markerów tego procesu. U niektórych osób zaobserwowano wręcz ich spadek, przynajmniej na czas eksperymentu, co korelowało ze zmianami stylu życia (takimi jak dieta czy ćwiczenia).

I właśnie styl życia wydaje się tym, na co należy postawić, chcąc żyć dłużej

w dobrym zdrowiu. To nasze codzienne nawyki – od diety po aktywność fizyczną i dobry sen – są tym, co łączy wszystkie mechanizmy starzenia. Dzięki nim możemy zwalczać wolne rodniki, wydłużać telomery, aktywować autofagię czy zabijać komórki zombie.

Przykładowo poprawa aktywności fizycznej to jeden z najważniejszych i najbardziej efektywnych sposobów prewencji i eliminacji problemów zdrowotnych w wieku starszym. Ruch łagodzi skutki przemijania, chroni przed infekcjami, nowotworami jelita grubego i piersi, zapobiega otyłości i dyslipidemii, cukrzycy, osteoporozie

i zanikom mięśni, ułatwia utrzymanie równowagi, przeciwdziała upadkom, poprawia sprawność układu oddechowego i krwionośnego, reguluje pracę przewodu pokarmowego, rozładowuje stres, zapobiega agresji, korzystnie wpływa na psychikę, zmniejsza tendencję do depresji, poprawia kontakty międzyludzkie i sprawność intelektualną, a nawet łagodzi ból i ogranicza konieczność przyjmowania leków przeciwbólowych⁹.

Co więcej, badacze z Uniwersytetu Illinois przeanalizowali wyniki 11 badań, w których aktywność mózgu ochotników ćwiczących jogę monitorowano za pomocą rezonansu magnetycznego. Jak odkryli, taki trening pomagał zachować dobre zdrowie hipokampu, czyli struktury odpowiedzialnej za przetwarzanie wspomnień. Jego kurczenie się z wiekiem wpływa na naszą zdolność zapamiętywania zdarzeń. Inny obszar mózgu, który zazwyczaj miał większe rozmiary u osób praktykujących jogę, to ciało migdałowe, odpowiedzialne za regulowanie emocji¹⁰.

Nerwy na wodzy

Wpływ aktywności fizycznej na emocje jest nie bez znaczenia także w kontekście skracających się z czasem telomerów. Choć to wiek i geny mają największy wpływ na ich długość, pewne nawyki, takie jak palenie, nadmierny stres, brak ruchu i dieta pełna przetworzonej żywności, mogą przyspieszyć ten proces¹¹.

Liczne badania wskazują na związek między przewlekłym stresem a wskaźnikami złego stanu zdrowia, w tym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych i upośledzonej funkcji układu immunologicznego. Udowodniono, że koreluje on z większym stresem oksydacyjnym i niższą aktywnością telomerazy – enzymu odbudowującego telomery. U osób z najwyższym poziomem odczuwanego stresu są one krótsze średnio o równowartość co najmniej 10 lat¹². To zaś po części wyjaśnia, jak nadmierne napięcie sprzyja występowaniu chorób związanych z wiekiem już na poziomie komórkowym.

Nic też dziwnego, że dieta roślinna (bogata w owoce, warzywa i nieprzetworzone węglowodany), umiarko-

wane ćwiczenia (joga i spacer) oraz redukcja stresu (poprzez rozciąganie oparte na jodze, medytację i relaksacyjne techniki oddechowe) skutkują wydłużeniem telomerów o ok. 10%, jak dowodzi 5-letnie badanie opublikowane w prestiżowym piśmie *Lancet*¹³.

Mało tego! Okazuje się, że nawet zanieczyszczenie powietrza ma wpływ na długość telomerów, a ekspozycja na ołów powoduje ich niestabilność¹⁴.

Najważniejsza wydaje się jednak dieta, która może doskonale modulować niemal wszystkie procesy starzenia w ludzkim organizmie.

Oslabiony mięsożerca

W opisanym przez *Lancet* badaniu dobre efekty dawała dieta roślinna. Nic w tym dziwnego. Różne badania pokazują, że przede wszystkim żywność bogata w polifenole (związki, które występują w warzywach, owocach i ziołach o silnym działaniu przeciwutleniającym i przeciwzapalnym) może być wykorzystana w celu spowalniania procesów starzenia¹⁵.



Te substancje m.in. aktywują sirtuiny (najbardziej obiecujący w tym zakresie wydaje się pterostilben, występujący m.in. w borówkach).

Dodatkowo wiele z tych naturalnych związków wykazuje też właściwości eliminujące szkodliwy wpływ komórek zombie. Należą do nich m.in. kwercetyna, naringenina, apigenina, kurkumina, karnityna, resweratrol i wiele innych¹⁶.

W ostatnim czasie szczególną popularnością cieszy się też tzw. dieta sirtfood, obfitująca w składniki zawierające duże ilości sirtuin. W tym jadłospisie znajdują się przede wszystkim produkty bogate w antyoksydanty, takie jak truskawki, pietruszka, cytrusy, jarmuż, jagody, rukola czy czerwona cebula. Zaleca się także spożywanie gryki, kaparów, kakao, oliwy z oliwek

REKLAMA

SEKRET DŁUGOWIECZNOŚCI

FACEBOOK.COM
/KENAYAGZdrowi
i naturalni

NAD+

Niezbędna cząsteczka do
wytwarzania energii w organizmie

KURKUMA BCM-95®

czysty ekstrakt z kurkumy
(CURCUGREEN®)

L-KARNITYNA

CARNIPURE®
winian L-karnityny

kenay®

ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDZ NASZ SKLEP INTERNETOWY

z pierwszego tłoczenia, zielonej herbaty, łososia, krewetek, czerwonej cykorii, soi, orzechów włoskich czy papryczki chili. Jako przyprawy szczególnie poleca się kurkumę oraz lubczyk.

Choć rzeczywiście jest to dieta pełna przeciwstarzeniowych składników, szkopuł stanowi jej niska kaloryczność. Podczas pierw-

szych 3 dni wynosi ona jedynie 1000 kcal, przez kolejne 4 doby wzrasta do 1 500 kcal. Potem, przez kolejne



Źródła długowieczności

Choć jesteśmy dalecy od wskazania magicznej pigułki gwarantującej młodość, istnieje kilka związków, które pomagają oszukać czas i powstrzymać procesy starzenia.

Kwasy omega-3 Jedno z badań wykazało, że telomery skracają się wolniej u osób z wysokim poziomem kwasów tłuszczowych omega-3¹.

C60 Badanie na szczurach sugeruje, że ta forma węgla rozpuszczona w oliwie z oliwek może poprawić długowieczność. Gryzonie, którym podano doustnie C60, żyły prawie 2 razy dłużej, co może wynikać ze zmniejszenia stresu oksydacyjnego².

Kurkumina W jednym z badań składnik aktywny ostrzyżu zwiększył medianę i maksymalną długość życia much nawet o 26%³. Według ekspertów takie działanie kurkuminy może wynikać z jej zdolności do zmniejszania ekspresji genów związanych z wiekiem (w tym mTOR).

Karnityna Badanie przeprowadzone na komórkach drożdży wykazało, że suplementacja tym związkiem może poprawić stan mitochondriów, co odgrywa dużą rolę w procesie starzenia⁴.

N-acetylocysteina (NAC) to aminokwas zawierający siarkę, który może działać jako antyoksydant komórkowy, potencjalnie chroniąc przed uszkodzeniami wywołanymi przez wolne rodniki. Dodatkowo wpływa na ekspresję określonych genów. W jednym badaniu muchy karmione NAC żyły o 27% dłużej w porównaniu ze zwierzętami, które nie otrzymywały tego związku⁵.

Rhodiola rosea to adaptogen, który pomaga poprawić odporność na stres, a w modelach zwierzęcych wydłuża żywotność niezależnie od płci i ograniczeń dietetycznych⁶.

Melatonina jest ważnym regulatorem rytmu okołodobowego, działa przeciwzapalnie oraz antyoksydacyjnie. Według badań może wpływać na ekspresję genów, które kierują cyklem komórkowym, ekspresją i transportem białek oraz funkcjami mitochondriów, a także aktywować sirtuiny. Co więcej, dodanie melatoniny do diety muszek owocowych, myszy i szczurów zwiększało ich długowieczność⁷.

Węgiel aktywowany jest w stanie wchłoniąć niepożądane substancje z przewodu pokarmowego. Badanie na samcach szczurów sugeruje, że może też pomóc w wydłużeniu żywotności, gdyż poprzez wchłanianie toksycznych związków opóźnia zmiany strukturalne związane z wiekiem⁸.

Luteina Ten karotenoid występuje w owocach i warzywach. Poprzez zwiększenie aktywności enzymów przeciwutleniających i regulacji niektórych genów odpowiadających za długowieczność może przedłużać życie – u muszek owocówek wydłużyła je średnio o 63%⁹.

Teaflawina Według badań przeprowadzonych na muchach suplementacja wyciągiem z czarnej herbaty bogatym w ten składnik może wydłużyć żywotność much o ok. 10%. Sugerują one również, że ekstrakt ten zwiększa odporność na negatywne skutki diety wysokotłuszczowej¹⁰.

Glukozamina W badaniach na zwierzętach ta substancja wykazała potencjalny efekt przedłużający życie, prawdopodobnie poprzez tworzenie nowych mitochondriów¹¹.

Glutacja to kluczowy antyoksydant w organizmie, który wspomaga zapobieganie uszkodzeniom komórkowym przez wolne rodniki i reaktywne formy tlenu, jak również wspiera wątrobę w detoksykacji krwi. Bierze też udział w redukcji powstawania zmarszczek i plam starczych.

BIBLIOGRAFIA

1. Brain Behav Immun. 2013;28:16-24
2. Biomaterials 2012 Jun;33(19):4936-46
3. Age (Dordr) 2013 Aug;35(4):1133-42
4. Proc Natl Acad Sci U S A. 2002 Feb 19; 99(4):1870-5
5. Cell Mol Life Sci 1997 Dec;53(11-12): 960-6
6. PLoS One. 2013 May 21;8(5):e63886
7. Biochim Biophys Acta May-Jun 2006;1757(5-6):573-89
8. Biomater Artif Cells Artif Organs. 1989; 17(3):341-51
9. Arch Gerontol Geriatr Jan-Feb 2014; 58(1):153-9
10. Exp Gerontol 2009 Dec;44(12):773-83
11. Nat Commun 2014 Apr 8; 5:3563

2 tygodnie, zaleca się stosowanie diety składającej się z 3 posiłków, w dalszym ciągu bogatej w polecane produkty.

Choć intuicyjnie takie drastyczne ograniczenie kalorii wydaje się trudne do zrealizowania, a nawet niebezpieczne, być może w tym szaleństwie jest metoda... Okazuje się bowiem, że głodówka to skuteczny sposób na odmłodzenie komórek.

Głodni, ale młodzi

Według badań długotrwale obniżenie zapotrzebowania energetycznego w diecie o ok. 30-50% powoduje spowolnienie procesów starzenia. Takie wyniki osiągnięto u drożdży, muszek owocówek, nicieni, gryzoni czy ssaków naczelnych¹².

Jak to możliwe? Otóż ograniczenie żywieniowe może prowadzić do zmian fizjologicznych, które z kolei usprawniają funkcjonowanie narządów i zwiększają odporność na stres. Na poziomie komórkowym poprawia to funkcje komórek macierzystych i mitochondriów, zwiększa autofagię i naprawę DNA. Wszystkie te procesy mają kluczowe znaczenie, jeśli chcemy wydłużyć swoje życie. Dodatkowo ograniczenie kalorii zmniejsza poziom stresu oksydacyjnego, który leży u podstaw schorzeń związanych z wiekiem, takich jak choroby Alzheimera i Parkinsona, cukrzyca czy nowotwory, a także niweluje stany zapalne, poprawia nastrój i jakość życia¹³.

Najważniejszy mechanizm wydaje się jednak łączyć właśnie z sirtuinami. Otóż podczas restrikcji kalorycznej wzrastają poziomy NAD⁺, bez którego te białka nie mogą działać. Im więcej NAD⁺, tym bardziej aktywne są sirtuiny¹⁴.

Przechrztyć burczenie

Chociaż dobroczynne działanie ograniczenia kalorycznego na długość życia i zdrowie zostało wyraźnie wykazane, trudno jest je wdrożyć w codziennym życiu. Zresztą nie każdy może stosować taki rygorystyczny reżim, choć każdy chciałby doświadczyć jego pozytywnych skutków.

Na szczęście człowiek nie poddaje się tak łatwo i odkrył istnienie substancji naśladujących korzystne działanie głodówki bez konieczności

“ Długotrwałe obniżenie
zapotrzebowania
energetycznego w diecie
o ok. 30-50% powoduje
spowolnienie procesów
starzenia ”

ograniczania diety. Tzw. mimetyki restrykcji kalorycznej to przede wszystkim wspomniany już koenzym NAD⁺, wytwarzany z nikotynamidu (formy witaminy PP). Może on powstawać również z tryptofanu, kwasu nikotynowego lub innych jego pochodnych, np. trigoneliny, ale wówczas produkcja koenzymu staje się mniej wydajna, bo bardziej skomplikowana. Niemniej aktywność sirtuin, jak dowodzą badania, jest ściśle uzależniona od zasobności diety w kwas nikotynowy i jego amid²⁰.

Inne ważne mimetyki to kwercetyna (zawierają ją kapary, jabłka, herbata, cebula, owoce cytrusowe i jagodowe, niektóre odmiany papryki i cykorii oraz zielone warzywa) i resweratrol – związek polifenolowy izolowany ze skórki czerwonych winogron, ale obecny także w malinach i borówkach. Regularnemu spożywaniu resweratrolu i innych polifenoli zawartych w czerwonym winie przypisuje się tzw. francuski paradoks.

REKLAMA

LAB-ONE
N°1 IN WELLNESS

JAKOŚĆ • SKUTECZNOŚĆ • BEZPIECZENSTWO

N°1 OMEGA VIT

60 KAPSULEK, SUPLEMENT DIETY

Unikalna formuła preparatu **N°1 Omega VIT** stanowi doskonałe uzupełnienie codziennej diety w składniki najistotniejsze dla zdrowia. Zawiera witaminy D3, A, K2 Mk7 oraz kwasy tłuszczowe Omega-3 z wysoką koncentracją EPA i DHA. Szczególnie polecane osobom, chcącym zadbać o prawidłowe funkcjonowanie organizmu i wzmocnienie odporności.

Jedno opakowanie preparatu pozwala na miesięczną suplementację.

Składniki	Zawartość w zalecanej do spożycia porcji produktu (2 kapsułki)
Olej rybi, w tym kwasy tłuszczowe Omega-3, w tym EPA	1000 mg
DHA	330 mg
Witamina A	220 mg
Witamina D3	5000 IU (127,5%)*
Witamina K2 Mk-7	4000 IU (2000%)*
Ekstrakt z alismatki wzniesionej, standaryzowany do min.:	100 µg (133,40%)*
20% luteiny	100 mg
4% zeaksantyny	20 mg
	4 mg

* Procent Referencyjnej Wartości Spożycia



DZIAŁANIE SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH ZAWARTYCH W PREPARACIE:

- ✓ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego,
- ✓ pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów,
- ✓ pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi,
- ✓ pomaga w prawidłowym wchłanianiu oraz wykorzystywaniu wapnia i fosforu,
- ✓ bierze udział w procesie podziału komórek,
- ✓ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni,
- ✓ pomaga zachować zdrową skórę,
- ✓ przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu żelaza.

20% RABATU NA HASŁO: **ZIMA20**

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

eprasa.pl 2aa60a12d9

Bezcenne antyoksydanty

Na Teherańskim Uniwersytecie Nauk Medycznych grupa epidemiologów przeprowadziła metaanalizę 5 wie-
loletnich eksperymentów. Śledzono
w nich losy 226 270 osób, z których
4 470 zmarło z powodu nowotworów,
a 2 841 wskutek chorób sercowo-na-
czyniowych. Zebrane dane obejmują
nie tylko przyczyny śmierci, ale też
zwyczaje żywieniowe – ze szcze-
gólnym uwzględnieniem produktów
zawierających przeciwutleniacze.
Właśnie one mogą być kluczem do dłu-
gowieczności, ponieważ nie tylko
zwalczają wolne rodniki, ale również
sprzyjają pobudzeniu mechanizmów
oczyszczających organizm i odnawia-
jących komórki. Co więcej, zmniejszają
ryzyko występowania nowotworów
i chorób sercowo-naczyniowych.

Dlatego też naukowcy policzyli, które
produkty wykazują najsilniejszy potencjał
zwalczania wolnych rodników, posługu-
jąc się wskaźnikiem DTAC – całkowitą
zdolnością antyoksydacyjną (dietary
total antioxidant capacity), kształtowaną
głównie przez zawartość karotenoidów,
tokoferoli, kwasu askorbinowego oraz
związków polifenolowych. Mówiąc naj-
prościej: im wyższy wynik DTAC, tym
lepsze działanie przeciwko ROS. Ale
spokojnie, nie trzeba jeść tych produk-
tów kilogramami! Badacze wyliczyli,
że już 5 mmol dziennie zmniejsza ryzyko
przedwczesnej śmierci o 7-15%. Od-
powiada to w przybliżeniu 97 g malin,
185 g szpinaku czy... 159 ml wina¹.

Jak zatem wygląda zestawienie naj-
silniejszych antyoksydantów? Oto produk-
ty z najwyższym DTAC (mmol/kg).



BIBLIOGRAFIA

1. Eur J Nutr 2019 Sep;58(6):2175-2189

Polega on na tym, że przy spożyciu
produktów o wysokiej zawartości
cholesterolu i tłuszczów nasyconych
maleje częstość występowania cho-
roby wieńcowej. Właśnie resweratrol
wykazuje tu działanie kardioprotek-
cyjne, a ponadto może zapobiegać
chorobom związanym z wiekiem,
naśladując restrykcje kaloryczne²¹.

Podobne właściwości wykazu-
je spermidyna – obecna w każdej
komórce organizmu substancja,
która może naśladować skutki
postu. Badania wykazały, że prze-
ciwdziała ona procesom starzenia
poprzez ogólny wpływ na spraw-
ność komórkową oraz oddziały-
wanie na poszczególne układy.

Ta substancja spowalnia zwią-
zane z wiekiem procesy, takie
jak atrofia mięśni, włóknienie
wątroby czy prowadząca do osteo-
porozy utrata masy kostnej²².

Innymi słowy: zwiększenie pozio-
mu spermidyny w organizmie sty-
muluje naprawę komórek i pozwala
zachować funkcje mitochondriów,
a dzięki temu hamuje procesy sta-
rzenia, poprawia kondycję zdro-
totną i zmniejsza śmiertelność²³.

Ale młodość naszego organizmu
wspiera też wiele innych substan-
cji, które pozwalają choć trochę
cofnąć tykający zegar (patrz ramka
pt. „Źródła długowieczności”).

BIBLIOGRAFIA

1. Immun Ageing. 2016; 13:12
2. Antioxidants (Basel). 2015; 4:793-810
3. Nat Med 2020; 26:83-90
4. Science. 2020 Dec 10; eabc8059
5. Aging (Albany NY) 2020 Nov 18;12(22):22445-22456
6. Aging Cell 2019 Dec; 18(6):e13028
7. Dev Cell 2018 Oct 8; 47(1):67-79.e5
8. Aging (Albany NY) 2018 Jul 19;10(7):1666-1681
9. Forum Med Rodz 2013; 7(6):287-294
10. TekstBrainPlast.2019; 5:105-22
11. J Intern Med. 2013; 275(2):155-163
12. Proceedings of the National Academy of Sciences. 2004; 101(49):17312-17315
13. The Lancet Oncology. 2013; 14(11):1112-1120
14. PLoS ONE. 2013; 8(6):e67501; J Occup Environ Med. 2017; 59(5):446-452
15. Curr Aging Sci. 2010; 3(1):34-42
16. Ageing Res Rev. 2018; 46:14-31
17. Oxid Med Cell Longev. 2013;2013:1-14; Science And Technology. 2018; 26(3):98-112
18. Cell Metab. 2018; 27(4):805-815.e4
19. Cold Spring Harb Symp Quant Biol. 2007; 72(1):483-488
20. J Inherit Metab Dis 2016 Jul;39(4):565-72
21. Postepy Hig Med Dosw 2016; 70:117-123
22. Nat Neurosci. 2013 Oct; 16(10):1453-60; PLoS Biol. 2016 Sep; 14(9):e1002563; Oncotarget. 2017; 8:17475-17490; Hepatology 2019 Jul; 70(1):372-388; Br J Pharmacol 2012 Jun; 166(3):1084-1096
23. Science 2018 Jan 26;359(6374):eaan2788

SPERMIDYNA + CYNK



Spermidyna to naturalny związek organiczny, występujący we wszystkich komórkach ciała. Został przez naukowców powiązany z tzw. autofagią - ważnym procesem radzenia sobie organizmu ze zjawiskami starzenia. W żywności spermidyna znajduje się między innymi w nasionach soi, dojrzałym serze, grzybach i roślinach strączkowych.

Cynk jest jednym z podstawowych pierwiastków śladowych i pełni niezliczone funkcje w organizmie. Odgrywa ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym.

NATURALNE WSPARCIE ODPORNOŚCI

CYNK + WITAMINA C



Witamina C i cynk pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

KORDYCEPS + WITAMINA C



Unikatowe połączenie ekstraktu z grzyba kordyceps z suszonym grzybem i witaminą C. Maksimum składników odżywczych!

ZAMÓW
SPERMIDYNĘ
I ODBIERZ
KSIĄŻKĘ
"Odmładzanie
komórkowe"

GRATIS



NOMAK Sp. z o.o.
Jaśkowicka 20 D
43-180 Orzesze



32 2210 280
32 7390 500
735 925 129



odwiedź nasz
sklep internetowy
www.nomak.pl

Ruchem w uzależnienia

Uważny trening pomoże nam pokonać
napady głodu i nałogi, mówi Charlotte Watts

Pewne zachowania, takie jak palenie papierosa, picie kieliszka wina czy jedzenie słodczy, mogą wywoływać u nas upajające poczucie przyjemności, do którego pragniemy za wszelką cenę wrócić.

To zupełnie normalne, że chcemy i poszukujemy tego, co daje nam przyjemność – taka ludzka natura. Ale gdy to pragnienie danej substancji czy czynności przybiera charakter kompulsywny i wymyka się spod kontroli – aż do momentu, gdy mogłoby lub wyrządza nam krzywdę – wówczas mówimy już o uzależnieniu.

Uzależnić można się dosłownie od wszystkiego: robienia zakupów, hazardu, ćwiczeń, seksu, oglądania telewizji czy gier komputerowych. Brak upragnionej substancji lub czynności wywołuje zaś tzw. syndrom odstawienia, który jeszcze bardziej zachęca do powtarzania uzależniającego zachowania – i koło się zamyka.

Odkręcić zgubne powiązania

Dr Gabor Mate mówi o kluczowej roli, jaką w powstawaniu uzależnień odgrywa trauma. Z kolei w książce pt. „Ciało a stres. Jak uniknąć fizycznego stresu” (Świat Książki, 2004) tłumaczy, jak stres napędza zachowania kompulsywne i nieoponowaną chęć na różne substancje.

Zrozumienie związku między stresem i traumą a uzależnie-

niem jest częścią rosnącej świadomości dotyczącej tego, jak praktyki skupione na uważności ciała i umysłu pomagają odkręcić szkodliwe dla nas schematy, które wielu ludzi obiera za strategię radzenia sobie z problemami.

Gdy odpychamy od siebie stres lub traumy z przeszłości poprzez zatracanie się w otepiających substancjach lub zachowaniach, uważny ruch – kotwiczący nas fizycznie w „tu i teraz” – może pomóc odnaleźć nowe strategie radzenia sobie.

Czy chcemy pokonać rozwinięte już uzależnienie, czy też uwolnić się od niezdrowych nawyków, warto pielęgnować w sobie bardziej współczujący, terażniejszy związek z własnym ciałem, który może okazać się zbawienny.

Badania nad uważnością ruchu, ważną np. w jodze oraz tai-chi, wykazują, że ćwiczenia takie redukują reaktywną odpowiedź stresową organizmu, która popycha nas w kierunku „leczenia się na własną rękę”. Efekt taki może wynikać w dużej mierze z ich korzyści związanych z obniżaniem hormonów

stresu oraz zwiększaniem neuroprzebieżników uspokajających, takich jak GABA (kwas gamma-aminomasłowy)¹.

Brzuszo-przyśrodkowa kora przedczołowa (ventromedial prefrontal cortex, VMPFC), znajdująca się w przedniej części mózgowia, zdaje się odpowiedzialna za integrowanie informacji odnoszących się do emocji i tłumaczenie ich na nawykowe zachowania dające szybkie rozwiązania. Niska aktywność VMPFC wpływa na podejmowanie decyzji, co może skutkować wyborami, które zaspokajają zachcianki lub nagradzają natychmiast, bez brania pod uwagę długoterminowych efektów. Ruchy bazujące na uważności pobudzają odpowiedź VMPFC i pomagają nam podejmować bardziej świadome decyzje.

Jak czytamy w pewnym badaniu, „joga promuje uważność, pozytywny dialog wewnętrzny i samoakceptację, które wspomagają pewność siebie i kontakt z samym sobą, dlatego też te aspekty pobudzają VMPFC poprzez pogłębianie skupienia na ruchach ciała, oddechu i innych punktach”².



Uważność w ruchu

Gdy spowalnimy schematy ruchu, by w pełni doświadczyć łączności ciała i umysłu, rozpoczynamy kultywację związku z głębszą naturą leżącą u podstaw naszych zachcianek. Kiedy uczymy się, jak skupić się na chwili obecnej i oddychać w pełni z silnymi doznaniem organizmu, łatwiej przyznać, jak intensywne są te pragnienia, bez ulegania im.

Ruch oparty na uważności pomaga też rozwinąć współczucie wobec nas samych, tak potrzebne, by zaakceptować trudności życiowe, które sprawiają, że sięgamy po jedzenie, alkohol czy inne używki dające chwilową ulgę.

W takim rodzaju ruchu nie chodzi wyłącznie o fizyczne przebrnięcie przez ćwiczenia, ale również o koncentrowanie się na głębokim oddechu i wrażeniach, jakie odczuwamy podczas treningu. Pomoże to odsunąć się od nierzadko przytłaczającej fali pragnienia czy głodu i zamiast tego skupić uwagę na oddechu i ruchu.

Pewne ćwiczenia, zwłaszcza przetaczanie się po podłodze, dodatkowo zapewniają efekt automasażu. Gdy kończyny ocierają się o siebie i o podłogę, poziom serotoniny rośnie, wspierając zmniejszanie bolesnych doświadczeń – zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych – i redukując impuls do pocieszania się używkami.

To właśnie w taki sposób ruch oparty na uważności pozwala „odbezpieczyć” reakcję i przywiązanie – kluczowe aspekty kręgu uzależnienia. Gdy jesteśmy w stanie uspokoić układ nerwowy i wytworzyć przestrzeń między kompulsją a uleganiem jej, czyli między przywiązaniem do znieczulającego efektu przynoszonego przez pewne zachowania, mamy więcej opcji reakcji.

Skupianie się na wydechu podczas doznań towarzyszących ćwiczeniom pomaga wyzbyć się trudnych lub przytłaczających uczuć – zwłaszcza gdy pozwolimy sobie

wydać przy tym głośne westchnienie albo poruszamy twarzą i żuchwą w celu jeszcze głębszego rozluźnienia napięć.

Kiedy umiemy wczuć się w ruch i nasz oddech, możemy nauczyć się kontrolować kompulsywne reakcje, odnaleźć przestrzeń na zmianę i dotrwać do następnej chwili bez uciekania się do błyskawicznych rozwiązań.

„Medytacja w ruchu” jest szczególnie przydatna, jeśli chodzi o skupie-

nie umysłu, gdy nachodzą nas zachcianki czy kompulsje. Odczuwanie alternatywnych, wcielonych doznań pomoże postrzegać dotychczasowe słabości jako coś zewnętrznego, odrębnego od nas, a tym samym pozwoli zdystansować się od nich. Badanie nad osobami miewającymi napady nieprzejartej chęci na czekoladę wykazało, że taka dezidentyfikacja odniosła większy sukces w ich ograniczaniu niż strategie odwracające uwagę³. Jest to jeden z wielu istotnych mechanizmów, dzięki którym uważność zaczyna zyskiwać uznanie jako skuteczny środek na uzależnienia i wszelkiego rodzaju pragnienia, w tym palenie, alkohol, narkotyki i seks⁴.

Na następnych stronach znajdują się proste ćwiczenia i pozycje, które pozwolą opanować zachcianki, niezdrowe nawyki i uzależnienia. Należy jednak pamiętać, że kluczem do udanego treningu uważności jest pozostawanie w pełni „tu i teraz”, bez autokrytyki i oceniania. To oznacza, że nie klasyfikujemy doznań jako dobre czy złe, przyjemne czy nieprzyjemne.

Warto poeksperymentować z introspektywnymi praktykami ruchu, takimi jak joga lub tai-chi, gdyż pomaga to ukoić wiecznie pobudzone wewnętrzne głosy, a zamiast tego skoncentrować uwagę na swoich myślach i uczuciach, które mogą wywoływać chęć zaspokojenia chwilowych impulsów.

Rozpoznawanie tych schematów pomaga zająć się swoimi głębokimi potrzebami, które zachcianki i uzależnienia próbują spełnić, a które często zakorzenione są w dobroci, opiece i związkach z innymi.

REKLAMA

Olejek z majeranku

Gripaxin C37®

+ olejki: bazyliowy i kamforowy oraz wzbogacony czystek

Gripaxin C37 to skuteczna alternatywa na wyzwania zdrowotne w czasie zmiennej pogody

Suplement diety - krople do użytku wewnętrznego



układ oddechowy

odporność

zatoki



aż 37 substancji aktywnych

**Starożytna kuracja majerankowa
600 badań naukowych o majeranku**

Zadzwoń i zamów już dziś z dostawą do domu:

602 883 921, 33 817 34 24 / 25, zamów na: www.asepta.pro



zapytaj w **APTECE** u farmaceuty

BIBLIOGRAFIA

- 1 MedHypotheses, 2012; 78: 571-9
- 2 Explore (NY), 2012; 8: 118-26
- 3 Appetite, 2014; 76: 101-12
- 4 SciAdv, 2019; 5: eaax1569; Curr Opin Psychol, 2019; 28: 198-203

Koła brzuchem

Z dowolnej siedzącej pozycji z wyciągniętym kręgosłupem zataczaj koła całym tułowiem, rysując okrąg czubkiem głowy. Pilnuj, by barki, żuchwa i oczy były zrelaksowane, dzięki czemu ruch będzie wywodził się z brzucha. Bierz wdech podczas wyciągania się w górę przez tył, a wydech rób przy schodzeniu niżej w przód. Zmień kierunek, gdy poczujesz dobry moment. Zwracaj uwagę, jak zmiana kierunku wpływa na tę medytację w ruchu.



Rozluźnienie barków, górnych pleców i szyi

Uklęknij, ręce rozstaw szerzej niż ramiona, łokcie utrzymuj nad nadgarstkami, a dłonie unosz nad podłogą, aby tylko opuszki palców jej dotykały. Możesz też umieścić je nieco wyżej, np. na siedzisku krzesła. Z tej pozycji eksperymentuj z dowolnym ruchem barków, szyi, kręgosłupa, pleców, bioder, twarzy i szczęki, co pozwoli uwolnić sprzyjające uzależnieniom napięcia skumulowane w każdym zakątku ciała.



Rozluźnienie dolnych pleców i bioder

Napięcie emocjonalne często utrzymujemy w brzuchu, dolnych plecach i biodrach. Z tego powodu pomocne może okazać się skupienie na tych właśnie obszarach, a to najlepiej wychodzi na leżąc, z pełnym podparciem na podłodze. Połóż się z ugiętymi kolanami, po czym podnoś to jedną, to drugą nogę i zbadaj, jaki ruch jest przyjemny, wczuwając się w potrzeby ciała.



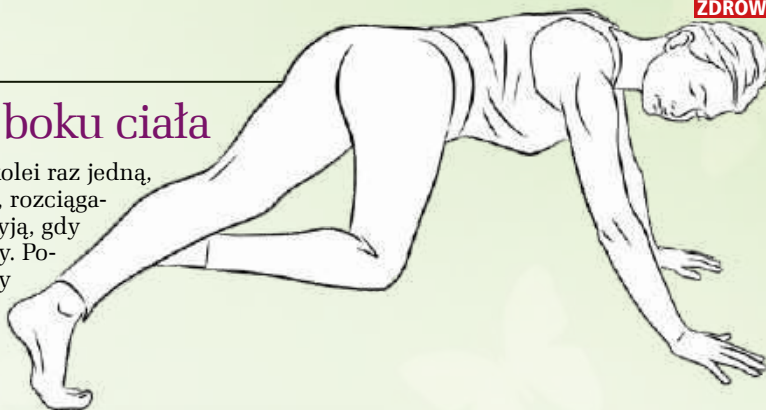
Medytacja na czworakach

Z pozycji na czworakach poruszaj się w naturalny sposób, by zyskać poczucie uwolnienia w biodrach, dolnych plecach i barkach. Następnie na wydechu powoli wejdź w pozycję dziecka, klęcząc z głową wetkniętą między wyciągnięte w przód ręce, a na wdechu podnieś się z powrotem. Utrzymuj nadal ten rytm oddechu i zacznij na wdechu wysuwać biodra na jedną stronę, a na wydechu na drugą. Kontynuuj takie koła miednicą, po czym zmień stronę, a potem odpocznij w pozycji dziecka. Następnie na wdechu unieś prawą rękę i lewą nogę znad podłogi, wciągając dolne żebra, by dać dolnym plecom lepsze podparcie. Na wydechu wróć do pozycji dziecka, po czym na wdechu unieś odwrotne rękę i nogę i dalej zmieniaj strony.



Wyciąganie boku ciała

Z pozycji na czworakach wyciągaj po kolei raz jedną, raz drugą nogę do tyłu i w poprzek ciała, rozciągając w ten sposób cały bok, łącznie z szyją, gdy spoglądasz w stronę wyciągniętej stopy. Poczuj też ruch boczny w kręgosłupie, gdy przenosisz się z jednej strony na drugą.



Otwieranie przodu ciała

Położ się na brzuchu, oprzyj na łokciach, żeby poczuć wydłużenie z przodu tułowia i w klatce piersiowej. Pooddychaj w tej pozycji, opuściwszy brodę do klatki piersiowej. Następnie ugnij jedno kolano, przyciągając wewnętrzną część tej nogi do podłogi tak, by było to wygodne dla biodra, po czym przeciwną rękę wyciągnij w bok, jak poprzednio. Eksperymentuj z podobnymi ruchami w obrębie barku i szyi, włączając w to odwracanie się, by patrzeć za ramię, co pozwoli poczuć zakres ruchu zgodnie z kondycją dolnych pleców. Powtórz na obie strony, a potem odpocznij, leżąc swobodnie na brzuchu przez kilka minut i wczuwając się w swój oddech.



Masaż czoła

Oprzyj czoło na krześle w skłonie w przód, co pozwoli „oddać” ciężar ciała głowy i zrelaksować się. Ręce skrzyżuj na siedzisku krzesła, a nogi wyciągnij przed siebie z podparciem pod kolanami albo usiądź po tu-recku. Następnie przetaczaj głowę na jedną i drugą stronę, masując lekko czoło. Uko-i to układ nerwo-wy poprzez sty-mulację nerwu trójdzielnego.



Kojący odpoczynek

Tę pozycję warto wykonywać na koniec ćwiczeń lub w dowolnym innym momencie, gdy nachodzi nas niekontrolowana chęć na coś.

Położ się na plecach z nogami nad głową, co uspokoi pobudzone nadnercza i spowolni kołaczące serce. Leżąc na plecach, połóż nogi na krześle, kanapie lub łóżku.

Jeśli czujesz taką potrzebę, podeprzyj głowę, dłonie połóż na ciele i skup się na oddechu.





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

Joanna Brejecka-Pamungkas **Z PRAKTYKI NATUROTERAPEUTY**

Jak wychować zdrowe dziecko?

Choć nie istnieje przepis uniwersalny, dobry dla każdego malucha, bo wiele czynników oddziałuje na ten proces, to jednak na część z nich mamy wpływ i to na nich chciałabym się dziś skoncentrować.

Temat zdrowia dzieci jest mi szczególnie bliski, bo wiem doskonale, jak wygląda dzieciństwo, gdy jest się chorowitym i mam świadomość, że wszystkie infekcje, jakie wtedy przeszedłam, wciąż rzutują na moje życie. Moi rodzice nie znali metod, które ja dziś upowszechniam. Dopiero gdy sama zostałam mamą, zrozumiałam, jak ogromnym stresem dla rodzica jest choroba dziecka i jak ważne są wiedza oraz umiejętności wspierania zdrowia pociechy, nie wspominając już o odpowiedzialności za nie.

Siła w nerkach

Choć trudno w to uwierzyć, jeszcze przed poczęciem stan fizyczno-emocjonalny rodziców ma wpływ na ich przyszłe potomstwo.

Ciąża to absolutnie wyjątkowy czas dla przyszłych rodziców, dlatego warto jak najlepiej się do niej przygotować. To zaprocentuje lepszym zdrowiem naszego dziecka i zapewni mu optymalny rozwój, a przy okazji zabezpieczy zdrowie mamy, skróci czas regeneracji i dochodzenia do siebie po poro-dzie oraz stworzy podwaliny pod efektywną laktację.

Zgodnie z założeniami tradycyjnej medycyny chińskiej w chwili narodzin w nerkach gromadzi się energia

przedurodzeniowa. Stanowi ona bazę dla konstytucji noworodka i jest uwalniana stopniowo podczas całego życia, ma więc znaczący wpływ na jego długość oraz jakość. To swego rodzaju zapis mocniejszych i słabszych cech malucha, jak również wypadkowa stanu psychofizycznego matki i ojca podczas poczęcia, kształtowana dzięki mamie podczas całego okresu ciąży. W strefie emocjonalnej czynnikami, które wspierają i wzmacniają siły życiowe nerek, są wiara w siebie, poczucie odpowiedzialności, zaufanie i odwaga.

Prosto od... mamy

Zachęcam do karmienia piersią, jeżeli jest to tylko możliwe. Matczyny pokarm, dostosowujący się do bieżących potrzeb niemowlęcia, jest niesamowicie ważną bazą dla jego zdrowia.

Jednak nie samym mlekiem (wraz z upływem czasu) człowiek żyje. Dlatego rodzice powinni uważnie obserwować potomka i nie tylko dobierać pożywienie odpowiednie dla rozwoju małego organizmu, ale też podążać za jego potrzebami i preferencjami. Niestety nie ma jednej listy, która będzie idealna dla wszystkich dzieci. Natomiast możemy pokusić się

o nakreślenie pewnych ram zdrowego i pełnowartościowego żywienia.

Znakomitymi posiłkami na początkowym etapie życia będą mocno rozgotowane kasze z warzywami, płatki z owocami, zupy warzywne na wywarach (polecam bulion mocy), mięso ugotowane lub uduszone do miękkości wraz z dużą ilością warzyw. Takie pokarmy są łagodne dla wrażliwego układu pokarmowego dziecka i odżywcze.

Szczególnie w okresie jesienno-zimowym warto postawić na ciepłe śniadanie, które w pierwszej części dnia będzie chronić przed wpływem zewnętrznego zimna i wilgoci. Może być to owsianka z bakaliami lub kasza jaglana z jabłkiem i cynamonem.

Im wcześniej zaczynamy świadomie dbać o układ immunologiczny dziecka, tym na silniejszego i zdrowszego człowieka wyrośnie.

O odporność powinno się dbać cały rok, a najskuteczniejsze jest to wiosną i latem. Dlatego zawsze powtarzam, by wzmacniać ją i ufortyfikować, zanim nastanie kolejny okres infekcyjny. W przeważającej większości rodzice latem zapominają, jak ich dzieci funkcjonowały w poprzednim sezonie grypowym i niestety przypominają sobie o tym dopiero

z pierwszymi przeziębieniami, które nadchodzą wraz z chłodami.

Unikaj podawania dziecku słodczy i słodkich przetworów wszelkiej maści, produktów mlecznych, owoców południowych, pieczywa pszennego, soków owocowych, nadmiaru surowych owoców i warzyw, lodów, zimnych napojów, produktów przetworzonych i konserwowanych. W wyniku próby metabolizmu tych pokarmów bardzo często wytwarzane są śluz i wilgoć, które mogą stać się pożywką dla różnych infekcji. Według medycyny chińskiej zalegający śluz blokuje prawidłowy przepływ energii w ciele, czego konsekwencją może być osłabienie układu odpornościowego oraz naruszenie równowagi takich narządów jak śledziona czy płuca.

Odpowiedni ubiór

Moim zdaniem uważa obserwacja termiki dziecka oraz reagowanie zgodnie z jego potrzebami zapewnią znakomite wsparcie odporności. Istotne jest też łagodne hartowanie malucha. Jednak by zdało egzamin, nigdy nie należy hartować dziecka, które jest w trakcie infekcji, a poza tym najlepiej rozpocząć cały proces na wiosnę lub w lecie. Chłodne miesiące nie są najlepszym czasem, aby wprowadzać takie praktyki.

Można do tego tematu podejść na różne sposoby:

- Codziennie chodzić boso po trawie przez 15 min, niezależnie od temperatury powietrza, wiatru lub deszczu. Jeśli zaczniecie praktykować ten zwyczaj latem, możecie go kontynuować przez cały rok.
- Można również zacząć od naprzemiennych zimnych pryszniców lub polewania zimną wodą podczas kąpieli w wannie.
- Superodważni mogą zdecydować się na morsowanie. Znam takich kilkuletnich morsów!

Ładowanie akumulatorów

Sen to absolutna podstawa naszej regeneracji. W czasie nocnego odpoczynku układ immunologiczny, nerwowy i hormonalny tworzą integralną całość, a przekazywane między nimi bodźce neuronalno-hormonalne kształtują układ odpornościowy dziecka. Nie bez przyczyny to właśnie maluszki śpią najwięcej. Potrzeba snu może różnić się w zależności od wielu czynników. Dzieci potrzebują dłuższego snu w okresach szybkiego wzrostu oraz oczywście choroby.

Obowiązkowy spacer

Do utrzymania odpowiedniej odporności bardzo potrzebna jest codzienna aktywność fizyczna, która z medycznego punktu widzenia powoduje zwiększenie aktywności limfocytów NK (natural killers). Zalecana jest codziennie przynajmniej godzina spaceru czy innego wysiłku fizycznego, odpowiednio do warunków atmosferycznych. I co wspaniałe, to że dla dorosłych może to być znakomita mobilizacja do wspólnej aktywności.

Planowy odpoczynek

Dzieci nie należy również przeciążać nadmierną ilością zajęć dodatkowych. Każde powinno mieć trochę czasu, aby móc się ponudzić. Nie martwcie się, jeśli Wasza pociecha powie, że się nudzi. Nie trzeba czuć się z tego powodu winnym ani zaraz sięgać po cały katalog rozrywek. Nuda nigdy nie trwa dłużej niż 20 min. Jest to czas, którego człowiek potrzebuje, aby uwolnić się od nadmiaru bodźców z zewnątrz i wejść w kontakt z własną kreatywnością.

Zdrowie z roślin

Zachęcam do domowej edukacji ziołowej Waszych dzieci już od najmłodszych lat. Można zacząć od parzenia szczypty ziół, po czym komponować je razem z dzieckiem w mieszanki, dotykać, wąchać i smakować. Mój szcze-

ściomiesięczny synek już popija delikatne ziółka oraz wodę. Maluchy cudownie chłoną taką wiedzę i szybko obserwują reakcje swojego organizmu. Gdy przeprowadzałam warsztaty o ziołach w przedszkolu, nie mogłam wyjść z podziwu, jak dzieci były zaangażowane. Wyobraźcie sobie, że zasmakował im napar z piołunu i powiedziały mi, że poproszą rodziców, aby patrzyli im herbatki ziołowe!

Emocje i świadomość rodzica

Ostatnio usłyszałam od wspaniałej terapeutki, że największym szczęściem i wartością dla dziecka jest posiadanie świadomych rodziców. Co to znaczy być „świadomym rodzicem”? Nie ma jednoznacznej odpowiedzi... Najprościej założyć, że na różnych etapach naszego życia ta świadomość będzie ewoluowała. Wierzę, że każdy z nas jest rodzicem i człowiekiem, który cały czas rozwija się i pracuje nad sobą dla dobra swego i swoich najbliższych. Jest uważny i kocha bezwarunkowo. Potrafi przeproszać, bo jak każdy ma słabsze chwile.

Dla mnie bycie mamą to najpiękniejszy, najbardziej wymagający oraz najbardziej rozwojowy czas w życiu!

Oczywiście bywają chwile, gdy czujemy się niepewnie. Właśnie wtedy należy szukać informacji, czytać, sprawdzać i konfrontować je ze zdaniem specjalisty. To sprawi, że szybko zyskasz poczucie większej siły i możliwości. Wtedy z kolei zwiększą się Twoja czujność i uważność na pierwsze sygnały choroby, które wysyła dziecko.

Nie znaczy to jednak, że odrazem Ci wizyty u lekarza. Zaufany i sprawdzony pediatra to prawdziwy skarb i nie można zaniedbywać wizyt u niego. Jestem zwolenniczką umiejętnego łączenia zdobyczy współczesnej medycyny i różnego rodzaju naturalnych metod wspierania organizmu.

Ujarzmij elektryzujące się włosy

Niska temperatura, duża wilgotność, skóra głowy przegrzewająca się pod czapką, a w domu ciepłe i suche powietrze – to wszystko wpływa na gorszą kondycję włosów. Czapki i ogrzewanie sprawiają, że kosmyki puszą się, są przesuszone i stają się łamliwe. Jednak nie musimy marznąć, by zachować piękną fryzurę.

Włosy najczęściej elektryzują się w wyniku pocierania o syntetyczny materiał, np. podczas noszenia czapki, szczotkowania, zdejmowania i wkładania ubrań przez głowę. Dochodzi wtedy do zmiany ładunku: gdy włosy są naładowane ujemnie, odpychają się od siebie, co skutkuje efektem aureoli dokoła głowy, natomiast lgną do materiałów naładowanych dodatnio.

Jednak rezygnacja dla dobra fryzury z nakrycia głowy nie jest dobrym

rozwiązaniem – brak czapki powoduje obkurczanie się naczyń krwionośnych w skórze głowy, a przez to ograniczenie transportu substancji odżywczych do mieszków włosowych. To zaś może skutkować mniejszym dotlenieniem i szybszym przechodzeniem włosów w fazę telogenu, czyli wypadania.

Puszenie się włosów często wynika również z nieodpowiedniej pielęgnacji, zbyt częstych zabiegów fryzjerskich, takich jak trwała ondulacja, farbowanie,

rozjaśnianie czy nadużywanie prostownicy. Wysoka temperatura i środki chemiczne osłabiają włosy, niszcząc ich naturalną otoczkę tłuszczową, której zadaniem jest utrzymywanie wilgoci wewnątrz. Kiedy ulega ona degradacji, pasma stają się matowe, suche i łatwiej się elektryzują, a ich łuski rozchylają się i kruszą. Na szczęście istnieje sporo domowych sposobów, które pozwolą odżywić pukle i ochronić je przed puszeniem się¹.

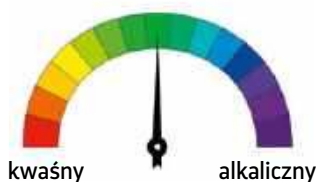
Istotny odczyn

Naturalny odczyn pH włosów jest niższy niż naszej skóry i wynosi ok. 3,6. Są zatem lekko kwaśne. Nasze babcie przygotowywały płukanki z octem, którego pH wynosi 2,9 (czyli jest kwaśniejsze od pH fryzury i skalpu), aby nadać pukłom połysk, zapobiec ich elektryzowaniu się, domknąć łuski włosów i... pozbyć się łupieżu.

Każdy kosmetyk o wyższym pH (czyli zasadowy) niesie ujemny ładunek netto na powierzchni włosa.

Preparaty zasadowe, takie jak np. soda oczyszczona o pH 10,3 lub farby, otwierają łuskę włosa, ułatwiając penetrację substancji odżywczych czy barwnika w jego głąb².

Wskaźnik pH



kwaśny

alkaliczny

Maska z olejem lnianym zapobiegająca elektryzowaniu się

Do całego jajka dodaj łyżeczkę miodu oraz 2 łyżki oleju lnianego. Wszystkie składniki wymieszaj i nałóż na umyte włosy. Przykryj czepek i gorącym ręcznikiem. Stosowanie odżywek z olejkami minimalizuje tarcie łodyg włosów o siebie i haczenie łusek³. Po godzinie spłucz letnią wodą.

Rumiankowa odżywka do puszących się włosów

Podgrzej 1/3 szklanki oleju rzepakowego lub słonecznikowego, dodaj do niego łyżeczkę suszonych koszyczków rumianku i odstaw na pół godziny. Następnie przefiltruj tłuszcz i wbij do niego jedno żółtko, wymieszaj dokładnie i dodaj łyżkę stołową miodu oraz łyżkę stołową soku z cytryny. Masę nałóż na wilgotne włosy. Odżywka zneutralizuje ujemny ładunek elektryczny włókna włosa i nawilży jego łuskę, co zmniejszy hydrofilowość włókien⁴. Owiń głowę folią lub załóż czepek i odczekaj 30 min. Po tym czasie spłucz miksturę letnią wodą.

Odżywka z majonezu i awokado

Zmieszaj szklankę majonezu i połowę awokado, tak by powstała gładka pasta. Wetrzyj ją we włosy i skórę głowy. Przykryj wszystko foliowym czepek i owiń ręcznikiem. Pozostaw odżywkę na 20 min, a następnie spłucz letnią wodą. Powtarzaj zabieg raz w tygodniu.

DOBRA RADA

Elektryzowaniu sprzyja brak odpowiedniego nawilżenia, ale przyczyniają się do niego też zwykłe codzienne czynności. Dlatego, by zminimalizować elektryzowanie się włosów, unikaj zimą kosmetyków z silikonem. Susz je strumieniem chłodnego powietrza (najlepiej suszarką z funkcją jonizacji), a rozczesuj drewnianym grzebieniem lub szczotką z naturalnego włosa.

Jaka szczotka?

Oprócz warunków atmosferycznych na elektryzowanie się włosów może mieć wpływ także korzystanie z przyborów do czesania. Jeśli chcesz zminimalizować problem puszenia, poszukaj szczotki odpowiedniej do swoich włosów.

Do cienkich najlepsza będzie gęsta szczotka z naturalnego włosa dzika, która pozwala na delikatne rozczesywanie pasemek (bez szarpania) oraz bez obawy o uszkodzenie ich struktury. Taką szczotką z łatwością rozczeszesz włosy. Ponadto oczyści je z zanieczyszczeń, kurzu i pyłów oraz natłuści, tworząc na ich powierzchni naturalny filtr ochronny.

Do delikatnych i nadmiernie wypadających warto stosować klasyczną szczotkę z szeroko rozstawionymi ząbkami zakończonymi osłonkami w postaci małych kuleczek. Dzięki temu rozczesywanie nie będzie sprawiało bólu, a zakończenia igieł przydadzą się do masażu głowy, który pobudzi mieszki włosowe, a tym samym wzmocni włosy i przyspieszy ich wzrost.

Do długich dobrze sprawdza się duża, okrągła szczotka ceramiczna do modelowania, która nie dość, że świetnie rozczesuje, to dodatkowo dodaje objętości i pozwala nadać fryzurze kształt. Powłoka ceramiczna ma też tę zaletę, że zapobiega elektryzowaniu się włosów i przyspiesza ich suszenie. Ponadto podczas rozczesywania przy jednoczesnym suszeniu podnosi je u nasady i optycznie zwiększa ich objętość.

Do grubych wybierz płaską i podłużną szczotkę z syntetyczno-naturalnym bądź nylonowym włosiem, która uczyni kosmyki miękkimi, gładkimi i błyszczącymi.

Do kręconych doskonale nada się szczotka z drewna lub bambusa o grubych i szeroko rozstawionych igłach. Duże odległości między wypustkami pozwolą rozczesywać loki bez obawy o ich splątanie. Dodatkowo szczotki wykonane z drewna skracają czas suszenia pasemek, ponieważ materiał ten jest naturalnym przewodnikiem ciepła, a także ogranicza elektryzowanie się włosów.





Maska z awokado, miodu i oleju z pestek winogron

Obierz jedno dojrzałe awokado i zmiksuj w blenderze, dodaj łyżkę oleju z pestek winogron i czubatą łyżeczkę miodu. Wszystko ponownie zmiksuj. Nałóż masę na włosy i pozostaw na 20 min. Po tym czasie spłucz letnią wodą i umyj głowę szamponem.

Płukanka z octu lub portera

Łyżkę octu jabłkowego dodaj do szklanki przegotowanej wody. Płynem spłucz włosy po umyciu. Możesz też zamiast octu użyć ciemnego piwa. Polej nim głowę i pozostaw na 5 min. Następnie spłucz zimną wodą – to pomoże pozbyć się jego charakterystycznego zapachu. Dopiero po tym czasie zacznij osuszać włosy ręcznikiem.

Płucz zimną wodą

Po każdej kąpieli zafunduj głowie i ciału chłodny prysznic. Zimna woda zamyka łuski włosa, dzięki czemu jest on mniej podatny na elektryzowanie się. Możesz też spłukać głowę szklanką wody gazowanej wymieszanej ze szklanką octu.

Maska z siemienia lnianego przeciw elektryzowaniu się

Łyżkę nasion lnu zalej szklanką wody. Zagotuj na małym ogniu. Przecedź przez sito. Gdy płyn ostygnie, nałóż go na nieumyte włosy. Po 10 min spłucz głowę letnią wodą i umyj szamponem.



Olejowy kompres

Taki zabieg nie tylko odżywia włos i wygładza łuski, ale co istotne – tworzy warstwę ochronną, która zapobiega odparowywaniu wody. Połącz łyżkę oleju kokosowego, arganowego i lnianego. Mieszanke wetrzyj w skórę głowy oraz pokryj nią włosy na całej długości. Załóż czepek i owiń głowę ciepłym ręcznikiem, aby wspomóc wchłanianie wilgoci. Najlepiej nakładać ją przed snem. Trzymaj ją minimum godzinę, a najlepiej całą noc. Jeśli to możliwe, dogrzewaj ręcznik. Rano umyj głowę szamponem. Powtarzaj 3 razy w tygodniu.

DOBRA RADA

Przed wyjściem z domu nałóż na wilgotną chusteczkę higieniczną kilka kropel płynu do zmiękczenia tkanin. Tak przygotowaną chusteczkę schowaj do woreczka foliowego i włóż do torebki. Gdy ściągniesz czapkę, delikatnie przetrzyj uniesione pasma chusteczką. To załatwi problem.

BIBLIOGRAFIA

1. J Investig Dermatol Symp Proc. 2007 Dec; 12(2):6-9
2. J Cosmet Sci. 2011;62:209-28
3. Y Robbins CR. Chemical and Physical Behavior of Human Hair. 4th ed. New York: Springer; 2013
4. Clin Dermatol. 1996 Jan-Feb; 14(1):105-12
5. Ther Umsch. 2002 May; 59(5):256-61
6. International Journal for Vitamin and Nutrition Research (2015), 85, pp. 14-22
7. X Indian J Dermatol Venereol Leprol. 2013 Sep-Oct; 79(5):654-67



Nawilżająca maska

Włosy przesuszone są bardziej podatne na elektryzowanie się. Dlatego najlepszą formą zapobiegania jest dogłębne nawilżenie kosmków. Pomoże w tym maska z żółtka i oliwy. Rozbij jajko, białko oddziel od żółtka. To ostatnie dokładnie wymieszaj z łyżeczką oliwy (jeśli masz bardzo długie włosy, będziesz musiała potroić liczbę składników). Mieszanke nałóż na umyte, ale jeszcze wilgotne włosy. Możesz przykryć głowę czepkiem. Po upływie godziny zmyj maskę letnią wodą.

Witamina B i ferrytyna

Zwykle skupiamy się na doraźnych sposobach ujarzmienia naelektryzowanych pasm. Jednak równie ważnym aspektem, który ma wpływ na puszenie się, jest odpowiednie odżywienie mieszków włosowych. Przede wszystkim należy dostarczać im ferrytyny oraz witamin z grupy B – a zwłaszcza B12, wpływającej na sprężystość, elastyczność i grubość włosa.

– Ferrytyna – potocznie nazywana „magazynem żelaza” – odpowiada m.in. za jakość i grubość kosmyków, odgrywa kluczową rolę w ich wzroście, gdyż wpływa na podziały komórkowe w mieszkcu włosowym, a także na kondycję łodygi. Gdy w naszym organizmie poziom ferrytyny jest zbyt niski, cykl życia włosa ulega skróceniu, a jego zdolność do rośnięcia zostaje osłabiona. Staje się słabszy i łamliwy – tłumaczy trycholog Anna Mackojć z Instytutu Trychologii. Poziom ferrytyny można podnieść, wprowadzając do diety produkty bogate w wysoko przyswajalne, pochodzące od zwierząt hemowe żelazo (np. jajka, wątróbkę, czerwone mięso, tłuste ryby), w których przy okazji jest też sporo witaminy B12⁶.



Odświeżnie i luksusowo

Z myślą o puszących się włosach można zastosować zabiegi odbudowujące, które zadziałają w miejscu ubytku struktury naszego włosa. Można do tego wykorzystać np. puder z japońskiej czarnej perły, puder diamentowy oraz ekstrakt z zielonego kawioru, czyli składniki bogate w substancje odżywcze i głęboko regenerujące. Kluczowe jest nadanie puszącym się włosom sprężystości i hydratacji przez ich mocne odbudowanie i domknięcie łusek⁷.

Kuracja aloesowo-kokosowa

Miąśsz aloesu ma takie samo pH, jak nasza skóra. Dodatkowo łądunki, których dostarcza, wiążą się z anionami na powierzchni włosów i zmniejszają efekt puszenia się⁵. Umyj 3 liście rośliny i zmiksuj je z połową szklanki ciepłej, przegotowanej wody. Dodaj łyżeczkę oleju kokosowego (możesz też dodać łyżeczkę miodu) i dobrze wymieszaj. Masę wetrzyj w skórę głowy i wilgotne kosmki. Załóż czepkę i owiń go ręcznikiem. Po 30 min umyj włosy.

Na szybko

Zdjęłaś czapkę, a włosy uniosły się wokół głowy? Nie panikuj. Zwilż dłonie wodą, a następnie przesunij nimi po włosach. Woda zneutralizuje dodatnie cząsteczki. Jeśli nie masz dostępu do kranu, nałóż na ręce niewielką ilość kremu i rozsmaruj, gdy ręce będą już tylko lekko wilgotne, przeciągnij nimi po włosach.



Filtry pod ochroną

Nerki są najważniejszą częścią układu moczowego. Warto zadbać, by jak najdłużej pozostały sprawne.

Nerki rzadko się skarżą, a mogłyby. W końcu do ich głównych zadań należy usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii wraz z moczem. Muszą też odławiać składniki niezbędne dla organizmu (resorpcja). To jednak dopiero początek listy. Do codziennych obowiązków służbowych nerek należą regulacja objętości płynów ustrojowych i osmolarności, wpływ na ciśnienie tętnicze krwi (układ renina-angiotensyna-aldosteron), wytwarzanie aktywnych postaci witaminy D3, co ma duże znaczenie dla zdrowia układu kostnego i odpornościowego, oraz utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej (dzięki możliwości zakwaszania moczu). Ponadto nerki nadzorują proces erytropoezy, czyli namnażania i różnicowania czerwonych krwinek.

Dodatkowo wytwarzają szereg istotnych dla funkcjonowania ciała hormonów: reninę, erytropoetynę, kalcytriol oraz prostaglandyny¹. Renina uczestniczy przede wszystkim w procesie regulacji ciśnienia krwi oraz gospodarki sodem i potasem. Erytropoetyna (EPO) wpływa na szpik kostny i produkcję czerwonych krwinek. Podnosi też wydolność organizmu. W nerkach odbywa się również synteza prostaglandyn – podobnie jak renina odpowiedzialnych m.in. za regulację ciśnienia krwi.

Ocena pracy

Ponieważ organy te dysponują znaczną rezerwą funkcjonalną, do pewnego czasu ich stopniowe uszkodzenie nie powoduje objawów chorobowych. Dają nam jedynie dyskretne sygnały – wilgotne dłonie, białe plamki na pa-

znokciach, worki pod oczami, zmiana koloru, zapachu lub ilości oddawanego moczu. Jeśli je zignorujemy, po jakimś czasie nerki rzucą robotę w diabły i trzeba będzie szukać zastępstwa w postaci dializ lub przeszczepu.

Wstępną ocenę pracy nerek można przeprowadzić, badając stężenie kreatyniny w surowicy. Jest ono wypadkową wytwarzania oraz wydalania i zależy zarówno od masy mięśniowej, jak i sprawności wydalniczej nerek. U dorosłych jako prawidłowe przyjmuje się wartości w zakresie 53-115 $\mu\text{mol/l}$ (0,6-1,3 mg/dl), przy czym dla pań są one nieco niższe.

Jednocześnie warto wykonać ogólne badanie moczu. Na rozwijającą się chorobę nerek lub dróg moczowych może wskazywać wykrycie w próbce niewielkiej ilości białka oraz krwinek

białych i czerwonych. Niepokojącym sygnałem jest też obecność wałeczków. Wyniki musi zobaczyć lekarz, bo tylko on może je właściwie ocenić i – w razie potrzeby – zlecić inne badania lub też od razu rozpocząć prawidłowe leczenie. Te badania najlepiej robić raz do roku.

Stopień wydolności nerek określany jest na podstawie współczynnika przesączania kłębuszkowego (GFR). To ta część krwi, która ulega przefiltrowaniu przez wszystkie czynne kłębuszki obu nerek. Prawidłowo jest to ok. 10% objętości przepływającej przez nerki krwi. Wskaźnik GFR wylicza się na podstawie stężenia kreatyniny znajdującej się w surowicy krwi oraz dobowej próbki moczu.

W praktyce GFR określa się, podając, jaka objętość krwi przesącza się w ciągu jednej minuty. Prawidłowo powinno to być 80-120 ml/min. Spadek GFR jest bezpośrednio powiązany z utratą liczby czynnych nefronów. Szacuje się, że aby wystąpiły poważne zaburzenia wynikające z upośledzonej czynności nerek, zniszczeniu musi ulec aż 75% prawidłowego ich miąższu. Oznacza to, że jedna prawidłowo pracująca nerka jest zupełnie wystarczająca do zachowania zdrowia².

Kreatynina pod lupą

Podwyższony poziom kreatyniny we krwi może świadczyć o poważnych zaburzeniach w funkcjonowaniu pracy nerek. Jednak zdarza się, że jest pokłosiem wykonywania intensywnych ćwiczeń fizycznych w dniu poprzedzającym badanie albo niskiego spożycia płynów.

Bywa też spowodowany przyjmowaniem niektórych leków, suplementów (np. vanadium stosowanego przy niedoborze krzemu i wanadyny, środków na przyrost masy ciała oraz wzmacniających włosy z kreatyną etc.) lub produktów spożywczych zawierających duże ilości białka. Ponadto może być wynikiem niskiego ciśnienia krwi spowodowanego chorobą tętnic, cukrzycy, toczenia, zespołu Goodpasture'a, rabdomiolizy, dystrofii mięśniowej lub utraty krwi.

Co zrobić, gdy poziom kreatyniny wzrasta? Jeżeli dzieje się to w zakresie normy, możemy pomóc sobie sami. Wystarczy wprowadzenie zmian w codziennej diecie oraz stylu życia.

„Z uwagi na właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne berberyny stosuje się ją w leczeniu nefropatii, neuropatii i kardiomiopatii cukrzycowej.”

Woda zdrowia doda

Przede wszystkim sprawdź podaż płynów. Niskie spożycie wody wiąże się z rzadszym oddawaniem moczu, co sprawia, że poziom kreatyniny, która nie jest wydalana, wzrasta. Przy problemach tej natury należy pić dziennie ok. 2 l wody. Wlicza się w to zupy, herbatę zieloną lub ziołowe napary (najlepiej mające lekkie działanie moczopędne). Nie należy jednak przesadzać z ogólną ilością płynów, ponieważ ich nadmiar może podwyższyć ciśnienie krwi i dodatkowo obciążyć nerki.

Pilnuj insuliny

Jedną z częstych przyczyn uszkodzenia nerek, a tym samym podniesienia poziomu kreatyniny, jest cukrzyca. Dlatego, jeśli chcesz zachować zdrowe nerki, utrzymuj poziom insuliny w normie. Pomóc w tym mogą chrom oraz berberyna. Jak podaje *The International Journal of Endocrinology*, ta ostatnia m.in. wspomaga wydzielanie insuliny i glikolizę w obwodowych tkankach, reguluje równowagę mikroflory jelitowej, redukuje wchłanianie jelitowe glukozy oraz reguluje metabolizm tłuszczów. Z uwagi na właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne berberyny stosuje się w leczeniu nefropatii, neuropatii i kardiomiopatii cukrzycowej.

W pewnym niewielkim badaniu pilotażowym 36 świeżo zdiagnozowanych cukrzyków otrzymywało 3 razy dziennie 500 mg berberyny albo met-

forminy. Po 3 miesiącach okazało się, że obie terapie pozwoliły tak samo skutecznie regulować poziom cukru we krwi, przy czym berberyna dodatkowo obniżała poziom cholesterolu oraz trójglicerydów we krwi³.

Fosfor na cenzurowanym

Wyższe stężenie kreatyniny wskazuje, że nerki mogą mieć problem z przetwarzaniem fosforu, dlatego warto ograniczyć spożywanie sera, ryb, soi, produktów o obniżonej zawartości tłuszczu oraz czerwonego mięsa⁴.

Ochronny jadłospis

Przede wszystkim trzeba ograniczyć solenie potraw, również podaż mięsa oraz cukrów prostych⁵. Zarówno obniżenie dziennego spożycia białka do ok. 0,8-1 g/kg masy ciała, jak i przyjmowanie sodu do 1000 mmol (co odpowiada ok. 6 g soli kuchennej) pozwala zahamować zwiększone wydalanie wapnia wraz z moczem i jednocześnie zwiększyć wydalanie cytrynianów⁶, co zapobiega tworzeniu się kamieni nerkowych. Dodatkowo zmniejszenie racji mięsnych ogranicza zakwaszenie moczu. By zachować dopuszczalne dawki soli, należy ograniczyć również spożycie serów (żółtych, dojrzewających), tłustych ryb (zwłaszcza wędzonych), konserw oraz kiszonych ogórków. Podstawą diety powinny być



Kąśliwa podagra

Choroby stawów często odbijają się na kondycji nerek. Wśród schorzeń układu ruchu, które dotyczą również układu wydalniczego, znajduje się m.in. dna moczanowa. Manifestuje się ona najczęściej poprzez wyjątkowo gwałtowne i bolesne zapalenie stawów. Jego przyczyną są zaburzenia przemiany kwasu moczowego: niewydalony kwas krystalizuje się i odkłada w stawach, ścięgnach oraz otaczającej je tkance. Skaza moczanowa atakuje zazwyczaj staw śródstopno-paliczkowy, jednak może mieć również postać guzków dnawych i... kamieni nerkowych. Zajęte miejsca robią się obrzęknięte, zaczerwienione i wyjątkowo bolesne.

Nerki mogą też ucierpieć w przebiegu takich uogólnionych schorzeń układu odpornościowego jak tocznia rumieniowata, mieszana choroba tkanki łącznej, reumatoidalne zapalenie stawów, guzkowe zapalenie tętnic czy sklerodermia.

Oczyszczyć nerki

Umyj korzenie pietruszki (1 kg) oraz selera (0,5 kg), dokładnie oczyść i zmiel. Wrzuć do dużego garnka (4-5 l) i dodaj

1 kg dobrego, organicznego, surowego miodu oraz litr ostudzonej, przegotowanej wody. Ogrzewaj na małym ogniu, mieszając drewnianą łyżką do czasu, aż zawrze. Wyłącz gaz, przykryj garnek i na 3 dni odstaw do lodówki. 4. dnia jeszcze raz dolej litr przegotowanej, ostudzonej wody i znów na małym ogniu gotuj do zawrzenia. Gdy nieco przestygnie, jeszcze ciepłą miksturę przecedź. Potem przelej do butelek i przechowuj w ciemnym miejscu¹.

Sposób użycia – po 3 łyżki stołowe na 15 minut przed jedzeniem, 2 razy dziennie, aż mikstura się skończy.

Z kolei prof. Michał Tombak zaleca oczyszczanie nerek za pomocą mieszanki soków z marchwi, selera i korzenia pietruszki w proporcji 9:5:2. Pij po pół szklanki takiego płynu 3-4 razy dziennie, przez 2 tygodnie. Stosuj tę metodę raz w roku w okresie letnio-jesiennym.

W przypadku gdyby w moczu były ślady białka, Tombak zaleca sok z korzenia pietruszki. Należy pić go raz dziennie w czystej postaci (30-50 g) od października do stycznia².

BIBLIOGRAFIA

1. J Ethnopharmacol. 2002 Mar;79(3):353-7
2. <https://goo.gl/lbqxFi>

warzywa i owoce o właściwościach alkalizujących. Jak widać, najlepszym wyborem jest dieta jarska.

Sprzymierzeńcy: chitozan i kwas α -liponowy

Chitozan jest uważany za pomocny składnik odżywczy w diecie odchudzającej, ale może również zmniejszyć stężenie kreatyniny w chorobach nerek. Badanie opublikowane w *Journal of Pharmacy and Pharmacology* sugeruje, że jest skuteczny u pacjentów z niewydolnością nerek. U chorych, którym podawano chitozan, odnotowano znaczące obniżenie poziomu mocznika i kreatyniny w surowicy po 4 tygodniach terapii. Ponadto preparat obniżył całkowite stężenie cholesterolu w surowicy, a zwiększył hemoglobiny⁶.

Z kolei kwas α -liponowy nie tylko obniża poziom kreatyniny, ale też

pomaga poprawić funkcjonowanie nerek i dostarcza energii. Badania potwierdzają, że jest silnym przeciwutleniaczem, który poprawia czynność nerek w cukrzycy poprzez obniżenie glikemii⁷. Neutralizuje też toksyny, aby zapobiec niszczeniu filtrów.

Koenzym Q10

Z biegiem lat ilość tego związku w organizmie spada. Największe zapotrzebowanie na koenzym Q10 mają narządy charakteryzujące się największą intensywnością przemiany materii i zapotrzebowaniem energetycznym, czyli mięsień sercowy, mięśnie szkieletowe i nerki. Metaanaliza badań wykazała, że suplementacja CoQ10 znacząco poprawiła profil metaboliczny u pacjentów z chroniczną chorobą nerek poprzez obniżenie poziomu cholesterolu całkowitego, cholesterolu LDL, dialdehydu malonowego (MDA) i kreatyniny⁸.

Suplementacja sodą

Badanie kliniczne z grupą kontrolną wykazało, że podawanie suplementu wodorowęglanu sodu 134 pacjentom, którzy cierpieli na przewlekłą niewydolność nerek, spowodowało osłabienie czynności tych narządów, a także poprawiło stan odżywienia organizmów ochotników. W tej grupie odnotowano również mniej przypadków końcowego stadium niewydolności nerek ESRD (6,5% w porówna-

niu do 33% w grupie kontrolnej). Chorzy przyjmujący suplement zgłaszali jedynie nieprzyjemny posmak w ustach⁹.

Liść brzozy

Wodne i wodno-alkoholowe wyciągi z liści brzozy regulują przemianę materii, działają odtruwająco i zapobiegają kamicy nerkowej. Z kolei świeży sok z liści zebranych wiosną pobudza pracę kłębków nerkowych i zwiększa wydalanie szkodliwych produktów przemiany materii (w tym jonów sodowych i chlorkowych), poprawiając zdolność filtracyjną nerek, pobudzając wydalanie moczu i zapobiegając tworzeniu się kamieni¹⁰. Również napary i odwary z liści brzozy wzmacniają diurezę.

Terapia św. Hildegardy

Zdaniem uzdrowicielki każda choroba nerek skraca życie. Przepływa przez nie ok. 0.75-1,2 l krwi na minutę, co daje ponad tysiąc litrów na dobę. W razie zaburzeń ich pracy może dojść do zatrzymywania wody w organizmie i związanych z tym obrzęków, podwyższenia ciśnienia krwi oraz powstawania kamieni nerkowych. Aby zapobiec tym schorzeniom, a także przywrócić nerkom zdrowie, Hildegarda zaleca post, który pobudzi narządy do usuwania produktów metabolizmu. Konieczne jest wówczas ograniczenie białka i soli kuchennej na rzecz orkiszu i warzyw.

Jednym ze środków leczniczych stosowanych w tej kuracji jest napój z piołunu, który poprawia ukrwienie nerek i drenaż je. Zagotuj litr wina ze 150 g miodu, dodaj 40 ml soku z piołunu i natychmiast zdejmij garnek z ognia. Prze-

BIBLIOGRAFIA

1. Andrzej Rydzewski: Budowa i czynność nerek. W: Michał Myśliwiec (red.): Nefrologia. Warszawa: Medical Tribune, 2010, s. 2, seria: Wielka Interna
2. *Pediatr Nephrol.* 2018; 33(4): 595-604
3. *Metabolism*, 2008; 57: 712-7
4. *Semin Dial.* Jul-Aug 2007;20(4):286-94
5. *J Am Soc Nephrol* 2004; 15: 3225-3232
6. *Journal of Pharmacy and Pharmacology*, 49: 721-723
7. *Kidney International*, Vol. 67 (2005), pp. 1371-1380
8. *Curr Pharm Des.* 2018;24(31):3710-3723
9. *JASN September* 2009, 20 (9) 2075-2084
10. <https://goo.gl/98QXfx>
11. Strehlow W., Żywność, która leczy. Terapia żywieniowa św. Hildegardy z Bingen, Esprit, Kraków 2011
12. *Archives of Physiology and Biochemistry*, 125:5, 404-413
13. Treben M., Apteka Pana Boga. Porady i praktyka stosowania ziół leczniczych, Ex Libris 2015



“ Olejek eteryczny z szałwii, podawany szczurom wystawionym na neurotoksyczne działanie wanadu, znacznie ograniczał wystąpienie patologicznych zmian w nerkach i poprawiał wyniki markerów biochemicznych ”

filtruj. Pij na czczo niewielką porcję (kieliszek likierowy, ok. 20 ml). Kurację stosuj co drugi dzień od maja do października lub przez cały rok, jeśli objawy są ostrzejsze¹¹.

Ziołowa ochrona

W pewnym badaniu oceniano ochronny wpływ olejku eterycznego szałwii (*Salvia officinalis*) w przypadku uszkodzenia nerek. 10-dniowa ekspozycja na wanad u szczurów powodowała zwiększone stężenie mocznika i kreatyniny w osoczu. Jednak gdy w tym samym czasie gryzoniom podawano olejek eteryczny z szałwii, znacznie ograniczał on wystąpienie patologicznych zmian i poprawiał wyniki markerów biochemicznych¹².

Z kolei w infekcjach dróg moczowych, kamicy nerek i pęcherza moczowego oraz zmniejszonym wydalaniu moczu stosuje się przede wszystkim napar z ziela skrzypu. W przypadku występowania w nerkach i pęcherzu moczowym piasku lub kamieni zalecane są gorące półkąpiele z suszu rośliny: 100 g ziela należy zalać na noc zimną wodą, a następnego dnia ogrzać do wrzenia i dodać do kąpiele. Powinna ona trwać nie dłużej niż 20 min, a woda musi sięgać nad nerki¹³. Po kąpiele nie należy się wycierać, tylko zawinąć w płaszczy kąpielowy i przez godzinę leżeć w łóżku.

Czarny bez kojarzimy głównie jako środek na przeziębienia. Tymczasem jest on też naturalnym regulatorem pracy nerek. Najwięcej aktywnych biologicznie składników można znaleźć w jego kwiatach i owocach. Czarny bez zawiera w sobie duże ilości flawonoidów, garbniki, triterpeny, sterole, sole mineralne oraz kwasy organiczne i fenolowe. Dzięki swojemu działaniu moczopędnemu wspiera oczyszczanie organizmu i usprawnia codzienne funkcjonowanie układu moczowego.

Nie przetrzymuj moczu!

Choroby nerek mają swoje źródło także w zbyt rzadkim wypróżnianiu się. Jeżeli, chociażby ze względu na pracę, nie jesteś w stanie często i regularnie korzystać z toalety, może to nieść ze sobą poważne skutki zdrowotne. Zalegający w pęcherzu mocz to pierwszy krok do zapalenia nerek lub pęcherza. W takiej sytuacji wspomagaj swoje nerki, spożywając chociażby żurawinę.

Zastoń plecy

Niestety przewianie bardzo często oznacza zapalenie nerek. Jeśli więc pogoda nie sprzyja, wiatr daje o sobie znać, a temperatury są raczej niskie, nie ryzykuj nieprzyjemnej choroby i ciepło się ubierz, nie zapominając oczywiście o dokładnym zakryciu pleców.

Odpowiednia dieta, picie wody oraz suplementy i zioła sprawiają, że nerki będą Ci służyć bez problemów przez wiele lat.

REKLAMA



MIEŚNIE STAWY

100 ML
200 ML

POLSKI PRODUKT
DOSTĘPNY W APTEKACH
PRZEBADANY DERMATOLOGICZNIE

MAŚC NIEDŹWIEDZIA® silne grzanie jest skutecznym produktem o wzmocnionym i długotrwałym działaniu rozgrzewającym.

Naturalni pogromcy infekcji

Rośliny mają niezwykle właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne – przekonuje Nat H. Hawes. Oto przepis na własne lekarstwo zwalczające różnego rodzaju złośliwe patogeny.

W pewnym momencie w życiu każdego człowieka pojawia się uraz, infekcja lub operacja chirurgiczna. Wielu ludzi nie ma świadomości istnienia licznych naturalnych pokarmów wspomagających organizm w zwalczaniu zakażeń i szybszym leczeniu. Niektóre z nich należy stosować wewnętrznie, inne zewnętrznie, a jeszcze inne – i tak, i tak.

Wszelkiego rodzaju urazy czy operacje w obrębie jakiegokolwiek części ciała, które powodują stan zapalny i obrzęk, będą wymagały dodatkowego wsparcia żywieniowego, tak aby organizm szybko sam się naprawił. Spożywanie właściwych pokarmów jest niezbędne podczas dochodzenia do zdrowia w przypadku każdej choroby czy infekcji, ponieważ wzmocnią one układ odpornościowy, a niektóre bezpośrednio wpłyną na zakażenia bakteryjne, grzybicze, pasożytnicze i wirusowe.

Zrozumieć mechanizm

Stan zapalny to normalny biologiczny proces zachodzący w organizmie w reakcji na podrażnienie chemiczne, infekcję lub uraz tkankowy. Inicjuje go wędrówka komórek odpornościowych z naczyń krwionośnych i uwalnianie mediatorów po stronie uszkodzenia. Po tym procesie następuje uwalnianie cytokin prozapalnych i reaktywnych form azotu. Te ostatnie to rodzina przeciwbakteryjnych cząsteczek pochodzących z tlenu i nadtlenu azotu, które współdziałają z reaktywnymi formami tlenu w celu zniszczenia komórek powodujących tzw. stres nitrocyjny. Proces ten zachodzi w celu eliminacji obcych patogenów i naprawy uszkodzonych tkanek. Ogólnie mówiąc, zwykły stan zapalny jest gwałtowny i samoo graniczający się, ale przedłużające się zapalenie może spowodować różne choroby przewlekłe.

Herbata na zaburzenia układu limfatycznego

Przytulia czepna, nagietek i dziewanna to 3 silne zioła, które mogą pobudzać układ limfatyczny, oczyszczać go z zatorów i wydzieliny oraz łagodzić objawy zapalenia migdałków i innych powiązanych z nim obrzęków gardła, szyi, ramion i pachwin. Oto przepis na herbatę z tych surowców.

Składniki:

- 2 części nagietka
- 2 części przytulii czepnej
- 1 część dziewanny

Sposób przygotowania:

- 1 Wsyp zioła do małego rondelka i zalej zimną wodą.
- 2 Powoli podgrzewaj je i gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem przez 20-45 mi. Im dłuższy czas gotowania ziół, tym mocniejsza będzie herbata.
- 3 Pij 2-3 filiżanki dziennie przez 2-3 tygodnie.



REKLAMA

PROBLEMY jelitowo-żołądkowe, niska odporność, alergię?

ZADBAJ O JELITA tam znajduje się źródło problemu!

krok
1

Przygotuj grunt Biolatte boudardii

regeneruje błony śluzowe przewodu pokarmowego, tworząc przyjazne podłoże pod rozwój mikroorganizmów probiotycznych



Dostarcz przyjazne bakterie Biolatte Original

krok
2

to wyjątkowa formuła żywych bakterii probiotycznych, które stanowią fundament mikrobiomu jelitowego



*Bo zdrowe jelita
to zdrowy organizm!*

odporność trawienie wchłanianie witaminy B i K
biuro@biolatte.pl
tel. 510 747 916, 507 212 543

Zamów na www.biolattepolska.pl

lub w dobrych sklepach zielarskich

eprasa.pl 2aa60a12d9

Objawy choroby

Wysoka temperatura (gorączka) to główny symptom wszelkich infekcji bakteryjnych, lecz może ją powodować również wirus, więc w celu ustalenia dokładnej przyczyny należy wykonać badania krwi.

Inne objawy obejmują:

- ból brzucha,
- biegunkę,
- ból głowy,
- bóle mięśniowe,
- nietypowe zmęczenie,
- wymioty,
- splątanie.

Płyny filtrujące

Układ limfatyczny, który stanowi część układu odpornościowego, to kanał, którym płynie płyn – przezroczysty lub w kolorze złamanej bieli – znany jako limfa. Przemieszcza się on naczyniami limfatycznymi – siecią rurek podobnych do naczyń krwionośnych, rozmieszczonych we wszystkich tkankach organizmu. Limfa zbiera zanieczyszczenia, chemikalia, toksyny, bakterie, wirusy, limfocyty (rodzaj białych krwinek) w drodze powrotnej z tkanek. Wzdłuż kanałów, którymi płynie, znajduje się ok. 600 węzłów chłonnych działających jak filtry i odsiewających szkodliwe substancje przyprływające naczyniami limfatycznymi. Przykładowo te znajdujące się w palcach, dłoniach i ramionach są filtrowane przez węzły chłonne umiejscowione na łokciach i pod pachami. Podobnie te z palców u stóp, łydek i ud spływają do węzłów za kolanami i w pachwinach. Z kolei kanały limfatyczne z twarzy i głowy – do tych umiejscowionych za uszami i po bokach szyi. Niektóre węzły chłonne znajdują się głębiej w ciele, np. w klatce piersiowej (między płatami płuc), wokół zwojów jelitowych i w miednicy.

Układ limfatyczny spełnia 3 główne funkcje. Stanowi część systemu odpornościowego, utrzymuje równowagę płynów oraz jest niezbędny do wchłaniania tłuszczów i rozpuszczalnych w nich składników odżywczych.

Naczynia limfatyczne odprowadzają płyn praktycznie ze wszystkich

tkanek organizmu w celu kontroli równowagi płynów, dostarczenia obcych substancji do węzłów chłonnych i ich oceny przez komórki układu odpornościowego. W odpowiedzi na infekcję narządy te puchną z powodu nagromadzenia limfy, bakterii lub innych organizmów i komórek układu odpornościowego.

Węzły chłonne odpowiadają za filtrowanie limfy i zapewnianie częściowej swoistej odpowiedzi immunologicznej na nowe patogeny. Stanowią również część tzw. odporności długoterminowej w zakresie tych obecnych w organizmie w przeszłości. Umożliwiają im to rozpoznawanie patogenu i szybkie inicjowanie właściwej reakcji w celu radzenia sobie z nim.

Zaburzenia układu limfatycznego

Kiedy bakterie, grzyby czy wirusy są rozpoznawane w limfie, węzły chłonne wytwarzają więcej zwalczających infekcje białych krwinek, które mogą powodować obrzęk. Opuchnięte węzły da się czasem wyczuć na karku, pod pachami i w pachwinach.

Obrzęk limfatyczny oznacza opuchliznę, która występuje, kiedy limfa nie jest odprowadzana naczyniami limfatycznymi. Jeśli węzły chłonne nie wracają do normalnych rozmiarów, są twarde lub gumowate i trudno nimi poruszyć, a w dodatku towarzyszą temu gorączka, niewyjaśniona utrata masy ciała, trudności w oddychaniu lub połykaniu, przyczyny powinien dociec lekarz.

Najnowsze badania wykazują, że mózg jest połączony z obwodowym układem odpornościowym oponowymi naczyniami limfatycznymi (opony mózgowo-rdzeniowe to naczyniowa powłoka wokół mózgu, która go odżywia i chroni). Nagromadzenie białek w mózgu, charakterystyczne dla takich zaburzeń jak choroba Alzheimera, w pewnym stopniu bywa spowodowane ich niesku-

Naturalne metody kontroli gorączki

Podwyższona temperatura to naturalna reakcja organizmu na infekcję, więc nie powinno się jej automatycznie zbijać, chyba że staje się niebezpiecznie wysoka (40°C).

W czasie gorączki organizm można wspierać następująco:

- Należy pić dużo filtrowanej lub butelkowanej wody mineralnej.
- Można dodać aloesu, ananasa, soku z rzodkiewki lub wody kokosowej do ciepłej wody z miodem, cytryną i imbirem i popijać w ciągu dnia, aby poprawić nawodnienie.
- Warto pić herbatki sporządzone z bazylii, korzenia łopianu, kolendry, mniszka pospolitego, mięty, ziaren gorczycy, rodzynek, szafrau, tymianku lub krwawnika pospolitego przez namaczanie któregośkolwiek z tych składników w gorącej wodzie, a następnie odsączenie. Napój należy popijać powoli w ilości 3 filiżanek dziennie. Do herbaty można dodać miodu w celu osłodzenia i nadania jej dodatkowych właściwości przeciwbakteryjnych, przeciwgrzybiczych i przeciwwirusowych.
- Można zaparzyć herbatę z rzodkwią japońską, grzybami shiitake i wodorostami kombu w celu zbijania gorączki i zwalczania infekcji.



tecznym usuwaniem przez naczynia limfatyczne. Może być to też częściowe wytłumaczenie wielu innych zaburzeń neurologicznych, takich jak stwardnienie rozsiane i choroba Parkinsona, a hipoteza ta jest obecnie badana.

Podobnie jak w przypadku układu krwionośnego, system limfatyczny do prawidłowego funkcjonowania i utrzymywania przepływu płynów w celu ochrony przed infekcjami wymaga aktywności fizycznej. Długie siedzenie lub leżenie może spowolnić ruch limfy i krwi, a to z kolei – doprowadzić do nagromadzenia odpadów w różnych tkankach i nie-

Spożywanie właściwych pokarmów jest niezbędne podczas dochodzenia do zdrowia w przypadku każdej choroby, ponieważ wzmocnią one układ odpornościowy

Pospolite rośliny o silnych właściwościach przeciwbakteryjnych

Następujące gatunki są bardzo skutecznymi antybiotykami i powinno się nimi na co dzień posypywać posiłki i zupy i/lub dodawać je do ziołowych herbat. Warto spróbować pić codziennie 3 filiżanki

herbaty sporządzonej z któregoś z wymienionych na poniższej liście składników i stosować je do sporządzania dań, takich jak chili, curry, omlety, potrawy z ryżem, sałatki i zupy: nasiona anyżu,

kardamonu, kolendry, kminu rzymskiego i kopru włoskiego, papryka chili, cynamon, goździki, imbir, różowa sól himalajska, gałka muskatołowa, papryka, ziarna pieprzu (każdego koloru), kurkuma.

doboru składników odżywczych potrzebnych tkankom i narządom do efektywnej pracy. A zatem – choć podczas dochodzenia do zdrowia po urazie lub operacji ważny jest odpoczynek – równie istotne są codzienne ćwiczenia wspomagające krążenie krwi i limfy w organizmie. Jazda na rowerze, praca w ogrodzie, pływanie, łagodne ćwiczenia rozciągające, takie jak joga, a nawet po prostu codzienny spacer na świeżym powietrzu wystarczą, aby zapobiec problemom zdrowotnym, które mogą wystąpić wskutek braku aktywności.

Znaczenie śledziony

Narząd wielkości mniej więcej pięści, zlokalizowany po lewej stronie jamy brzusznej, schowany pod klatką piersiową, za żołądkiem, jako część układu odpornościowego działa jak filtr krwi. Stare czerwone krwinki są w śledzionie powtórnie wykorzystywane, a płytki krwi i białe krwinki – magazynowane.

Osoby, których śledziona nie funkcjonuje odpowiednio, znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka wystąpienia infekcji, szczególnie tych powodowanych przez otorbione

REKLAMA



Miody Mānuka

ORYGINALNE, CERTYFIKOWANE,
Z NOWEJ ZELANDII
DO TWOJEGO DOMU



Jesteśmy liderami w nauce o miodzie manuka. Nasz zespół ekspertów zapewnia, że każdy słoik miodu jest testowany, aby zagwarantować czystość, jakość i naturalną zawartość MGO™.

Nasz najwyższej jakości Miód Mānuka MGO™ łączy w sobie potężną esencję nowozelandzkiego drzewa Mānuka z tradycyjnymi właściwościami miodu – unikalne, naturalne właściwości potwierdzone najnowszą nauką.

bakterie, np. pewne szczepy *Escherichia coli* i *Streptococcus*, które są drobnoustrojami z zewnątrznią powłoką zabezpieczającą je przed układem odpornościowym organizmu. Ugryzienia roznoszących choroby owadów, takich jak komary lub kleszcze, a także bakterie z ugryzień innych zwierząt mogą być bardzo poważne w przypadku upośledzenia śledziony, podobnie jak jakiegokolwiek rodzaj infekcji.

Osoby, które były hospitalizowane, zwłaszcza z oparzeniami i po operacjach, są podatne na infekcje bakteryjne pałeczką ropy błkitnej (*Pseudomonas aeruginosa*) – tym bardziej jeśli śledziona nie funkcjonuje właściwie. Ta bardzo powszechna bakteria może również spowodować zakażenia uszu, jeśli pływa się w niechlorowanej wodzie, i oczu w wyniku długotrwałego noszenia soczewek kontaktowych.

Wiele z tych bakterii staje się opornych na konwencjonalne antybiotyki, zwłaszcza w przypadku upośledzenia śledziony. Przykładowo infekcje *E. coli* mogą spowodować zakażenia układu oddechowego i moczowego oraz ran operacyjnych, a także doprowadzić do zagrażającej życiu sepsy (posocznicy), wywoływanej przez przeciążającą organizm infekcję. Powoduje ona, że układ odpornościowy zaczyna atakować tkanki organizmu podczas próby zwalczania zakażenia. Może to doprowadzić do ograniczenia dopływu krwi do niezbędnych do życia narządów, takich jak mózg, serce i nerki, co bywa śmiertelne.

Oto niektóre z chorób, które mogą się rozwinąć w związku z upośledzeniem śledziony.

- **Babeszjoza**, powodowana przez pasożyty z rodzaju *Babesia*, przenoszone przez ugryzienia owadów i kleszczy, które mogą zainfekować krew i wywołać zakażenie czerwonych krwinek.
- **Borelioza**, powodowana przez pasożytniczą bakterię *Borrelia burgdorferi*, którą przenoszą kleszcze bytujące na jeleniach i innych ssakach.
- **Malaria**, wywołwana przez pasożytniczego pierwotniaka z rodzaju *Plasmodium* przenoszonego przez komary.
- **Zapalenie opon mózgowych**, czyli infekcja otaczających mózg i rdzeń kręgowy

Przygotowywanie roślin leczniczych

Korzenie powinno się umyć, drobno pokroić i gotować na wolnym ogniu przez 15-20 min, a następnie odsączyć, a wywar pić jako herbatę.

Ziarna można mielić i dodawać do gorącej wody albo posiłków.

Liście należy umyć, drobno pokroić i namaczać w gorącej wodzie przez 10-15 min, a następnie również odsączyć i pić jak herbatę, którą można lekko podgrzać lub podawać na zimno z lodem.

Łyzeczka czystego miodu może zapewnić działanie przeciwbakteryjne i lecznicze oraz poprawić smak, a dodatek świeżo wyciśniętego soku z cytryny wzmocni właściwości przeciwinfekcyjne. Zawsze jednak należy dodawać je, kiedy herbata lekko przestygnie, tak by nie zniszczyć witamin.

Goździki, które mają silne właściwości antibakteryjne, można dodać do herbaty (3 na filiżankę), kiedy wciąż jest gorąca (można pić do 3 filiżanek takiego napoju dziennie).

Wszystkie ziołowe antybiotyki w płynie należy przechowywać w lodówce i wypijać tego samego dnia, w którym zostały sporządzone, chociaż najlepiej przygotowywać za każdym razem świeżą herbatę.

Zawsze warto starać się pozyskiwać uprawiane ekologicznie zioła i przyprawy oraz nieprzetworzoną naturalną żywność. Dzięki temu zyskamy pewność, że zawartość minerałów w glebie utrzymywano naturalnie (nie była ona sztucznie nawożona), a plonów nie opryskiwano pestycydami i innymi chemikaliami, które mogą również szkodzić bakteriom jelitowym. 3 filiżanki ziołowej herbaty dziennie będą zazwyczaj wystarczające podczas dochodzenia do zdrowia po urazie albo infekcjach.



opon mózgowo-rdzeniowych, która może być spowodowana przez szereg patogenów (bakterii, wirusów i grzybów).

- **Zapalenie płuc**, czyli infekcja układu oddechowego, która może być spowodowana przez bakterie *Klebsiella pneumoniae* lub *Streptococcus pneumoniae* (bądź mieć etiologię wirusową).

Jadalne surowce antybakteryjne

Rośliny stale są atakowane przez chorobotwórcze bakterie i inne drobnoustroje, takie jak grzyby, pasożyty, wirusy i drożdżaki. Ponieważ nie

mają one układu odpornościowego jako takiego, wyewoluowały tak, by wytwarzać skuteczne przeciwdrobnoustrojowe związki chemiczne. Niektóre części roślin, które muszą być odporne na rozkład przez długie okresy, takie jak kora, korzenie i nasiona, są szczególnie zasobne w bardzo silne substancje tego rodzaju.

Kiedy ktoś doznaje urazu lub przechodzi operację chirurgiczną, bakterie i inne czynniki zakaźne łatwo wnikają do organizmu, ponieważ ochronna warstwa skóry została przerwana. Tak samo kiedy układ odpornościowy nie funkcjonuje odpowiednio, infekcje mogą pokonać naturalne

VIUSID

ZADBAJ O ZDROWIE I ODPORNOŚĆ DLA SIEBIE I SWOICH BLISKICH

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

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

SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA BADANAMI KLINICZNYMI!

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



15 buteleczek x 30ml



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



eliminuje
bakterie i wirusy



wzmacnia
układ immunologiczny



wspiera organizm
w walce z chorobami



skutecznie blokuje
COVID - 19

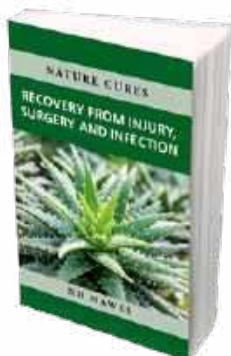
VIUSID został stworzony w celu silnego zwiększania odporności immunologicznej i do eliminacji stresu oksydacyjnego, który jest generowany w komórkach w wyniku infekcji bakteryjnych i wirusowych oraz procesów zapalnych. Jest przeznaczony również do stosowania jako terapia uzupełniająca u pacjentów cierpiących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

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

Włączenie do diety naturalnych antybiotyków może wspomóc profilaktykę zakażeń i zwalczanie już istniejących

mechanizmy obronne ustroju. Zawarcie w diecie naturalnych antybiotyków może wspomóc profilaktykę zakażeń i zwalczanie już istniejących. Na tych stronach znajdziesz proste, ale silne środki do samodzielnego sporządzenia w celu wspomnienia ciała w pokonywaniu infekcji.

Najpierw jednak warto powiedzieć słowo ostrzeżenia na temat leczniczych roślin: niektóre, np. liść oleandra, mogą być śmiertelne, kiedy się je niewłaściwie zbiera lub przygotowuje. Innych nigdy nie powinno się spożywać na surowo, ponieważ nieprzetworzony wyciąg z nich jest wysoce toksyczny. Nie dotyczy to roślin tu wymienionych, ale najlepiej stosować ekstrakty wyłącznie pod kontrolą w pełni wykwalifikowanego ziołarza. Zawsze należy również konsultować ze specjalistą rozpoczęcie stosowania ziół w czasie przyjmowania jakichkolwiek leków, szczególnie przeciwwzkrzepowych, jako że niektóre z nich mogą wchodzić w interakcje z medykamentami, podobnie jak drożdże odżywcze, zwłaszcza piwne. Najbardziej zagrożone są osoby zażywające środki przeciwdepresyjne z grupy inhibitorów monoaminooksydazy. Najlepiej, by drożdży piwnych unikali również nosiciele herpeswirusa, ponieważ mogą one wywołać atak. Powinno się również uważać na zioła zasobne o estragol, takie jak bazylia, koper włoski, anyż gwiazdkowaty i estragon. Nie należy ich stosować jako leku dłużej niż przez 10 dni. Powinny ich unikać również ciężarne.



Zaczerpnięto z książki pt. „Nature Cures: Recovery from Injury, Surgery and Infection” (Naturalne leki – dochodzenie do zdrowia po urazie, operacji i infekcji”) Nat H. Hawes (Hammersmith Health Books, 2020).



Naturalny antybiotyk w syropie

Generalnie zaparzone lub wygotowane zioła są niesmaczne, szczególnie dla dzieci. Aby to zakamuflować, napary i wywary można mieszać z miodem, tak by powstał syrop, co zapewni dodatkową korzyść w postaci poprawy konsystencji. Oto przepis na naturalny antybiotyk w takiej postaci, który można stosować jako tonizujący środek profilaktyczny i leczniczy w przypadku wielu problemów zdrowotnych, zwłaszcza związanych z infekcjami bakteryjnymi i upośledzeniem śledziony. Może on również być pomocny w przypadku zwyrodnienia stawów, zakażeń grzybiczych lub wirusowych, przeziębień, kaszlu, zaburzeń pokarmowych, nerek lub wątroby, gorączki, grypy, stanów zapalnych, dolegliwości bólowych, pasożytów i osłabienia krążenia.

Składniki:

- 800 ml octu jabłkowego
- łyżka utartego imbiru
- łyżka drobno posiekanego czosnku
- 2 łyżki drobno posiekanej cebuli
- 2 łyżki utartego chrzanu
- 2 łyżki sproszkowanej kurkumy
- 2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- 2 papryki chili lub łyżeczka chili w proszku
- 2 łyżki miodu (opcjonalnie)
- 2 łyżki tłoczonego na zimno oleju kokosowego (roztopionego na małym ogniu)
- świeżo wyciśnięty sok z jednej cytryny i starta skórka z połowy owocu

Sposób przygotowania:

- 1 Umieść wszystkie powyższe składniki w dużym szklanym słoiku.
- 2 Przykryj go pokrywką i dobrze nim potrząśnij, tak by składniki się wymieszały.
- 3 Pozostaw słoik na 7 dni w chłodnym i zaciemnionym miejscu, w tym czasie potrząsaj nim przynajmniej raz dziennie.
- 4 Odlej płyn z mikstury do innego słoika, maksymalnie odciskając pulpę, a następnie przechowuj w ciemnym i chłodnym miejscu.
- 5 Przed zażyciem tonizującego leku dobrze potrząśnij słoikiem.

Stosowanie:

Jako środek leczniczy: łyżka syropu 2-3 razy dziennie do ustąpienia objawów. Profilaktycznie: łyżka syropu każdego ranka na czczo przed jedzeniem.

Uwaga: Ten antybiotyk w formie syropu jest przeciwwskazany dla kobiet w ciąży, dzieci poniżej 10. r.ż. oraz osób z wrzodami żołądka albo przyjmujących leki przeciwwzkrzepowe.



Prosta droga do

ODPORNOŚCI*

*Witaminy D, C oraz składniki takie jak: kurkuma, imbir, czosnek, rokitnik, cynk wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Gwarancja jakości witaminy D3 Forte

Do jej produkcji wykorzystaliśmy certyfikowaną witaminę Quali-D®. To naturalna witamina pozyskiwana z lanoliny. Najwyższą jakość gwarantują drobno rozproszone cząsteczki pozyskane w specjalistycznym, szwajcarskim laboratorium. Ten innowacyjny proces sprawił, że w preparacie D3 Forte Aura Herbals znajdziesz witaminę D jeszcze szybciej i łatwiej przyswajalną przez organizm ludzki.



KAPSUŁKI



ODPORNOŚĆ



ZĘBY



MARKOWE
WITAMINY



WYSOKA
PRZYSWAJALNOŚĆ



Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

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



Suplement diety

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



PRZECIWWIRUSOWY ARSENAL

Zgromadzona przez wieki wiedza na temat ziołolecznictwa dziś może uratować życie. Substancje aktywne zawarte w roślinach pomogą nie tylko ochronić się przed zakażeniem, ale też przetrwać infekcję i odzyskać formę.

“Koronawirus to kolczysta kulka o średnicy ok. 130 nm. Cząstki o tak małych rozmiarach mogą przez bardzo długi czas pozostawać zawieszone w powietrzu, a podczas kichania i kaszlu są transportowane na odległość nawet 7-8 metrów.”

W przebiegu każdej z plag podstawową regułą było izolowanie zakażonych od zdrowych. Później, gdy mikrobiolodzy udowodnili, że nasze życie zależy może od niewidocznych gołym okiem drobnoustrojów, do zaleceń ograniczających szerzenie się zarazy dołączyły wymogi higieny. W XXI w. – kiedy wiemy dużo więcej od naszych przodków, mamy tak zaawansowane możliwości technologiczne i jesteśmy uzbrojeni po zęby w maski, farmaceutyki, metody lecznicze oraz urządzenia podtrzymujące życie – wydawać by się mogło, że nadszedł kres ery drobnoustrojów. Tymczasem od 11 miesięcy SARS-CoV-2 trzyma nas w szachu...

Rozmiar ma znaczenie

Milimetry to jedna z najmniejszych widzialnych jednostek długości w układzie SI. Dla rzeczy (w tym mikrobów) niezauważalnych gołym okiem przewidziane są mniejsze miary, takie jak mikrometry (μm), które są tysięczną częścią milimetra, oraz nanometry (nm) będące jedną milionową milimetra (1 nm = 0,001 μm).

Gdy w powietrzu na wysokości 1 m znajduje się cząstka sferyczna o śred-

nicy 4 μm , będzie osiadała przez 33 min, cząstce o średnicy 1 μm zajmie to ok. 8 godz. Wszystkie zakażne drobnoustroje mniejsze niż 10 μm są groźne dla zdrowia, ponieważ wnikają głęboko w dolne drogi oddechowe człowieka.

Koronawirus to kolczysta kulka o średnicy ok. 130 nm. Cząstki o tak małych rozmiarach mogą przez bardzo długi czas pozostawać zawieszone w powietrzu, a podczas kichania i kaszlu są transportowane na odległość nawet 7-8 metrów.

W otaczającym nas powietrzu stale obecne są jakieś mikroby. Niemniej ze względu na ich niewielkie ilości nie są one w stanie wywołać choroby u osób ze zdrowym układem odpornościowym. Jednak gdy ich stężenie zwiększa się, ryzyko infekcji dramatycznie wzrasta¹.

W takiej sytuacji prócz stosowania się do zaleceń epidemiologów (noszenie masek, częste mycie rąk i dezynfekcja) priorytetem staje się wzmocnienie osobistego systemu obrony. Na szczęście licząca 5 tys. lat historia epidemii pokazuje, że istnieją skuteczne zioła i substancje, które pomagają chronić się przed zakażeniem oraz zwalczać wirusy, gdy już doszło do infekcji.

W historii ludzkości odnotowano ponad 300 epidemii – jedno o zasięgu lokalnym, inne trawiące całe kontynenty. Wszystkie udało nam się przetrwać, jedną zwalczyć (czarna oспа), a niektóre zatrzymać dzięki działaniom opartym na wynikach obserwacji przeprowadzanych przez ówczesnych medyków. Tak było np. w przypadku cholery. W 1854 r. w Londynie dr John Snow zauważył, że znacznie więcej zachorowań występuje w rejonie, który zaopatrywała w wodę pompa zainstalowana na Tamizie poniżej miejsca, gdzie do rzeki odprowadzane były miejskie nieczystości. Jej wyłączenie pomogło opanować zarazę.





Chińska praktyka

Międzynarodowy zespół przeprowadził systematyczne badanie różnych preparatów ziołowych tradycyjnej medycyny chińskiej (TMC) stosowanych w czasie epidemii koronawirusa w Wuhan oraz dokonał przeglądu ich skuteczności, zgodnie z opublikowanymi danymi klinicznymi. Naukowcy zauważyli, że chociaż bioaktywne produkty naturalne w stosowanych lekach ziołowych mogą mieć bezpośrednie działanie przeciwwirusowe, to chińscy praktycy leczyli chorych zgodnie z założeniami TMC, czyli przywracając w pierwszej kolejności równowagę ich układu odpornościowego. Przegląd wykazał też, że medycy chętnie sięgali po leki ukierunkowane na południk płuc, który łączy płuca i jelito grube. To połączenie może wyjaśniać, dlaczego niektóre z zastosowanych środków przynosiły ulgę także w biegunce, będącej jedną z cech zakażenia covid-19. Jak dotąd nie znaleziono farmaceutyku, który byłby skuteczny w przypadku infekcji SARS-CoV-2. Dlatego też warto zwrócić uwagę na sprawdzone zioła, które mamy pod ręką, tym bardziej że wiemy już, które formuły TMC okazały się skuteczne w walce z covid-19. Według ostatnich doniesień leczenie TMC wykazało 89-92% skuteczności w 692 badaniach zarejestrowanych na Clinical Trial.gov. Tylko kilku pacjentów poddanych takiej kuracji zostało przyjętych na oddziały intensywnej terapii, podczas gdy na Zachódzie liczby te były 10 razy większe.

We wczesnej fazie zakażenia koronawirusem chorym najczęściej dokuczają gorączka, bóle mięśni, kaszel i ból gar-

dła. Wtedy zalecane jest wzmocnienie układu odpornościowego organizmu i przywrócenie równowagi *qi*. Dwie najpopularniejsze formuły TCM stosowane w leczeniu infekcji to: odwar Ma xing shi gan i Qingfeipaidu. W pierwszej mieszance znajdują się prześl chińska (*Ephedra sinensis*), nasiona moreli zwyczajnej (*Semen armeniacae amarum*), lukrecja (*Glycyrrhiza*) i gips włóknisty (*Gypsum fibrosum*). Badania dowodzą, że Ma xing shi gan poprawia funkcje odpornościowe organizmu oraz reguluje ekspresję i wydzielanie cytokin, zmniejszając w ten sposób stan zapalny płuc². Obniża też wydzielanie i poziom ekspresji białek makrofagów IFN- α i IFN- β zakażonych wirusem grypy oraz działa przeciwwirusowo³. Ponadto chroni przed ostrym uszkodzeniem płuc spowodowanym zakażeniem wirusem grypy poprzez hamowanie aktywacji szlaku sygnałowego receptora Toll-podobnego 4, czynnika martwicy nowotworu związanego z receptorem 6⁴. Zwiększa także ekspresję białek i poziomy wydzielania IL-2 i IL-4 oraz zmniejsza ekspresję białek i poziomy wydzielania TNF w leczeniu wirusowego zapalenia płuc².

Natomiast odwar Qingfeipaidu, składający się aż z 21 składników (zioł i minerałów), dobrze

sprawdza się w terapii przeciwzapalnej i przeciwwirusowej. I nic w tym dziwnego. Okazuje się bowiem, że dekoka ten zawiera aż 948 różnych związków chemicznych, które mają wpływ na 790 potencjalnych białek docelowych.

Interakcje między nimi tworzą sieć molekularną, która może wpływać na inwazję wirusa, jego replikację i wtórne czynniki zapalne, powodujące uszkodzenie wielu narządów. Ponadto uczeni zakładają, że wywar celuje w szlaki związane z odpornością i hamuje aktywację cytokin oraz eliminuje stan zapalny.

Zielona zbroja

W czołówce ziół wspierających leczenie covid-19 i rekonwalescencję po nim znalazły się lukrecja, prześl chińska, wyciąg z grzybów *Poria cocos*, tarczycza bajkańska, wiciokrzew japoński, mięta koreańska, rabarbar dłoniasty i rdestowiec ostrokończysty⁵. Warto je poznać, bo radzą sobie nie tylko z koronawirusem.

Prześl chińska (*Ephedra sinensis*) zawiera L-efedrynę i pseudoefedrynę D, które działają przeciw wirusowi grypy poprzez hamowanie szlaków jego replikacji, modulowanie reakcji zapalnej i re-





gulację receptorów Toll-podobnych gospodarza⁶. Dowiedziono, że ekstrakt z zioła zawierający efedrynę hamował zakażenie psich komórek nerkowych wirusem grypy H1N1 w sposób zależny od stężenia⁷, a znajdujący się w jego składzie kwas garbnikowy blokował zakwaszanie endosomów i lizosomów, tym samym powstrzymując replikację wirusa grypy A⁸.

Kłosowiec pomarszczony (*Agastache rugosa*), znany też jako mięta koreańska, wydłużył czas przeżycia myszy zakażonych wirusem grypy oraz znacznie zmniejszył stan zapalny płuc, regulując poziom cytokin zapalnych w organie⁹. Ponadto w badaniach *in vitro* potwierdzono, że silnie hamuje replikację wirusa grypy H1N1¹⁰. Wykazano również, że metanolowy wyciąg z kłosowca ma *in vitro* działanie przeciwadnowirusowe. Zdaniem badaczy wynika to najprawdopodobniej z tego, że niszczy kapsyd wirusa i zapobiega jego adsorpcji przez komórki¹¹.

Lukrecja (*Glycyrrhiza*) SARS-CoV-2 wnika do komórek przez receptor komórkowy enzymu konwertującego angiotensynę 2 (ACE2). Główny bioaktywny składnik korzenia rośliny – glicyryzyna – oddziałuje bezpośrednio z ACE2, co sugeruje, że może być potencjalnym środkiem terapeutycznym przeciwko covid-19¹². W poszukiwaniu leków przeciwwirusowych do leczenia SARS oceniano potencjał rybawiryny, 6-cytydyny, pirazolfuryny, kwasu mykofenolowego i glicyryzyny w stosunku do 2 szczepów koronawirusa (FFM-1 i FFM-2). Ta ostatnia okazała się najbardziej aktywnym związkiem hamującym replikację obu szczepów. Nie tylko hamowała replikację wirusów FFM-1 i FFM-2, ale także zakłócała ich cykl adsorpcji i replikacji osmotycznej¹³. Ponadto wodny ekstrakt z lukrecji wykazywał aktywność przeciw wirusowi opryszczki pospolitej (HSV-1). Uczeń podejrzewa, że mogło to wynikać z silnej antyadhezji, która bezpośrednio hamowała proces przyczepiania się wirusa HSV-1¹⁴.

Wiciokrzew (*Lonicerae japonicae*) Kwiat rośliny wykazuje szerokie spektrum działania na wirus grypy, syncytialny wirus oddechowy (RSV), podtyp H9 ptasiej grypy (H9-AIV), enterowirus EV71, wirus opryszczki¹⁵.

Ekstrakt z wiciokrzewu japońskiego sprawdza się również w leczeniu bakteryjnych chorób zakaźnych¹⁶.

Rdestowiec ostrokończysty (*Polygonum cuspidate*)

Ekstrakt z rośliny ma działanie przeciwzapalne, co może być spowodowane hamowaniem syntezy prozapalnej prostaglandyny E2 (PGE2) oraz hamowaniem odporności komórkowej. Kolejne badania dowiodły przeciwwirusowej roli zawartych w nim związków antrachinonowych i emodyny. Naukowcy uzyskali też pozytywne wyniki przeciwko wirusowemu zapaleniu wątro-

GoodMood



GOODMOOD
Suplement diety

**DZIĘKI OBECNOŚCI SZAFRANU UPRAWNEGO
POMAGA UTRZYMAĆ POZYTYWNY
I STABILNY NASTRÓJ.**

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



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



BIO
MEDICAL
PHARMA

REKLAMA

by typu B¹⁷. Rdestowiec bezpośrednio zapobiegał infekcji wirusem opryszczki pospolitej (HSV-1) i blokował jego namnażanie lepiej niż lek kontrolny acyklowir¹⁸. Wykazano też działanie związków antrachinonowych przeciw HIV. Ponadto emodyna wykazywała działanie hamujące przeciwko HSV-1 i HSV-2, grypie rzekomej, wirusom paragrypy, wirusowi krowianki itp.¹⁹. Jak się okazało, związek ten ma również działanie przeciwko bakteriom, takim jak *Staphylococcus aureus* i *Hepatitis dicoccus*²⁰.

Tarczycza bajkalska (*Scutellaria baicalensis*), a dokładniej zawarta w niej bajkalina, hamuje rozwój wielu bakterii Gram-dodatnich i ujemnych oraz chorobotwórczych grzybów skórnych. Wykazano też jej przeciwwirusowy potencjał²¹. Ma szerokie spektrum działania – m.in. zmniejsza replikację patogenów, ogranicza ilość wirusowego RNA w komórkach, reguluje wrodzoną odporność gospodarza, hamuje uwalnianie wirusów z zainfekowanych komórek oraz blokuje kaskady prozapalnych cytokin.

W Chinach, skąd pochodzi, nazywana jest złotym korzeniem. I tę część tarczyczy wykorzystuje się do przygotowania leczniczego proszku. Światowej sławy specjalista w zakresie ziołolecznictwa Stephen Harrod Buhner zaleca przyjmowanie lyżeczki sproszkowanego korzenia 3-6 razy dziennie.

Rabarbar dłoniasty (*Rheum palmatum*) jest regularnie i z powodzeniem stosowany w leczeniu chorób układu oddechowego. Badania dowiodły, że wyciąg z rośliny ma znaczne działanie przeciwwirusowe. Związki antrachinonowe

„Według ostatnich doniesień leczenie TMC wykazało 89-92% skuteczności w 692 badaniach”

wyekstrahowane z rabarbaru dłoniastego hamowały zakaźność niektórych wirusów, ich syntezę oraz replikację, a nawet bezpośrednio inaktywowały mikroby²².

Grzyby *Poria cocos* Ten unikalny, wspinały grzyb leczniczy był od wieków stosowany w Azji w celu zwiększenia vitalności i zdrowego bilansu wodnego, a także jako środek przeciwzapalny, przeciwwirusowy i antynowotworowy. Najnowsze badania dowodzą, że słusznie. Wyciąg z *Poria cocos* wzmacnia specyficzną komórkową funkcję odpornościową myszy. Ponadto niszczy wolne rodniki, co sugeruje, że może wpływać na opóźnianie procesu starzenia. Przeciwdziała też zanikowi grasicy oraz powiększeniu śledziony²³. Grzyb poprawia odporność całego organizmu poprzez regulację komórek nabłonka jelit²⁴.

Brodziszka wiechowata (*Andrographis paniculata*) W maju na łamach *Journal of Biomolecular Structure & Dynamics* hinduscy uczeni opublikowali wyniki badania *in silico*. Okazało się, że zawarty w roślinie andrografolid sprawdza się jako środek hamujący działanie głównej proteazy SARS-CoV-2 (Mpro), która odgrywa istotną rolę w replikacji i rozprzestrzenianiu się patogenu²⁵.

Z rodzimego podwórka

Nie tylko Chińczycy mają skuteczne zioła. Na naszych łąkach oraz w naszych ogrodach, spiżarniach

i kuchniach możemy znaleźć skuteczne środki przeciwwirusowe.

Czarny bez (*Sambucus nigra*) Ten popularny krzew może chronić nas przed grypą oraz wirusowymi infekcjami dróg oddechowych. Jego owoce niszczą wirusy grypy A i B oraz opryszczki. Wyciągi z rośliny hamują replikację drobnoustrojów i ich dojrzewanie, związują wirusy grypy, powstrzymując je od infekowania komórek gospodarza, działają depurynująco na oba kwasy nukleinowe (RNA i DNA) oraz zainfekowane rybosomy komórek gospodarza.

W pewnym badaniu stwierdzono, że preparat wytwarzany z korzenia goryczki, kwiatu pierwiosnka, kwiatu czarnego bzu, ziela szczawiu i ziela wernbeny jest doskonałym orężem przeciw wirusom otoczkowym i bezotoczkowym, o których wiadomo, że powodują infekcje górnych dróg oddechowych. Należą do nich wirus grypy A, Chile 1/83 (H1N1), świńskiej grypy, paragrypy typu 3, RSV, ludzki rinowirus B podtyp 14 (HRV 14), wirus Coxsackie (CA9) i adenowirus C (Adeno 5)²⁶.

Kuracja odnosi najlepsze efekty, gdy zaczyna się ją stosować przy pierwszych objawach choroby – już przy mrowieniu w kościach.

Bylica roczna (*Artemisia annua*) Podczas epidemii SARS-CoV i MERS-CoV badania wykazały, że ekstrakt z rośliny był drugim najsilniejszym lekiem ziołowym, skutecznym przeciwko koronawirusowi SARS-CoV (pierwszym był ekstrakt z lukrecji). Dlatego też, gdy SARS-CoV-2 zaczął zbierać śmiertelne żniwo, zdesperowani medycy, próbując ratować najcięższe przypadki, sięgnęli po leki, które sprawdziły się w walce z poprzednim koronawirusem. Okazało się, że słusznie. Artemizyna zawarta w bylicy hamuje replikację SARS-CoV-2, a systematyczny przegląd receptur ziołowych uwzględnionych w wytycznych leczenia dzieci zarażonych koronawirusem w chińskich prowincjach w czasie pandemii, dokonany przez koreańskich uczonych, potwierdził, że bylica działa przeciwwirusowo i sprawdza





Zdrowi
i naturalni

SUPLEMENTY DIETY DOPASOWANE
DO TWOICH POTRZEB

kenay®

SINCE 1991



FACEBOOK.COM
/KENAYAG



ANDROGRAPHIS

ParActin® - BIO ekstrakt z liści Andrographis paniculata standaryzowany na zawartość 50% andrografolidów



ARTEMIZYNA

Bylica roczna wzmocniona kwasem R-alfa liponowym



TARCZYCA BAJKALSKA

Ekstrakt standaryzowany na zawartość bajkaliny: 85%



CORDYCEPS SINENSIS

BIO grzyb
maczużnik chiński



GLAVONOID™

Ekstrakt z korzenia
lukrecji gładkiej



NAD+

Niezbędna cząsteczka do wytwarzania
energii w organizmie

kenay®

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

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY



się (w połączeniu z korzeniem tarczycy bajkalskiej oraz kłączeniem belamkandy chińskiej) zarówno u dzieci przechodzącym covid-19 łagodnie, jak i ciężko²⁷.

Oregano (*Origanum vulgare*) Dzięki obecności sporej ilości karwakrolu olejek ekstrahowany z liści tej popularnej przyprawy działa odkażająco oraz wirusobójczo.

W badaniach sprawdzono jego działanie wobec mysiego norowirusa, odpowiedzialnego za tzw. nieżyty żołądkowe połączone z biegunką. Ich wyniki pokazały, że karwakrol skutecznie inaktywuje wirusa w ciągu godziny od ekspozycji, działając bezpośrednio na kapsyd wirusowy, a następnie na RNA. Ma też udowodnione działanie przeciwko enterowirusowi 71.

Imbir (*Zingiber officinale*) Sok ze świeżego imbiru to doskonały środek przeciwdrobnoustrojowy. Hamuje replikację wirusów, zakłóca funkcje ich kapsydów, zatrzymuje uwalnianie winionu z zainfekowanych komórek, a przyjmowany profilaktycznie zapobiega infekcjom. Wykorzystywany jest do leczenia grypy, zapalenia wątroby typu C, opryszczki HVS-1 i -2, żółtej febry, wirusa rzekomego pomoru drobiu, rinowirusa (szczególnie 1B), infekcji enterowirusami. Najlepiej sprawdza się w chorobach dróg oddechowych oraz jako wsparcie w pozostałych infekcjach wirusowych. Potrzebuje zaledwie 30 min, by przedostać się do naszego krwioobiegu i to nawet wtedy, gdy wypijesz go wraz z gorącą herbatą. W ostrych stanach herbatę z dodatkiem świeżego imbiru należy spożywać co 2-3 godz.²⁸.

Tradycyjna medycyna chińska skupia się na regulacji i wzmocnieniu układu immunologicznego jako ważnego systemu ochrony człowieka. Jednocześnie nie zapomina o tym, że ludzki organizm to całość, w której istotne znaczenie mają korelacje między narządami i tkankami, a także między człowiekiem a środowiskiem, w którym żyje. Jej celem jest uzyskanie wzajemnej równowagi między każdą funkcją fizjologiczną. Ta integralna stabilność

i harmonia są podstawą obrony przed patogenami oraz utrzymania zdrowia.

Gdy dochodzi do zakażenia, zaatakowana komórka może wywołać humoralną i komórkową odporność gospodarza, która jest niezbędna do wyeliminowania infekcji wirusowej²⁹.

Podane leki powinny być tak dobrane, by zależnie od potrzeby aktywowały odpowiedź immunologiczną lub ją wyciszały³⁰.

Ostatnie badania sugerują, że wiele formuł ziołowych stosowanych od wieków w tradycyjnej medycynie chińskiej ma wpływ na cytokiny, takie jak IL-4, IL-6, IL-10, TNF i IFN- γ ³¹. Niestety duża część mechanizmów działania TMC nadal pozostaje dla nas tajemnicą. Zachód bagatelizuje i lekceważy medycynę Dalekiego Wschodu, kładąc nacisk na szybkie ustąpienie objawów, szczególnie w krytycznych warunkach. Jednakże farmaceutyki ukierunkowane na pojedyncze receptory mogą nie wy-

starczyć do przywrócenia równowagi funkcjonalnej organizmu. Podejście holistyczne zyskuje coraz większą popularność, ponieważ ziołolecznictwo poprzez swoje wieloskładnikowe, wielocelowe podejście dba o dobrostan i harmonię całego organizmu.

Pandemia SARS-CoV-2 to dobry powód, aby przełamać się i zaczerpnąć wiedzy z mądrości starożytnej medycyny chińskiej oraz zgromadzonego doświadczenia klinicznego, przy wsparciu najnowocześniejszej nauki i technologii XXI wieku.

BIBLIOGRAFIA

1. Adv Virol. 2014; 2014: 859090
2. Chin J Immunol. 2018;34:1168-1173
3. China J Trad Chin Med Pharmacol. 2019;34:1188-1193
4. Chin Trad Herbal Drugs. 2017;48:1591-1596
5. J Hubei Univ Chin Med. 2020; Jiangsu J Trad Chin Med. 2020;52:80-83; World Sci Technol. 2020 <http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.5699.R.20200302.1307.004.html>
6. Phytomedicine. 2021 Jan; 80: 153337
7. J Nat Med. 2016;70:571-583
8. Antivir Res. 1999;44:193-200
9. Int Immunopharmacol. 2012;12:294-301
10. Curr Microbiol. 2013;67:431-436
11. Wei X.L. Chengdu Univ TCM; China: 2013. Study on the material basis of Pogostemon cablin oil for antiviral (Doctoral dissertation)
12. Nature. 2020;579:270-273
13. Lancet. 2003;361:2045-2046
14. Jundishapur J Microbiol. 2014;7:e11616
15. TMR Modern Herbal Medicine. 2020;3:173-177
16. Chin J Ethnomed Ethnopharm. 2019;28:27-29
17. Prog Pharm Sci. 2003;27:230-233
18. J Anhui Trad Chin Med Coll. 1999;18:42-44
19. Antimicrob Agents Chemother. 1991;35:2463-2469
20. Chin Trad Herbal Drugs. 1985;16:21
21. Nei Mongol J Trad Chin Med. 2018;37:117-118
22. Chin Trad Herbal Drugs. 2013;44:3476-3481
23. Deterg Cosmet. 2016;39:31-34
24. J Chin Med Mat. 2016;39:856-862
25. Plants 2019, 8, 231; doi:10.3390/plants8070231
26. Phytomedicine. 2011 Dec 15;19(1):1-7
27. Complementary Therapies in Clinical Practice 39 (2020) 101174
28. Stephen Herrod Buhner. „Zioła przeciwwirusowe. Naturalna alternatywa dla leczenia lekoopornych wirusów” wydawnictwo Biały Wiatr
29. Nat. Nanotechnol. 2020;15:630-645
30. Clinic Rev Allerg Immunol. 2013;44:229-241
31. Planta Med. 2004;70:93-103; Altern Med Rev. 2006;11:128-150

Glutation

moc antyoksydantu w działaniu przeciwstarzeniowym i w zapobieganiu chorobom degeneracyjnym

Starzenie się organizmu jest wpisane w proces ewolucji człowieka. Można powiedzieć, że rozpoczyna się w chwili narodzin i trwa aż do śmierci. Z pełną odpowiedzialnością możemy uznać, iż faktyczny proces starzenia zaczyna się w momencie, w którym możliwości regeneracyjne organizmu stają się mniejsze niż faktyczne potrzeby. Kiedy to nastąpi – w dużej mierze zależy od nas samych. Niestety z upływem czasu zdolności organizmu do regeneracji słabną, co może być wywołane nie tylko starzeniem się, ale także uszkodzeniem wątroby, nadmiarem toksyn środowiskowych, nadmiernym wysiłkiem fizycznym, nagłą utratą wagi, nieprawidłową dietą, używkami oraz niedoborem składników – głównie krzemu, selenu, potasu, magnezu, witaminy C i witamin z grupy B. Jeżeli spojrzymy na ludzki organizm jako chodzący, skomplikowany reaktor chemiczny, w którym pierwsze reakcje zachodzą w chwili poczęcia, a ostatnie ustają na długo po naszej śmierci, możemy zgodzić się, iż od jakości oraz ilości tych reakcji zależy całe nasze życie – decydują one bowiem o naszym zdrowiu oraz zdolności do ochrony przed czynnikami zewnętrznymi czy możliwością do regeneracji. Wszystkie te reakcje zależą od ilości i jakości dostępnych w organizmie substancji. Jednym ze związków chemicznych, który jest niezbędny do zachowania procesów życiowych, jest glutation. Glutation jest silnym antyoksydantem wytwarzanym przez organizm. Znajduje się we wszystkich komórkach, chroniąc je przed stresem oksydacyjnym wywołanym wolnymi rodnikami. Wolne rodniki powodują uszkodzenia w komórkach, wpływając na ich przedwczesne starzenie się lub zaburzenie funkcji – skutkujące rozwojem cho-

rób. Najwięcej glutationu obecne jest w wątrobie ze względu na pełnione w niej funkcje detoksykacyjne. Wpływ szkodliwych czynników zewnętrznych oraz rozwijających się chorób przyczynia się do zmniejszenia ilości glutationu, który aktywnie uczestniczy w procesach obronnych i oczyszczających organizm. Suplementacja glutationem przeciwdziała wyniszczającemu działaniu, które wolne rodniki powodują w organizmie i zmniejsza ryzyko uszkodzeń komórkowych.

Glutation a starzenie się komórek

Wraz z wiekiem ilość glutationu spada, przez co wzrasta podatność organizmu na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych. Zmniejszenie ilości glutationu powoduje nagromadzenie wolnych rodników, które osłabiają zdolności regeneracyjne komórek i przyspieszają ich starzenie się.

Glutation a alzheimer i parkinson

Choroba Alzheimer'a związana jest z silnym stresem oksydacyjnym. Ponadto obserwowany jest spadek ilości glutationu w organizmie, dlatego w leczeniu stosuje się suplementację glutationem w celu poprawy funkcji poznawczych i łagodzenia objawów. Podobnie jest w przypadku choroby Parkinsona, która również wiąże się ze spadkiem ilości glutationu i nagromadzeniem wolnych rodników w organizmie.

Glutation a cukrzyca typu 2

Zaburzenie sygnalizacji metabolizmu glukozy obniża ilość glutationu i zwiększa stężenie glukozy we krwi. Wysokie stężenie glukozy upośledza działanie mechanizmów antyoksydacyjnych i przyczynia się do nagromadzenia zbyt dużej

ilości wolnych rodników. Równocześnie towarzysząca zaburzeniom metabolizmu glukozy obniżona ilość glutationu powoduje, że organizm nie jest w stanie wystarczająco bronić się przed wolnymi rodnikami. Wykorzystanie glutationu zmniejsza ryzyko powikłań związanych z cukrzycą, do których należą: wystąpienie udaru, choroby nerek czy układu krwionośnego.

Glutation a odporność

Na zakończenie warto odnieść się do dzisiejszej covidowej rzeczywistości i podkreślić przeciwwirusowe właściwości glutationu. Ma on istotny wpływ na poprawę przeciwwirusowych sił organizmu oraz zmniejszenie ryzyka wystąpienia ciężkiej niewydolności oddechowej. Aplikowanie glutationu nie tylko zwiększa odporność podczas infekcji wirusowych, takich jak przeziębienie, grypa czy opryszczka, ale także wpływa w istotny sposób na poprawę zdrowia u osób chorujących na WZW C oraz zarażonych wirusem HIV.

Źródła:

European Journal of Medicinal Chemistry (2015), 97: 55-74.
Neurochemistry International (2000), 37: 299-306.
Ageing Research Reviews (2015), 4: 288-314.
Journal of Alzheimer's Disease (2013), 40: 519-529.
The Journal of Clinical Pharmacology (2017), 58: 158-167.
Coordination Chemistry Reviews (2018), 366: 29-68.
Polski Merkuriusz Lekarski (2019), 157: 44-47.
Plos One (2018), 13: e0198626.
J Viral Hepat. (1997), 4: 139-141
European Medical Journal (2018), 3: 62-69

DLA WSZYSTKICH CZYTELNIKÓW KOD RABATOWY: CLCNP

Kup produkty z 10% zniżką w sklepie online

www.invexremedies.pl



**invex
remedies**

MOC MONOJONOWEJ CZĄSTECZKI

SUPLEMENTY DIETY I BIOCHELATY

- wodorozpuszczalna, łatwo przyswajalna forma płynna
- stabilne pH i bardzo dobra wchłanianiałość w przewodzie pokarmowym
- nie zawierają substancji zbyrlających i wypełniaczy

Invex Remedies

al. Solidarności 34, 25-323 Kielce

tel. 41 332 64 50

e-mail: biuro@invexremedies.pl

www.invexremedies.pl



Słodki sukces

Jedzenie wyłącznie owoców i pozytywne myślenie pomogły Hilde Larsen w pokonaniu wyniszczającego reumatoidalnego zapalenia stawów

„Masz poważną chorobę autoimmunologiczną i nigdy nie wrócisz do zdrowia” – powiedział lekarz Hilde Larsen

14 lat temu, niedługo przed jej czterdziestymi urodzinami. Problemy zdrowotne dręczyły kobietę przez większość jej dorosłego życia – wrzody żołądka, zaparcia, kamienie nerkowe, pokrzywka, infekcje układu moczowego, rwa kulszowa – zawsze jednak uważała, że to normalne.

– Każdy ma jakieś dolegliwości, odczuwa ból czy dyskomfort. Wiedziałam, że dotyka mnie to w większym stopniu niż innych ludzi, ale byłam silna, mogłam sobie z tym poradzić – mówi Hilde. Jednakże tej diagnozy nie mogła znieść. – Byłam w szoku. Zrobiło mi się niedobrze i poczułam się zagubiona. Wiedziałam, że moja przyszłość wywróciła się do góry nogami – opowiada Hilde.

Kobietę przyjęto do szpitala specjalizującego się w leczeniu chorób reumatycznych. Wcześniej przez lata cierpiała z powodu bólu i obrzęku stawów. Zaczęło się od jednej stopy, ale dolegliwości szybko objęły palce dłoni, łokcie i pozostałe stawy. Coraz bardziej utrudniało to Hilde pracę – za dnia jako dekoratorki wewnątrz z własną firmą, a wieczorami jako instruktorki aerobiku i ćwiczeń na rowerze stacjonarnym. W szpitalu potwierdzono reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), autoimmunologiczną chorobę, w przebiegu której układ odpornościowy organizmu atakuje komórki wyścielające stawy, co powoduje stan zapalny i ból. Kobietę poinformowano, że przez resztę życia będzie musiała przyjmować leki i najprawdopodobniej skończy na wózku inwalidzkim.

Hilde już przyjmowała rofekoksyb, silny niesteroidowy lek przeciwzapalny, który obecnie jest wycofany z rynku, ponieważ odkryto, że powoduje zawały serca. W celu leczenia choroby przepisano jej jednak 3 kolejne środki: chemioterapeutyczny metotreksat, kortykosteroid prednizon (lek immunosupresyjny) oraz etanercept, mający blokować nadprodukcję czynnika martwicy nowotworów, czyli regulującego stan zapalny białka, uważanego za przyczynę objawów RZS.

W tamtym czasie Hilde czuła się szczęśliwa, że przyjmuje leki, w szczególności etanercept, który – jak jej powiedziano – był nowym, bardzo drogim farmaceutykiem ze świetnymi wynika-

Nie mogłam zginać palców, łokci czy kolan. Byłam w zapalnym piekle.

mi. Wierzyła, że otrzyma najlepsze, co ma do zaoferowania medycyna.

Hilde musiała podawać sobie etanercept w zastrzykach w brzuch, który stał się obolały i zaczerwieniony wokół miejsc wstrzyknięć i – jak mówi kobieta – po pewnym czasie wyglądał jak mapa świata, ale kontynuowała terapię. Jak można się było spodziewać, ból stawów zaczął ustępować.

– Obrzęk się zmniejszał i znowu mogłam się swobodnie poruszać. Byłam nawet w stanie nosić szpilki – wspomina. Kobieta wróciła do swojego napiętego grafiku pracy i aktywnego stylu życia. Cieszyła się wolnością posiadania na powrót w pełni funkcjonującego ciała. Coś jednak nie było takie samo.

– Czułam, jakby wisiała nade mną ciemna chmura, a poziom energii bardzo się obniżył – opowiada Hilde. Odczuwała niepokój i przygnębienie, miała też nieregularne tętno, ciężkie bóle brzucha, objawy grypopodobne i ciągle mdłości i zawroty głowy. Odbyla niezliczone konsultacje ze swoim lekarzem, jak również reumatologiem, dotyczące tego, czy to działania niepożądane leków, jednak za każdym razem jej obawy odrzucano. Po 2 kolejnych latach farmakoterapii była już tak chora, że musiała zrezygnować z prowadzenia biznesu i zupełnie przestać pracować.

Widząc wyraźnie

Punktem zwrotnym stał się dla Hilde sugestywny sen, w którym stanęła na przeciw ogromnej beczki wypełnionej po brzegi strzykawkami – wszystkimi tymi lekami, które przyjmowała.

– Obudziłam się z niesamowitym poczuciem jasności. Pomyślałam: „dosłownie się zabijasz!” – opowiada Hilde. Postanowiła odstawić i wyrzucić wszystkie medykamenty, choć lekarze ostrzegali, że bez nich umrze. W tym momencie kobieta odkryła, że właśnie przez nie jej stan pogorszył się w ciągu ostatnich 2 lat.

– To była równia pochyła. Nie mogłam już zginać palców, łokci czy kolan i potrzebowałam wózka inwalidzkiego

do przemieszczania się. Byłam w zapalnym piekle – opowiada Hilde.

To nagle pogorszenie ją przestraszyło, lecz także zmotywowało do znalezienia sposobu na poprawę. Przez większość dnia szukała informacji o tym, dlaczego jest tak chora i jak polepszyć swój stan zdrowia. Później było wiele lat prób różnorodnych kuracji i technik – od diet eliminacyjnych i oczyszczania wątroby po tlenoterapię hiperbaryczną i różne technologie oparte na promieniowaniu elektromagnetycznym i podczerwonym.

– Byłam własnym królikiem doświadczalnym – wspomina Hilde.

Powrót do natury

Tym, co w końcu zadziałało, była metoda powrotu do podstaw, która nie skupiała się na codziennym łykaniu garści pigułek czy stosowaniu specjalnych maszyn. Zamiast tego pomogło zaufanie naturze i umożliwienie organizmowi samoleczenia. Kamieniem węgielnym tego podejścia był frutarianizm. Przez 3 lata Hilde była witarianką. Całkowicie wykluczyła z diety pokarmy gotowane na rzecz surowej zieleniny, orzechów, ziaren i olejów roślinnych. Jak mówi, było to w pewnym stopniu pomocne, jednakże wciąż nie wyeliminowało stanu zapalnego i bólu.

Podczas szukania odpowiedzi w internecie Hilde natknęła się na nagrania Roberta Morse'a, naturopaty i mistrza ziołolecznictwa, który uważa, że wszelkie choroby wynikają z zatorów w układzie limfatycznym – systemie utylizacji odpadów w organizmie. Jako lekarstwo zaleca on dietę frutariańską, ponieważ owoce są najbardziej zasobne w substancje o działaniu ściągającym i antyoksydacyjnym. Mogą one pobudzić układ limfatyczny i sprzyjać detoksykacji. Jak twierdzi Morse, inne, bardziej złożone pokarmy po prostu spowolnią ten bardzo ważny proces. Z kolei owoce wymagają od organizmu niewiele energii do strawienia i są bardzo zasobne w wodę. Według niego woda w surowej żywności ma dodatkowe korzyści w porównaniu z piciem czystej wody, ponieważ może dostarczać

roślinne enzymy, antyoksydanty i inne prozdrowotne cząsteczki bezpośrednio do komórek.

Chociaż medyczne dowody na potwierdzenie tych tez są nieliczne, istnieją pewne przekonujące badania z dziedziny biologii ewolucyjnej i antropologii, sugerujące, że – podobnie jak nasi kuzyni, małpy czelkoksształtne – jako ludzie mamy fizjologiczne cechy (w szczególności zęby i przewód pokarmowy) „niewyspecjalizowanych owocożerców mających elastyczną dietę zawierającą ziarna i mięso”¹. Innymi słowy: wyewoluowaliśmy do żywieniowych „oportunistów” z owocami w centrum naszej diety, stanowiącymi większość spożywanych kalorii, chociaż ochocho obżeramy się smaczными ziołami i bogatymi w białka i tłuszcze kaskami, takimi jak orzechy, owady i małe ssaki, kiedy nadarza się okazja.

Hilde umówiła się na wizytę u Morse’a na Florydzie i zgodnie z jego radą stopniowo przechodziła na frutarianizm. Wszystkie zielone soki i salatkę z oliwą z oliwek zastąpiła kolorowym arsenałem świeżych organicznych owoców do jedzenia i picia. Morse przepisał jej również kilka ziołowych nalewek wspomagających detoksykację. To, co później nastąpiło – jak mówi Hilde – „było jak jazda na karuzeli”.

– Zaczynałam czuć się lepiej, a potem nagle moje palce puchły i stawały się 2 razy grubsze. Znowu zaczynałam czuć się lepiej, a następnie puchło mi coś innego – opowiada kobieta.

Hilde uważa, że wszystko to było częścią procesu uzdrawiania. Faktycznie z biegiem czasu zaczęła zauważać stałe zmiany. Była zachwycona, gdy po raz pierwszy mogła samodzielnie zejść po schodach, i jeszcze bardziej podekscytowana, kiedy odkryła, że znowu potrafi pływać w oceanie.

– To był bardzo powolny i subtelny proces. Choroba rozwijała się przez lata, leczenie trwało tyle samo – mówi Hilde.

Umysł ponad materią

Poza przejściem na frutarianizm Hilde świadomie zmieniała również swój sposób myślenia, który – jak wierzyła – był równie istotny w jej procesie uzdrawiania, jak odżywianie. Zainteresowała się pracą Louise Hay, bestsellerowej autorki licznych książek o samorozwoju i trans-

Owoce dla zdrowia

Codzienna dieta Hilde składa się wyłącznie z owoców – żadnych orzechów, ziaren, warzyw, mięsa czy ryb – które według niej są najbardziej oczyszczającym i naturalnym pokarmem dla organizmu. Jednakże wielu frutarian jest również niektórymi warzywami, roślinami strączkowymi i/lub orzechami i ziarnem. Jako owoc dostarczający wszystkich ważnych tłuszczów podstawę diet frutariańskich stanowi również awokado.

Hilde zazwyczaj spożywa codziennie najróżniejsze owoce, w tym arbuza, owoce jagodowe, winogrona, daktyle, mango i mnóstwo soku pomarańczowego. Jak jednak wyjaśnia kobieta, istnieją pewne reguły dotyczące tego, które rodzaje można jeść jednocześnie:

Jedz owoce kwaśne samodzielnie lub z subkwasowymi Grupa ta obejmuje głównie owoce cytrusowe, takie jak pomarańcze, cytryny i limonki, jak również ananasa. Kwaśne owoce mają najsilniejsze działanie ściągające i oczyszczające.

Owoce subkwasowe można łą-

czyć z kwaśnymi i słodkimi Owoce

subkwasowe to m.in. jabłka, gruszki, mango, kiwi, owoce jagodowe i brzoskwinie. Ich działanie ściągające jest umiarkowane.

Owoce słodkie można spożywać wraz z sub-

kwasowymi, ale nie z kwaśnymi Należą do nich banany, daktyle, papaja i figi, które uważa się

za najmniej oczyszczające.

Melonów dotyczy oddzielny zestaw

reguł Należy je spożywać osobno lub zostawić w spokoju. W towarzystwie innych owoców nie są one dobrze trawione.



formatywnej mocy myśli, i zaczęła codziennie praktykować afirmacje – pozytywne rozmowy z samą sobą. Mówiła np. „codziennie czuję się coraz lepiej”, „jestem teraz zdrowsza niż kiedykolwiek” oraz „jestem warta zdrowia”.

– Afirmacja to proste słowa stosowane w celu wywołania uczucia. Mogłam w nie uwierzyć, a one mnie unosiły – wyjaśnia Hilde. Aby wzmocnić ten pozytywny stan umysłu i zwalczyć stres, korzystała również z technik medytacyjnych i wizualizacyjnych.

Tę prostą, naturalną metodę polegającą na jedzeniu owoców i pozytywnym myśleniu Hilde uznaje za przyczynę poprawy jej stanu. Oprócz tego stosowała również uziemianie, które obejmuje chodzenie boso w bezpośrednim kontakcie z ziemią. Rosnący zbiór badań wykazuje, że daje ono wymierne efekty w redukcji stanu zapalnego i bólu oraz poprawie jakości snu². Według teorii stojącej za tą popularną terapią ziemia to naturalne źródło elektrycznych i magnetycznych pól uznawanych za niezbędne do właściwego przebiegu fizjologicznych procesów w ludzkim organizmie, w tym krążenia i biorytmów. Gdy jej objawy osłabły, Hilde odkryła, że może wyjść na zewnątrz i coraz bardziej ponownie łączyć się z naturą.

To był bardzo powolny i subtelny proces. Choroba rozwijała się przez lata, leczenie trwało tyle samo.

Ciesz się aktywnością



Połączenie Renolu i Skeletinu wspiera:

- » zdrowe kości, stawy i więzadła
- » organizm podczas uprawiania sportu
- » jakość włosów, paznokci i elastyczność skóry



ZAMAWIAJĄC

telefonicznie (33 812 60 82)

lub mailowo

(energy.poland@energy.sk)

na hasło **O CZYM LEKARZE**

CI NIE POWIEDZĄ – STYCZEŃ

otrzymasz

25% rabatu

od ceny detalicznej
Renolu, Artrinu
lub Skeletinu



www.energy.sk/pl

Ku owocom

Dzisiaj, 5 lat po wdrożeniu jej własnego psychofizycznego reżimu, Hilde jest okazem zdrowia, nie ma żadnych objawów. Obecnie, jako trenerka zdrowia i sposobu myślenia, przyjęła misję inspirowania innych do przejmowania kontroli nad własnym zdrowiem, mimo że nieustannie docierało do niej sporo krytyki ze strony przyjaciół i lekarzy.

– Kilka lat temu miałam poważny wypadek, w którym prawie straciłam stopę. Kilkoro różnych lekarzy i pielęgniarek przyszło do mojego łóżka na temat tego, że nie wyzdrowię na swojej frutariańskiej diecie. Jednak moje ciało pięknie sobie z tym poradziło. Jeden z lekarzy powiedział mi, że nigdy nie widział tak szybkiej poprawy – opowiada Hilde.

Kobieta otrzymuje również komplementy od swojego dentysty, który zawsze zwraca uwagę na jej zdrowe, białe zęby. Istotnie, wszystkie te kwaśne owoce nie wydają się mieć żadnego szkodliwego wpływu na ich szkliwo, być może dzięki temu, że Hilde codziennie praktykuje ssanie oleju – technikę płukania jamy ustnej naturalnymi olejami w celu oczyszczania zębów i dziąseł. Pamięta również o tym, by po jedzeniu lub picu przepłukiwać usta wodą.

Dieta frutariańska może nie być dla każdego, ale Hilde przyjęła holistyczne podejście, które w jej przypadku wydaje się skuteczne i oczywiste niesie za sobą mniej działań niepożądanych niż niebezpieczna mieszanka leków, którą – jak chcieli jej lekarze – miała zażywać przez resztę życia. Kobieta jest szczęśliwa, zdrowa i nie odczuwa bólu. Któż może z tym dyskutować?

Joanna Evans

Pozytywne
nastawienie jest
związane z lepszą
odpornością oraz
niższym poziomem
kortyzolu

BIBLIOGRAFIA

- 1 Human Evolution, 2002; 17:199–206
- 2 J Environ Public Health, 2012; 2012: 291541



Moc pozytywnych myśli

Hilde uważa, że optymistyczne nastawienie i wizualizacja odegrały kluczową rolę w jej powrocie do zdrowia z wyniszczającego reumatoidalnego zapalenia stawów. Ponadto istnieje rosnąca pula dowodów wskazujących, że dobre myśli mogą mieć silny wpływ na najróżniejsze choroby. Naukowcy pod kierunkiem kardiologa Daniela B. Marka z amerykańskiej Akademii Medycznej Uniwersytetu Duke'a w Karolinie Północnej odkryli, że to, jak postrzega się własne zdrowie, może być równie istotne dla wyników leczenia, jak oceny lekarzy.

Zespół przebadł 2 885 kobiet i mężczyzn, którzy przeszli cewnikowanie serca – procedurę stosowaną w diagnostyce i leczeniu niektórych chorób serca. Odkryli, że pacjenci, którzy opisywali swoje zdrowie jako słabe, byli prawie 3 razy bardziej narażeni na śmierć z jakiegokolwiek przyczyny i ponad 3,5 razy bardziej na zgon z powodu choroby serca niż równie ciężko chorzy i z tymi samymi czynnikami ryzyka, ale najbardziej optymistycznie nastawieni do swojego zdrowia i opisujący je jako „bardzo dobre”¹.

Możesz dowiedzieć się więcej na temat zdrowotnej podróży Hilde i jej holistycznego podejścia z książki pt. „From Hell to Inspired” („Od piekła do inspiracji”) (iUniverse, 2016), dostępnej w wersji anglojęzycznej m.in. w sklepie Amazon. Jeśli rozważasz przejście na dietę frutariańską,

Według amerykańskiego psychologa Martina Seligmana mózg rejestruje optymizm i dokonuje zmian przez chemiczne i neuronalne ścieżki, które wpływają na funkcjonowanie komórek wszystkich układów ciała. Pozytywne nastawienie jest związane z lepszą odpornością i niższym poziomem hormonu stresu – kortyzolu².

Jak odkryto, u pacjentów onkologicznych wizualizacja lub obrazowanie prowadzone, technika wykorzystująca pozytywne obrazy umysłowe do wytworzenia pożądanego fizycznego rezultatu, łagodzi stres, niepokój i przygnębienie, jak również niektóre działania niepożądane chemioterapii³. Pewne

badania sugerują nawet, że obrazowanie prowadzone może bezpośrednio oddziaływać na układ odpornościowy. Naukowcy z Medyczo-Naukowego Uniwersytetu Oregonu w Portland odkryli, że u chorych na raka piersi, które praktykowały je przez 8 tygodni, wzrósł poziom komórek będących naturalnymi zabójcami – wyspecjalizowanych komórek odpornościowych odgrywających główną rolę w eliminacji guza. Jednakże ów wzrost nie utrzymał się 3 miesiące po zakończeniu leczenia, co sugeruje, że do osiągnięcia trwałych pozytywnych rezultatów technika wymaga długoterminowej praktyki⁴. Badania wykazują również, że indywidualna zdolność do tworzenia obrazów umysłowych i zaabsorbowania nimi, tak jakby były prawdziwe, jest przydatnym czynnikiem prognostycznym skuteczności obrazowania prowadzonego⁵.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Med Care, 1999; 37:1226–36
- 2 J Pers Soc Psychol, 1998; 74:1646–55; Br J Health Psychol, 2005; 10: 467–84
- 3 Psychooncology, 2005; 14: 607–17; Annu Rev Nurs Res, 1999; 17: 57–84
- 4 J Psychosom Res, 2002; 53: 1131–7
- 5 Res Nurs Health, 1998; 21: 189–98

zrób to pod kontrolą wykwalifikowanego i doświadczonego specjalisty.

Przydatne kontakty i źródła:
Hilde Larsen: www.inspiredbyhilde.com
Robert Morse: www.drmorseherbalhealthclub.com

Ulga w cierpieniu

Szacuje się, że w całej Europie około 100 mln ludzi (1 na 5 osób dorosłych) zmaga się z przewlekłym bólem, co znacząco pogarsza jakość ich życia. W wielu przypadkach mogą pomóc zioła.

Najczęściej ból ma podłoże zapalne. Dzięki wyjaśnieniu roli cytokin naukowcom udało się opracować farmaceutyki, które – korzystając z ich szlaków działania – mogą łagodzić stany zapalne i towarzyszący im ból. Mechanizmy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ) polegają przede wszystkim na interakcji z cytokinami prozapalnymi, interle-

ukiną IL -1a, IL-1b, IL-6 oraz czynnikiem martwicy nowotworu (TNF- α)¹.

Ich stosowanie jest wciąż podstawą większości kuracji przeciwbólowych w chorobach zapalnych stawów i kręgosłupa, mimo powszechnie znanych skutków ubocznych. Co więcej, jak pokazuje praktyka, leczenie to nie zawsze przynosi zadowalające efekty. Badanie przeprowadzone przez National Center

for Complementary and Alternative Medicine, w którym wzięło udział 31 044 dorosłych, wykazało, że 36% z nich wspierało swoje leczenie, stosując metody alternatywne, gdyż terapie konwencjonalne były nieskuteczne². Nie powinno więc dziwić, że medycy w ślad za pacjentami postanowili empirycznie sprawdzić efektywność oraz bezpieczeństwo naturalnych metod uśmierzania bólu.



Golteria rozesłana (*Gaultheria procumbens*)

W Polsce bywa też nazywana gaulterią lub starzęszą rozesłaną. Wiecznie zielona krzewinka kryje w sobie substancje przeciwbólowe i antyseptyczne.

W medycynie tradycyjnej stosuje się ją miejscowo w bólu mięśniowo-szkieletowym oraz neuropatycznym.

Zwykle zaleca się nakładanie żelu lub balsamu zawierających starzęślę 3-4 razy dziennie. Objawy toksyczności obejmują szum w uszach, nudności i wymioty, przyjmowanie zioła może też zaostrzyć zapalenie żołądkowo-jelitowe i zwiększyć krwawienie, jeśli jest połączone z warfaryną. Nie należy stosować golterii doustnie¹⁵.

Jasnota biała (*Lamium album*), wrzos (*Calluna vulgaris*) i spółka

Ojciec Andrzej Klimuszko na bolesne miesiączkowanie zalecał wywar z mieszanki kwiatów ślazu, jasnoty białej, wrzosu, nagietka, liści mięty pieprzowej, melisy, koszyczków rumianku oraz ziela krwawnika i dziurawca. Dokładnie wymieszaj po 50 g wszystkich składników i zostaw w słoiku. Za każdym razem czubatą łyżkę mieszanki zalej szklanką wrzątku, przykryj i odstaw na 3 godz. Przecedź i lekko podgrzej. Pij ciepłe 2 razy dziennie po szklance przed posiłkiem⁹.





Czepota puszysta (*Uncaria tomentosa*)

Pochodząca z Peru roślina częściej znana jest u nas pod nazwą koci pazur lub vilcacora. Pnącze obdarzone jest małymi kolcami przypominającymi pazury (stąd potoczna nazwa), które ułatwiają mu wspinaczkę na czubki drzew. Liczne badania dowodzą, że vilcacora wywołuje uogólnioną redukcję prozapalnych mediatorów. Wykazano, że zioło to zapobiega aktywacji czynnika transkrypcyjnego NF- κ B i bezpośrednio hamuje produkcję TNF- α nawet o 65-85%. Ogranicza ekspresję indukowalnych genów związanych ze stanem

zapalnym, szczególnie negując ekspresję indukowalnej syntazy tlenu azotu, a tym samym osłabia wytwarzanie podtlenku azotu.

Koci pazur można spożywać jako herbatę 1 g kory na szklankę wody lub jako suchy, standaryzowany ekstrakt w kapsułce – wtedy zwykła dawka to 20-60 mg dziennie.

Skutki uboczne mogą obejmować nudności. Zanotowano 2 przypadki ostrej niewydolności nerek u pacjenta z toczeniem rumieniowatym¹⁹.



Lipa i bukwica (*Tilia i Stachys officinalis*)

Ziołowa receptura ojca Grzegorza Sroki na migrenowe bóle głowy zawiera po 100 g liści poziomki, kwiatów rumianku, liści pokrzywy oraz po 50 g ziela dziurawca, świetlika, bukwicy i rzepliku. Połącz zioła, a następnie łyżeczkę mieszanki zalej szklanką wrzątku i odstaw pod przykryciem na 20 min do zaparzenia. Następnie przecedź. Pij ciepłe 2 razy dziennie po jedzeniu¹³.



Wierzba biała (*Salix alba*)

Kora tego drzewa to jeden z najstarszych ziołowych środków przeciwbólowych i przeciwzapalnych – używali go już starożytni w Egipcie, Rzymie, Grecji i Indiach. Wynalezienie aspiryny sprawiło, że korę odłożono do lamusa. Jednak ze względu na nieprzyjemne żołądkowe skutki uboczne leku ekstrakty z rośliny obecnie wracają do łask, zwłaszcza w leczeniu zespołów zapalnych. Tym bardziej że jej mechanizm działania jest podobny do aspiryny, która jest nie-selektywnym inhibitorem COX-1 i COX-2, stosowanym do blokowania zapalnych prostaglandyn³, a różne randomizowane, kontrolowane placebo badania wykazały skuteczność kory wierzby białej porównywalną z NLPZ i aspiryną.

Nie ma jednak róży bez kolców – przeciwwskazaniem do stosowania surowca są choroba wrzodowa, źle kontrolowana cukrzyca, zaburzenia pracy wątroby lub nerek oraz młody wiek (do 15 lat). Zwykła dawka kory wierzby białej wynosi 240 mg/dzień⁴.



Kurkuma (*Curcuma longa*)

Kłącze zawiera żółty pigment – kurkuminę, która od wieków jest stosowana zarówno w medycynie ajurwedyjskiej, jak i chińskiej jako środek przeciwzapalny. Roślina należy do jednych z najlepiej przebadanych na świecie, a kolejne doniesienia naukowe rodzą nadzieję, że jej olbrzymi prozdrowotny potencjał da się wykorzystać w walce z bólem. Wiemy już, że kurkumina hamuje stan zapalny poprzez tłumienie NF- κ B, ograniczanie różnych aktywatorów NF- κ B, a także hamowanie jego ekspresji. Ponadto reguluje aktywność kilku enzymów i cytokin poprzez hamowanie zarówno COX-1, jak i COX-2. Choć większość dotychczasowych testów przeprowadzono na zwierzętach, to biorąc pod uwagę stulecia stosowania tej substancji z dobrym skutkiem na ludziach, należy uznać ją za naturalny zamiennik niesteroidowych środków leczących stany zapalne. Zwykła dawka standaryzowanego proszku z kurkumy wynosi 400-600 mg przyjmowanych 3 razy dziennie⁷.

Efekty uboczne są nieliczne, ale przy dłuższym stosowaniu środek ten może powodować rozstrój żołądka. Należy zachować ostrożność, jeśli równocześnie przyjmuje się leki przeciwzakrzepowe lub duże dawki NLPZ (badania wykazały, że kurkumina może być stosowana w połączeniu z niższymi dawkami tych środków, ale warto to skonsultować z lekarzem prowadzącym)¹⁴.



Wawrzyn szlachetny (*Laurus nobilis*)

Zespół badaczy z Teheranu ocenił olejek eteryczny z liści laurowych pod kątem działania przeciwbólowego oraz przeciwzapalnego u myszy i szczurów. W toku doświadczenia akademicy dowiedli, że preparat wykazywał znaczące działanie przeciwbólowe w testach z ruchem ogona i formaliną oraz zależne od dawki działanie przeciwzapalne w obrzęku wywołanym formaliną. Co więcej, były one porównywalne z referencyjnymi lekami przeciwbólowymi i niesteroidowymi środkami przeciwzapalnymi: morfiną i piroksykanem⁵. Wiedziała o tym wieki temu św. Hildegarda z Bingen, która zalecała na ból przygotowanie wina wawrzynowego: „2-3 łyżeczki zmielonego liścia laurowego gotuj w 500 ml czerwonego wina przez 3 min. Następnie przelej przez sitko. Ciepły płyn pij małymi łykami po jedzeniu lub przed snem”⁶.

Kadzidłowiec indyjski (*Boswellia serrata*)

Te drzewa rosnące w Indiach, Etiopii, Somalii i na Półwyspie Arabskim wytwarzają żywicę gumową zwaną olibanum, w zachodnim świecie znaną jako kadzidło. Ma ona właściwości przeciwzapalne, przeciwartretyczne i przeciwbólowe. Co ciekawe połączenie boswellii i kurkuminy wykazało lepszą skuteczność i tolerancję w porównaniu z niesteroidowym diklofenakiem w leczeniu aktywnej choroby zwyrodnieniowej stawów.

Stosowana zwykle dawka ekstraktu standaryzowanego na 30-40% kwasów boswelowych to 300-500 mg 2 lub 3 razy dziennie.

Niektórzy po zażyciu odczuwali dolegliwości żołądkowe, w tym nudności, refluks lub biegunkę¹⁴.





Papryczka chili (*Capsicum annum*)

Od 100 lat wiemy, że ten mały, intensywnie czerwony owoc zawdzięcza swój ostry smak kapsaicynie, która stanowi 12% jego zawartości. Substancja ta wywołuje wysoce selektywne znieczulenie miejscowe, powodując degenerację wrażliwych na kapsaicynę zakończeń nerwowych nocycetywnych. Ponadto silnie aktywuje przejściowy potencjał receptora waniloidu 1, który jest głównym receptorem leżącym u podstaw nocycencji, czyli wynikającej z pobudzenia włókien nerwowych aktywności układu bólowego²⁰.

Medycy z Ontario w badaniu z podwójnie ślepą próbą dowiedli, że krem zawierający 0,075% kapsaicyny do stosowania miejscowego okazał się bardziej skuteczny niż krem nośnikowy w łagodzeniu zespołu bólu po mastektomii²¹.

Obecnie dostępne są preparaty kapsaicyny do stosowania miejscowego w leczeniu neuralgii po przebytym półpaścu. Obiecujące są też wyniki badań nad jej przeciwbólowym działaniem w neuropatiach obwodowych i przewlekłym bólu mięśniowo-szkieletowym²².

Sosna morska (*Pinus maritima*)

Pochodzący z niej pycnogenol jest stosowany od ponad 2 tys. lat w leczeniu szkorbutu, zmniejszaniu stanu zapalnego naczyń oraz przyspieszaniu gojenia się ran i wrzodów. Zawiera silną mieszaninę aktywnych polifenoli, w tym katechinę, taksyfolinę, procyanidyny i kwasy fenolowe. Jest to jeden z najsilniejszych obecnie znanych związków przeciwutleniających¹⁰. Pycnogenol hamuje indukowaną przez TNF- α aktywność NF-kB, a także ekspresję cząsteczek adhezyjnych w śródbłonku. Niedawno dowiedziano też, że doustne przyjmowanie tej substancji hamowało aktywność NF-kB również w monocytach stymulowanych lipopolisacharydami, zmniejszając w ten sposób odpowiedź zapalną¹¹.

Zwykle stosowana dawka to 100-200 mg na dobę.

Odnotowane skutki uboczne stosowania wyciągów z kory sosny to łagodne problemy żołądkowo-jelitowe, takie jak biegunka i rozstrój żołądka. Przeciwwskazaniem do przyjmowania pycnogenolu jest leczenie immunosupresyjne oraz kortykosteroidowe¹².



Rdestowec japoński (*Polygonum cuspidatum*)

Z czerwonymi winogronami łączy go duża zawartość resweratrolu w skórce, który odgrywa tam rolę fitoaleksyny chroniącej roślinę przed infekcjami oraz nadmiernym promieniowaniem UV. Choć większość badań nad tym antyoksydantem prowadzono w zakresie neuroochrony i kardioprotekcji, to jednak kilka zespołów naukowych skupiło się na jego roli w leczeniu artretycznego bólu stawów. Jego korzystny wpływ obserwowano również w eksperymentalnych modelach zwierzęcych z obrzękiem łapy, co przypisuje się zahamowaniu zapalnej syntezy prostaglandyn¹⁶.

Zwykle stosowana dawka wynosi 50-500 mg dziennie.

Nie ustalono żadnych znaczących skutków ubocznych stosowania resweratrolu, jednak ze względu na eksperymentalnie wykazane działanie przeciwplatekcyjne, należy zachować ostrożność przy przyjmowaniu innych leków na receptę lub ziołowych produktów przeciwplatekcyjnych lub zmieniających krzepnięcie¹⁷.



BIBLIOGRAFIA

1. Annu Rev Immunol. 1998; 16(0):225-60
2. Barnes, P i in. Complementary and alternative medicine use among adults: United States, 2002. Advanced Data, 343,1-20
3. Am J Med. 2000 Jul; 109(1):9-14
4. Cochrane Database Syst Rev. 2006 Apr 19; (2):CD004504; Rheumatology (Oxford). 2001 Dec; 40(12):1388-93
5. Phytother Res. 2003 Aug;17(7):733-6
6. Domowa Apteka św. Hildegardy Gottfried Hertzka, Wydawnictwo AA, Kraków 2014
7. Surg Neurol Int. 2010; 1: 80
8. Immunopharmacol Immunotoxicol. 2003 May; 25(2):213-24; J Nat Prod. 2006 Mar; 69(3):351-5
9. Atlas ziół o. Andrzej Klimuszko Eldex Medical, Poznań 2004
10. Eur J Biochem. 2003 Jun; 270(11):2394-403
11. J Inflamm (Lond). 2006 Jan 27; 3(0):1
12. Eur Bull Drug Res. 1999;7:8-13; Free Radic Biol Med. 1999 Sep; 27(5-6):704-2
13. Poradnik ziołowy o. Grzegorz Franciszek Sroka, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1986
14. J Ethnopharmacol. 2006 Sep 19; 107(2):249-5; Semin Arthritis Rheum. 2005 Jun; 34(6):773-84
15. Pain Management Nursing, Vol 6, No 4 (December), 2005; pp 145-167
16. Inflammation. 2007 Apr; 30(1-2):1-6
17. Surg Neurol. 2006 Apr; 65(4):326-31; J Biol Chem. 1998 Aug 21; 273(34):21875-82
18. Arthritis Rheum. 2001 Nov;44(11):2531-8
19. EMBO J. 1994 Feb 15; 13(4):861-70; Free Radic Biol Med. 2000 Jul 1; 29(1):71-8
20. Annu Rev Neurosci. 2001; 24(0):487-517
21. Pain, 51, 375-379; Journal of Pain & Symptom Management, 9,425-433
22. Brain Res. 1985 Mar 11; 329(1-2):27-38; Science. 2000;288:306-13
23. Natural medicine comprehensive database.(5th ed.) (2003). Stockton: Therapeutic Research Faculty



Imbir (*Zingiber officinale*)

Wszyscy dobrze znamy go jako zioło wzmacniające odporność oraz przeciwdziałające nudnościom i chorobie lokomocyjnej. Ma on jednak jeszcze jedną zaletę – olejek eteryczny z jego kłączy doskonale sprawdza się jako stosowany miejscowo środek przeciwbólowy.

Natomiast, jak dowiedli naukowcy z Florydy w randomizowanym, podwójnie zaślepionym, kontrolowanym placebo, 6-tygodniowym badaniu, wysoko oczyszczony ekstrakt z imbiru ma statystycznie istotny wpływ na zmniejszenie bólu u pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego w porównaniu z grupą kontrolną.

Zwykła doustna dawka to 550-1100 mg 3 razy dziennie.

Preparaty z imbiru są zazwyczaj dobrze tolerowane w przypadku stosowania w typowych dawkach. Jednak istnieje możliwość, że kuracja nim zwiększy ryzyko krwawienia lub niekorzystnie wpłynie na cukrzycę albo terapię chorób serca. Może też zaburzać działanie leków hamujących wydzielanie kwasu żołądkowego.

Mięta japońska (*Mentha arvensis*)

Choć zioło kojarzy nam się głównie z regulacją trawienia, uczeni znaleźli dla niego zastosowanie również w leczeniu bólu mięśniowo-szkieletowego lub neuropatycznego.

Ich zdaniem wystarczy wcieranie 6 kropli olejku dziennie w dotknięte obszary skóry lub wdychanie 3-4 kropli oleju wdroplonego do gorącej wody.

Kuracji miętą japońską powinni unikać astmatycy (może wzmocnić skurcze oskrzeli) oraz cierpiący na choroby pęcherzyka żółciowego lub wątroby.

Roślina może powodować rozstrój żołądka przy przyjmowaniu doustnym. Nie są znane interakcje z lekami²³.



STAWY?

nowa nadzieja...

**Innowacyjna formuła
ze świeżych liści laurowych!**

Kolana, biodra, barki, nadgarstki i plecy

Kuracja laurowo-kurkumowa znana od 2 tys. lat!



Wykorzystaj efekt współdziałania:

LAUROSEPT Q73®
(Krople do wewnątrz)

PRODUKT
POLSKI

STAWOSAN Q7®
(Krem Laurowy)

SUPLEMENT DIETY



INNOWACYJNE POŁĄCZENIE
NATURALNYCH SKŁADNIKÓW



OLEJEK LAUROWY
ze świeżych liści laurowych
(*Laurus nobilis* L.)

OLEJEK KURKUMOWY
z kłączy ostroży długiego
(*Curcuma longa* L.)

ZWIĘKSZONE PRZENIKANIE DO
GŁĘBOKICH WARSTW SKÓRY



Warstwy skóry

• **Olejek laurowo-kurkumowy:** działa bardzo korzystnie, odżywia i wspomaga stawy i cały układ ruchu. Posiada właściwości rozgrzewające i odprężające.

• **Krem z liści laurowych:** wnika do głębokich warstw skóry, pielęgnuje, rozgrzewa i rewitalizuje.

Zamów już dziś z dostawą do domu!

602 883 921 • 33 817 34 24 / 25

online: www.asepta.pro • dostępne również



w aptekach i sklepach zielarskich



REKLAMA

O UDARZE INACZEJ

Powszechnie sądzi się, że w przypadku paraliżu na skutek udaru niemożliwe jest pełne odzyskanie władzy w kończynach. Behawiorysta dr Edward Taub jest odmiennego zdania. Píše o tym Cate Montana.

W samych tylko Stanach Zjednoczonych co 40 s ktoś doznaje udaru. Według szacunków pełny powrót do zdrowia osiąga zaledwie 10% osób, które go przeszły, a u 25% pozostają po nim niewielkie upośledzenia. W przybliżeniu 40% osób doświadcza umiarkowanych lub ciężkich problemów fizycznych i poznawczych, w wyniku których wymaga specjalnej opieki, a 10% pacjentów po udarze trafia pod opiekę długoterminową w instytucjach medycznych lub domach opieki.

Tradycyjnie rehabilitacja poudarowa w szpitalach rozpoczyna się szybko, zazwyczaj w ciągu 24-48 godz. Może ona być bardzo frustrującym doświadczeniem dla pacjentów.

– Jeżeli jest to ich pierwszy udar, nieustannie monitorujemy podstawowe funkcje życiowe, ponieważ terapia fizyczna może powodować silną frustrację i wywoływać wzrost ciśnienia krwi – mówi Josephine Lee, terapeutka zajęciowa z ośrodka medycznego Memorial Care w Long Beach w stanie Kalifornia.

Ćwiczenia koncentrują się na zakresie ruchu, równowadze, kontroli motorycznej, sile i wytrzymałości. Jeżeli pacjent doznał częściowego paraliżu ramienia, nogi lub obu kończyn i/lub doświadcza braku czucia, terapeuta dokłada starań, by pomóc mu odzyskać częściową kontrolę.

OBJAWY UDARU
LEWEJ POŁKULI
TO M.IN.:

PARALIŻ
PO PRAWEJ
STRONIE CIAŁA

PROBLEMY
Z MOWĄ/
JĘZYKIEM

CZĘSTA UTRATA
PAMIĘCI

SPOWOLNIŁE
I OSTROŻNE
ZACHOWANIE





OBJAWY UDARU
PRAWEJ PÓŁKULI
TO M.IN.:

PARALIŻ
PO LEWEJ
STRONIE CIAŁA

PROBLEMY
Z WIDZENIEM

CZĘSTA UTRATA
PAMIĘCI

POBUDZENIE

Rodzaje udarów i ich skutki

Ok. 87% wszystkich przypadków to udary niedokrwienne, do których dochodzi wtedy, gdy dopływ krwi tętniczej do mózgu zostaje zablokowany skrzepem krwi. Przemijające ataki niedokrwienne (TIA), zwane często miniudarami, wywoływane są przez chwilowy zakrzep krwi i uważane za ostrzegawcze, które wskazują na konieczność wprowadzenia zmian stylu życia w celu uniknięcia przyszłych problemów.

Udar krwotoczny występuje wtedy, gdy dochodzi do przecieku lub pęknięcia tętnicy położonej w mózgu lub w jego pobliżu. Ciśnienie wyciekającej krwi uszkadza komórki mózgu. Częste przyczyny udarów krwotocznych to nadciśnienie i tętniaki – uwypuklenia tętnicy, które mogą rozszerzać się i pękać.

Istnieją 2 rodzaje tego udaru: krwotok śródmózgowy, w którym dochodzi do krwawienia wewnątrz mózgu, i zagrażający życiu podpajęczynówkowy, spowodowany krwawieniem do przestrzeni otaczającej mózg.

Rozmiar uszkodzeń wywołanych przez udar zależy od lokalizacji zatoru, wielkości krwawienia oraz obszaru tkanki mózgowej, jaki został nim dotknięty – i dlatego natychmiastowe rozpoczęcie leczenia jest tak ważne, by długofalowo odzyskać zdrowie.

Ośrodkowy układ nerwowy połączony jest w sposób krzyżowy, czyli kontralateralny, co oznacza, że lewa półkula mózgu sprawuje kontrolę nad prawą stroną ciała, a prawa półkula mózgowa kontroluje lewą stronę ciała. Jeżeli nastąpi udar w lewej półkuli, objawy wystąpią po prawej stronie ciała i odwrotnie. Jeżeli dojdzie do udaru w tylnej części mózgu, to najprawdopodobniej porażone zostaną ośrodki wzrokowe.

W przeszłości, chociaż rehabilitacja porażonych kończyn była ważna, istniała tendencja do większego skupiania się na treningu kompensacyjnym, pomagającym pacjentowi nauczyć się używać zdrowej ręki do wykonywania codziennych czynności, takich jak ubieranie się, mycie zębów i czesanie, co pozwalało mu lepiej funkcjonować w domu.

Wszystko to uległo zmianie wraz z wprowadzeniem bardziej skutecznych terapii rehabilitacyjnych, a szczególnie metody znanej jako terapia wymuszonego ruchu (CIMT).

Historia CIMT rozpoczyna się w 1895 r., gdy sir Charles Sherrington, angielski neurofizjolog, patolog i laureat Nagrody Nobla, doszedł do 2 wniosków: po pierwsze, odruchy rdzeniowe (proste zachowania, wytwarzane przez ścieżki ośrodkowego układu nerwowego w rdzeniu kręgowym) są podstawowymi cegiełkami ruchów dowolnych (intencjonalnych), a po drugie, wszystkie czynniki wpływające na odruchy rdzeniowe, jak np. utrata czucia, eliminują zdolność wykonywania ruchów dowolnych.

Sherrington sformułował te wnioski na podstawie doświadczeń, jakie prowadził na małpach z gatunku rebusów. Odkrył, że jeśli wszystkie odczucia przekazywane z przedniej łapy do rdzenia kręgowego i mózgu zostały zablokowane przez uszkodzenie nerwów czuciowych, to chociaż nadal nienaruszone były nerwy ruchowe, przenoszące informacje z mózgu i rdzenia kręgowego z powrotem do mięśni, małpy nie używały przedniej kończyny, bo najwyraźniej nie były w stanie tego robić.

Zmiana paradygmatu

Do lat 80., a nawet na początku lat 90. pogląd dominujący w neurologii, neurofizjologii i rehabilitacji głosił, iż każde zakłócenie pracy nerwów czuciowych w odruchach rdzeniowych eliminuje ruchy dowolne i dotyczy to także osób, które doznały udaru. Nie tylko utrudniało to rehabilitację, ale i czyniło wysoce nieprawdopodobnym uzyskanie znaczącej poprawy, nie mówiąc już o całkowitym wyzdrowieniu. I wtedy, na początku lat 90., pojawił się psycholog i behawiorysta dr Edward Taub.

– Postanowiłem zmodyfikować eksperyment Sherringtona, stosując techniki behawioralne, by zobaczyć, czy można zmusić małpę do używania pojedynczej deafferentnej (pozbawionej nerwów czuciowych) kończyny – opowiada dr Taub. – I okazało się, że tak właśnie się stało. Zastosowaliśmy techniki warunkowanej odpowiedzi (trening w celu stymulowania nowego zachowania) i po prostu wytrenowaliśmy na nowo przednią łapę. To z kolei doprowadziło do pojawienia się intencjonalnych ruchów tej kończyny. Użyliśmy również techniki behawioralnej zwanej kształtowaniem. To metoda modyfikacji za-

chowania, w której nagradzane są stopniowe, sukcesywne przybliżenia do pożądanego zachowania.

Dr Taub nakłaniał również małpę do używania niesprawnej przedniej łapy poprzez przywiązywanie zdrowej kończyny, co uniemożliwiało jej ruchy.

– Jak się okazało, porażona kończyna małpy była niezdarna – wspomina dr Taub – ale praktycznie nie było czynności, której małpa nie potrafiłaby wykonać.

Skoro dr Taub udowodnił, że hipoteza Sherringtona była błędna, dalszym krokiem było zrozumienie, dlaczego małpa nie używa porażonej kończyny, chociaż w dalszym ciągu jest ona w pełni funkcjonalna.

– Zaproponowaliśmy koncepcję wyuczonego nieużywania, która zastąpiła koncepcję odruchów Sherringtona – mówi dr Taub. – Ta nowa teoria uznawała, że przez pewien czas po desensytyzacji łapy kończyna nie może być używana

z powodu zjawiska zwanego wstrząsem rdzeniowym. W tym czasie małpa uczy się wykonywać wszystkie niezbędne czynności przy pomocy zdrowej łapy. Gdy wstrząs już minie i desensytyzowana kończyna właściwie mogłaby być ponownie używana, zwierzę nie robi tego, ponieważ nauczyło się żyć bez niej. Stąd termin „wyuczone nieużywanie”.

Podając, że takie samo podejście byłoby skuteczne w leczeniu pacjentów po udarach, cierpiących na ograniczenie funkcji sensorycznej i częściowy paraliż, dr Taub założył Taub Therapy Clinic i rozpoczął badania kliniczne na University of Alabama w Birmingham, pracując z pacjentami, którzy doznali częściowego paraliżu kończyn górnych.

On i jego koledzy zajmowali się osobami wykazującymi łagodne lub umiarkowane deficyty, co w istocie oznacza zaburzenia znacznie poważniejsze, niż mogłoby wynikać z nazwy, ponieważ przeciętny pacjent w sytuacjach życiowych wykorzystuje zaledwie 10% możliwości porażonej kończyny w stosunku do sytuacji sprzed udaru.

Stosując te same podstawowe techniki, co w doświadczeniach z małpami, dr Taub trenował swych pacjentów w wykonywaniu porażoną ręką takich zadań jak szczotkowanie zębów, jedzenie widelcem, zakładanie butów i skarpetek lub czesanie włosów.

W celu wymuszenia używania porażonej kończyny pacjentów proszono czasem o zakładanie na zdrową rękę urządzeń ograniczających, takich jak rękawica używana na oddziałach intensywnej terapii lub temblak przytrzymujący zdrowe ramię blisko ciała. Stąd też tę technikę rehabilitacyjną nazwano terapią wymuszonego ruchu (CIMT), co obecnie często skraca się do terapii CI.

Ograniczenia stosowane w tej metodzie były z upływem lat modyfikowane w celu zapewnienia pacjentowi maksymalnej stabilności i bezpieczeństwa fizycznego. Szczególnie skuteczne są ćwiczenia kształtujące,



Przy zastosowaniu
terapii CI pacjenci
po udarze
odzyskiwali
do 52%
wcześniejszej
funkcjonalności
– co stanowiło
ponad pięciokrotną
poprawę – w ciągu
zaledwie 2 tygodni

wykorzystywane w terapii CI. Jako behawiorysta dr Taub uświadamiał sobie siłę pozytywnego wzmocnienia – szczególnie u ofiar udaru, wysoce podatnych na depresję spowodowaną faktem, iż nie są w stanie zmusić do prawidłowej pracy swych kończyn, wcześniej w pełni funkcjonalnych.

Nawet najmniejsza poprawa w wykonywaniu ćwiczenia – podniesienie łyżeczki o centymetr bliżej ust lub sięgnięcie odrobiny bliżej w ogólnym kierunku guzika wymagającego zapięcia – jest notowana i chwalona, co zachęca pacjenta do jeszcze większych starań przy kolejnych treningach.

Rezultaty tego rodzaju terapii były, jak twierdzi dr Taub, zadziwiające.

– Przy zastosowaniu CI pacjenci po udarze w ciągu zaledwie 2 tygodni odzyskiwali przeciętnie do 52% wcześniejszej funkcjonalności, co stanowiło ponad pięciokrotną poprawę. Oznacza to ogromny postęp w stosunku do innych podejść terapeutycznych w świecie rehabilitacji.

Terapia o wielu zastosowaniach

Zachęcany rezultatami dr Taub pojechał w 2013 r. do Niemiec, by tam pracować z kilkoma badaczami plastyczności kory mózgowej, znanej również jako neuroplastyczność, czyli zdolność mózgu do reorganizowania się poprzez tworzenie nowych połączeń nerwowych w oparciu o nowe doświadczenia.

W serii badań nad pacjentami po udarze dr Taub i jego koledzy udowodnili, że po uszkodzeniu układu nerwowego mózg stopniowo reorganizuje się. Ponieważ uszkodzona część ciała nie jest używana, narząd zaczyna usuwać ścieżki neuronowe, które przestały być aktywne, budując jednocześnie nowe w obszarach odpowiadających rozszerzonemu używaniu zdrowej kończyny.

I tak u praworęcznego pacjenta, u którego udar spowodował porażenie prawego ramienia i ręki, kurczą się obszary mózgu powiązane z motorycznym użyciem tych części ciała, natomiast rejony związane z funkcjonowaniem motorycznym lewego ramienia i ręki (których pacjent teraz używa) zwiększają swój rozmiar i aktywność. Po terapii CI ten proces ulega odwróceniu.

– Po 10 dniach leczenia notowaliśmy ogromny wzrost ilości substancji szarej, tkanki mózgowej uczestniczącej w odnowieniu ruchów porażonego ramienia, i było to skorelowane ze stopniem poprawy funkcjonowania ramienia – opowiada dr Taub. Te odkrycia, bardziej niż cokolwiek innego, wprowadziły terapię CI na medyczną mapę. – Dopóki nie opublikowaliśmy danych mózgowych, wiele osób odnosiło się do nas sceptycznie. Nieważne były zachowanie i ruch, nieważne dowody poka-



Jak zmienia się mózg

W 1948 r. polski neurobiolog Jerzy Konorski odkrył, że sieci neuronowe w mózgu mogą zmieniać swój kształt i wielkość. Jednakże dopiero w latach 90. do powszechnego użycia wszedł termin „neuroplastyczność”, określający zdolność mózgu do zmian i regeneracji.

W 1998 r. dr Bruce S. McEwen rozpoczął badania nad wpływem stresu na hipokamp – część mózgu związaną z uczeniem się, emocjami, a szczególnie

z tworzeniem nowych wspomnień. Odkrył nie tylko, że stres może powodować kurczenie się sieci neuronowych w mózgu, lecz także, że uszkodzenia te mogą być odwracalne dzięki procesowi zwanemu „kielkowaniem aksonów”.

W zjawisku tym nieuszkodzone aksony – długie nitkowate części neuronu, przewodzące impulsy elektryczne z jednej komórki do drugiej – wytwarzają nowe zakończenia nerwowe,

by zastąpić te, które zostały uszkodzone lub oderwane.

Postępy technik obrazowania medycznego wykazały, że neuroplastyczność jest procesem trwającym całe życie, a w przypadku udaru stanowi klucz do zwiększania zarówno funkcji, jak i dysfunkcji porażonych kończyn.

– Można to podsumować następująco: jeżeli czegoś nie używasz, tracisz to – mówi dr Edward Taub bez ogródek.

Terapię CI stosuje się z powodzeniem w leczeniu pacjentów poudarowych, cierpiących na afazję, problemy motoryczne i poznawcze oraz upośledzenia ruchowe

zując zakres ruchu i wszystkie inne parametry, jakich używaliśmy. Dopiero gdy opublikowaliśmy dane mózgowie, nagle nasze odkrycia stały się rzeczywistością.

Od czasu opracowania pierwszego protokołu leczenia dr Taub i jego koledzy z University of Alabama rozszerzyli terapię poza poudarowe upośledzenia motoryczne. Terapię CI stosuje się z powodzeniem także u pacjentów poudarowych, cierpiących na afazję (zaburzenia mowy), w leczeniu problemów motorycznych i poznawczych po urazowych uszkodzeniach mózgu oraz w przypadku upośledzeń ruchowych, będących skutkiem stwardnienia rozsianego (SM) i porażenia mózgowego.

W jednym z przypadków dr Taub pracował z 13-letnią dziewczynką z porażeniem mózgowym, cierpiącą na częściowy niedowład prawej nogi i ramienia. Po 2 tygodniach terapii CI dała znaczącą poprawę

sprawności motorycznej. Gdy w wieku lat 17 pacjentka wróciła do niego na leczenie z powodu afazji, przeszła od zdolności wypowiadania zdań jedno- lub dwuwyrzutowych do sprawności werbalnej sięgającej 47% normalnych możliwości.

W odróżnieniu od innych metod rehabilitacyjnych stosowanych w udarach terapia CI jest najskuteczniejsza wtedy, gdy zostanie wdrożona później. W klinice dr. Tauba w Birmingham do leczenia kwalifikuje się pacjentów dopiero po upływie ok. 3 miesięcy od udaru.

– Wiele osób sądzi, że należy się spieszyć i rozpocząć terapię jak najszybciej – mówi Mary Bowman, terapeutka zajęciowa z kliniki University of Alabama w Birmingham. – Ale na ogół przyjmujemy pacjentów dopiero ok. 6 miesięcy po udarze, ponieważ mózg przechodzi wiele zmian. Po udarze jest niemalże w stanie wstrząsu nerwowego. Później zachodzi wielkie spontaniczne zdrowienie.

Zaprzeczając badaniom klinicznym, które pokazują, że znacząca poprawa występuje na wczesnym etapie leczenia, dr Taub twierdzi, że często najbardziej przełomowa poprawa zachodzi po upływie długiego czasu od udaru, a nawet po długim czasie od terapii CI. Weźmy jako przykład okulistę, którego leczył dr Taub, dzięki czemu korzystał on z ok. 50% możliwości swojego prawego ramienia.

– Nie miałem od niego żadnych wieści przez jakieś 5 lat – wspomina dr Taub. – I nagle dostałem zaproszenie na przyjęcie z okazji jego 60. urodzin. Świętował je, dając koncert fortepianowy, podczas którego przez 30 min wykonywał umiarkowanie trudne utwory Mozarta i Brahmsa. Zapytałem później moją żonę, która jest pianistką z klasycznym wykształceniem, czy była w stanie dostrzec różnicę między sprawnością jego prawej i lewej ręki, a ona odpowiedziała, że nie.

Jak się okazało, po zakończeniu terapii CI pacjent był tak zdeterminowany, by kontynuować pracę rehabilitacyjną, że rozpoczął lekcje gry na fortepianie – instrumencie, który porzucił prawie 50 lat temu. Rehabilitował się sam, aż odzyskał niemal 100% sprawności po udarze.

To ukazuje nam jeszcze jedną istotną różnicę między terapią CI a innymi podejściami do rehabilitacji poudarowej. Oprócz odsunięcia leczenia w czasie CIMT skupia się również na kontynuowaniu działań po zakończeniu leczenia.

Terapeuci w większości są zgodni, że przeciętnie tylko 5% ofiar udarów rzeczywiście podtrzymuje rehabilitację w domu po opuszczeniu szpitala.

Dr Taub twierdzi,
że często najbardziej
przełomowa
poprawa zachodzi
po upływie długiego
czasu od udaru,
a nawet od terapii CI



Typowa sesja CIMT

– Terapia wymuszonego ruchu polega na osiąganiu postępu małymi krokami – wyjaśnia Mary Bowman.

Codzienne zadania, jakie otrzymuje pacjent w trakcie trwającej 3,5-4 godz. sesji, mogą być bardzo proste, jak np. ćwiczenie chwytania palcem wskazującym i kciukiem poprzez odwracanie kostek domina leżących na stole. Mary Bowman opisuje, czego oczekuje od pacjentów i pokazuje im ten ruch, dając im wsparcie, instrukcje i informacje zwrotne na temat ich rezultatów.

Czy będzie to odwracanie domina, zbieranie fasoli do miski, czy też krojenie w plasterki marchewki wykonanej z plasteliny, każde ćwiczenie wykonywane jest 10 razy, a czas każdej próby – mierzony.

– Pacjenci powtarzają te czynności wiele razy, co może wydawać się nudne, ale w rzeczywistości takie nie jest – opowiada Mary Bowman.

– Większość osób podejmuje walkę z samym sobą, by być coraz szybszym. To nie tak, że chcemy, by pacjenci się śpieszyli. Chcemy, by starali się osiągać coraz lepsze rezultaty. Gdy tak postępujemy, doskonalimy nasze umiejętności coraz bardziej i lepiej się koncentrujemy. Pomaga to ćwiczącemu osiągać postęp w taki sposób, jaki nie byłby możliwy, gdyby nie skupiała tak mocno uwagi na swym zadaniu. Zazwyczaj najlepsze rezultaty pacjenci uzyskują przy VII lub VIII próbie. Wszystko zaczyna składać się w całość, w miarę jak doskonałą swą sprawność motoryczną.

czeniu szpitala. Pamiętając o tym, dr Taub opracował protokół, który nazwał „pakietem przejściowym terapii wymuszonego ruchu”.

Gdy pacjent wraca do domu po intensywnej, dwutygodniowej rehabilitacji, terapeuta dzwoni do niego raz w tygodniu przez miesiąc i pracuje z nim przez godzinę telefonicznie, wykonując ćwiczenia. Po tym czasie telefoniczne sesje rehabilitacyjne odbywają się raz na miesiąc przez rok. Ta prosta procedura uzupełniająca, zachęcająca pacjentów do dal-

szej pracy nad poprawą funkcjonowania, ma znaczący wpływ na ich rehabilitację.

– W zasadzie niezależnie od tego, jak dużo czasu upłynęło od udaru, zawsze istnieje potencjał zmian – mówi Mary Bowman. – Mieliliśmy osoby, które przyszły do nas 20 lat po udarze. Jedna, jak mi się wydaje, przeżyła go nawet 50 lat temu.

Szereg niezależnych badań klinicznych potwierdza odkrycia dr. Tauba. Dokonany w 2015 r. przegląd badań nad terapią CIMT wykazał istnienie mocnych dowodów wysokiej skuteczności tej metody w kategoriach poprawy funkcji motorycznej, czynności ramion i rąk oraz funkcjonowania w życiu codziennym, zarówno bezpośrednio po leczeniu, jak i w obserwacji długofalowej¹. Metaanaliza 16 randomizowanych badań z grupą kontrolną również wykazała, że CIMT jest skuteczniejsza niż tradycyjna terapia rehabilitacyjna w poprawianiu funkcjonowania kończyny górnej po ostrym lub podostrym udarze². Oprócz terapii CI wpływającej na ruch istnieje również terapia afazji indukowana ograniczeniami (CIAT), poprawiająca sprawność językową pacjentów³.

Poza zastosowaniem po udarze terapia CI okazała się bardzo obiecująca u osób z jednostronnym postępującym SM, które doświadczają znacznego osłabienia lub trudności z poruszaniem po jednej stronie ciała⁴. W niedawnym badaniu klinicznym stwierdzono, że CIMT przynosi „bardzo dużą poprawę w używaniu kończyn i wywołuje zmiany substancji białej” u tych pacjentów⁵.

Terapia CI ma również pozytywny wpływ na używanie rąk/ramion u dzieci z porażeniem mózgowym⁶, jak również na zmiany strukturalne w ich mózgach, świadczące o wzroście i proliferacji neuronów⁷.

Niezależnie od tego, jak wcześniej bądź jak późno pacjenci zgłaszają się na rehabilitację metodą CI, twierdzą zgodnie, że jest to terapia intensywna.

– Wcześniej miałam możliwość ruchu w lewej ręce, ale nie była ona funkcjonalna – wspomina Madeline. – Te sesje były bardzo dużym wyzwaniem i męczyły mnie bardzo, ale byłam gotowa włożyć w nie wiele wysiłku. Dziś zadania funkcjonalne, do których używam ręki, nie wyglądają tak płynnie i sprawnie, jak przed udarem, ale ważne jest to, że ją wykorzystuję. Mogę teraz wykonywać ręką niektóre czynności, np. ułożyć włosy w kok lub pisać na komputerze. Chodzę zupełnie samodzielnie, nawet po nierównych podłożach, poprawiło się moje poczucie równowagi, przeniesienie ciężaru ciała oraz odczuwanie bodźców.

– Ta metoda jest intensywna dla pacjenta i dla mnie jako terapeuty – przyznaje Mary Bowman. – W zależności od tego, jak duże deficyty ru-



Wskaźniki udaru

Oznaki udaru są takie same u kobiet i mężczyzn:

- Nagłe odrętwienie lub osłabienie w twarzy, ramieniu lub nodze, szczególnie po jednej stronie ciała
- Nagła dezorientacja umysłowa
- Trudności w mówieniu lub rozumieniu mowy innych
- Nagłe zaburzenia widzenia jednym lub dwójem oczu
- Nagłe trudności z chodzeniem, którym towarzyszą zawroty głowy, utrata równowagi i/lub brak koordynacji
- Nagły początek dotkliwego bólu głowy bez znanej przyczyny

Jeżeli podejrzewasz, że Ty lub ktoś z Twego otoczenia właśnie doznał udaru, natychmiast wezwij pomoc medyczną. Czas ma tu zasadnicze znaczenie. Najskuteczniejsze sposoby leczenia udaru muszą zostać wdrożone w ciągu pierwszych 3 godz. od wystąpienia objawów, by mogły zadziałać w sposób optymalny. Natychmiastowe rozpoczęcie terapii może zmniejszyć uszkodzenia mózgu i stać się czynnikiem decydującym o tym, czy pacjenta czeka cięższa niepełnosprawność poudarowa, czy też skutki łatwiej poddające się rehabilitacji.

chowe wykazuje dana osoba, typowa „dawka” CIMT to obecnie ok. 3,5-4 godz. każdego dnia, 5 dni w tygodniu, przez 2-3 tygodnie.

– To dużo, ale gdy pacjenci opuszczają mnie po okresie, w którym przebywali ze mną codziennie, ich terapia nie kończy się. To dopiero początek, ponieważ muszą wrócić do domu i używać tam ręki czy ramienia.

Choć praca ta bywa bardzo ciężka, Mary Bowman wyznaje, że nic nie może równać się z widokiem pacjenta osiągnącego poprawę – szczególnie, gdy jest to pacjent, który przez całe lata cierpiał z powodu przewlekłego paraliżu i nieużywania kończyny.

– Czasami gdy ktoś doznaje udaru, odkłada życiowe sprawy na później – opowiada Mary Bowman. – Na przykład nie będzie chciał wyprowadzić się z domu, choć wcześniej to planował, nie założy rodziny, choć miał taki zamiar, lub też będzie miał poczucie, że nie powinien wracać do pracy, ponieważ nie jest pewien, czy sobie w niej poradzi. U każdego pacjenta przystępujemy od razu do terapii CI, przechodząc wprost do tych obszarów, którymi pragnie się zająć, i zapewniając mu jak najwięcej doświadczeń z zadaniami, jakie napotka w życiu. Sporo razy zdarzyło mi się, że pacjenci wyjeżdżali, a potem, 2 miesiące później, przysyłali zdjęcia i opisywali, jak zmieniło się ich życie. Dla mnie jako terapeuty oglądanie takich przemian jest ekscytującym przeżyciem.

BIBLIOGRAFIA

- 1 Lancet Neurol, 2015;14: 224–34
- 2 Neural Regen Res, 2017;12:1443–50
- 3 Dement Neuropsychol, 2009;3:275–82
- 4 Mult Scler, 2008;14: 992–4
- 5 Neurorehabil Neural Repair, 2018;32: 233–41
- 6 Phys Ther, 2009;89: 1126–41
- 7 Pediatrics, 2013;131: e1664–9

Żylaki

Nawet 20% populacji cierpi na żylaki¹. W przebiegu tego schorzenia żyły ulegają skręceniu i spuchnięciu, ponieważ krew nie przepływa przez nie w prawidłowy sposób. Problem może rozwinąć się w dowolnym miejscu, ale najczęściej pojawia się na nogach, ponieważ tam żyły muszą dodatkowo walczyć z grawitacją.

Dla wielu osób dotkniętych tą przypadłością żylaki są po prostu problemem kosmetycznym. Mogą jednak stanowić też oznakę przewlekłej niewydolności żyłnej (PNŻ) – postępującej choroby, w której zastawki żyłne przestają prawidłowo funkcjonować. Potencjalne przyczyny PNŻ to m.in. nadciśnienie, długotrwałe siedzenie, urazy nóg, zaburzenia równowagi hormonalnej oraz nadwaga. Oprócz żylaków do objawów PNŻ zaliczamy opuchliznę, ból, swędzenie i uczucie ciężkości nóg. W bardziej zaawansowanych stadiach choroby mogą pojawić się owrzodzenia oraz zakrzepica żył głębokich.

Terapie konwencjonalne są zależne od stopnia zaawansowania choroby: mogą obejmować ingerencje chirurgiczne, laser oraz skleroterapię, w której do żyłaków wstrzykuje się związki chemiczne powodujące zapadnięcie się ścian naczyń krwionośnych. Techniki takie jak ablacja przezskórna i leczenie laserem wewnątrznaczyniowym są obecnie preferowane przez lekarzy, ponieważ charakteryzują się minimalną inwazyjnością i grożą mniejszą liczbą powikłań w porównaniu z operacją². Mimo to mogą przynosić skutki uboczne, takie jak ból, odbarwienia czy uczucie ucisku wokół leczonego miejsca³, a ponadto nie zawsze rozwiązują problem.

Pończochy uciskowe służące poprawieniu przepływu krwi często stosuje się jako terapię pierwszego rzutu, ale wielu pacjentom nie odpowiada ich noszenie⁴.

Na szczęście istnieje wiele innych opcji, które można rozważyć.



1. FLAWONOIDY

Te potężne barwniki roślinne przyjmowane codziennie jako suplement są skuteczne na żylaki i PNŻ. Oto kilka najbardziej przydatnych.

Ekstrakt z pestek grejpfruta Dostępny w handlu preparat na bazie tego składnika po miesiącu stosowania przynosił poprawę w kwestii żylaków i opuchlizny w trakcie pewnego badania kontrolowanego placebo⁵.
Sugerowana dawka: 100-200 mg wyciągu z pestek grejpfruta dziennie.

Ekstrakt z czerwonego wina Jest bezpieczny i skuteczny w walce z kilkoma objawami PNŻ, w tym opuchlizną i bólem nóg⁶.
Sugerowana dawka: 360 mg dziennie.

Ekstrakt z kory sosny nadmorskiej (pycnogenol) Jak sugeruje kilka badań, ten standaryzowany ekstrakt jest przydatny w terapii PNŻ i powiązanych schorzeń żył⁷. Podczas jednej próby pycnogenol okazał się bardziej efektywny w łagodzeniu objawów PNŻ niż pończochy uciskowe, a połączenie tych metod było jeszcze skuteczniejsze niż którakolwiek z nich osobno⁸.
Sugerowana dawka: 150 mg dziennie.

Diosmina i hesperydyna Mieszanka flawonoidów zawierająca te składniki okazała się skuteczna nawet w zaawansowanych stadiach PNŻ⁹. Diosmina i hesperydyna znajdują się w wielu dostępnych w handlu suplementach.
Sugerowana dawka: zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

2. ZIOŁA

Kasztanowiec pospolity (*Aesculus hippocastanum*) Jak wskazują badania, wyciągi z tego zioła to dobry środek na PNŻ¹⁰. Preparaty oparte na świeżym surowcu roślinnym w postaci ekstraktu z kasztanowca redukują opuchliznę, ból i inne objawy żylaków i PNŻ¹¹. Więcej na ten temat piszemy w „Zielniku” na s. 121.
Sugerowana dawka: zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Myszopłoch kolczasty (*Ruscus aculeatus*) Ekstrakt tego zioła łagodzi objawy PNŻ, zwłaszcza opuchliznę nóg¹².
Sugerowana dawka: zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Wąkrota azjatycka (*Centella asiatica*) Najprawdopodobniej ma ona korzystny wpływ na tkanki łączne w żylakach¹³, a poza tym pomaga łagodzić wiele oznak i objawów PNŻ¹⁴.
Sugerowana dawka: 60-120 mg dziennie ekstraktu z wąkroty lub w postaci naparu (patrz ramka po prawej).

Napar z gotu kola

Zielarz Meilyr James zaleca przyrządzanie naparu z suszonego zioła wąkroty azjatyckiej: zalej czubatą łyżeczkę kubkiem wrzątku i zaparzaj przez 10 min. Pij 1-3 razy dziennie.



3. OCET JABŁKOWY

To popularne domowe lekarstwo przebadano pod kątem skuteczności przeciwko żylakom na 120 pacjentach, którzy oprócz stosowania terapii konwencjonalnej przepisanej przez lekarza nakładali ocet miejscowo na zmieniony chorobą obszar. W porównaniu do grupy kontrolnej zaobserwowali oni znaczną poprawę objawów takich jak skurcze nóg, swędzenie, opuchlizna i uczucie ciężkości¹⁵.

4. HYDROTERAPIA

Terapia, która zazwyczaj polega na ćwiczeniach w wodzie, może redukować opuchliznę nóg i inne objawy żylaków¹⁶. Poza tym jej odmiana o nazwie balneoterapia – kąpiel w wodach termalnych bądź mineralnych – może być skuteczna na różne objawy PNŻ¹⁷.

Dobre rady

Następujące sposoby dbania o siebie pomogą w zapobieganiu żylakom lub zatrzymywaniu postępów choroby.

Regularnie się ruszaj, aby wspomóc krążenie krwi. Najlepiej sprawdzą się spacer i inne czynności, które wymagają ruchu nóg.

Odciaż nogi poprzez unikanie długotrwałego stania i nadmiernego dźwigania.

Unos nogi nad głowę W celu poprawienia krążenia warto kilka razy w ciągu dnia robić sobie przerwy i unosić nogi ponad poziom serca poprzez np. położenie się i oparcie ich na 3-4 poduszkach.

Nie krzyżuj nóg podczas siedzenia, gdyż może to spowolnić przepływ krwi do góry oraz zwiększać ciśnienie na żyły w nogach.

Rób sobie masaż – na sucho szczotką – lub wypróbuj inne terapie, które poprawiają krążenie.

Unikaj szpilek Buty na niskim obcasie wymagają większej pracy mięśni łydek, co jest lepsze dla krążenia krwi w żyłach.

Nie noś obcisłych ubrań wokół pasa, nóg i krocza, może to bowiem utrudniać przepływ krwi.



5. BŁONNIK

Dietę bogatą w błonnik często zaleca się pacjentom z żylakami i PNŻ. Niedobór tego składnika może prowadzić do zaparc i wypróżnień wymagających nadmiernego wysiłku, co z kolei zwiększa ciśnienie wywierane na żyły w niższych partiach nóg¹⁸.

Dobre źródła błonnika to m.in. owoce, warzywa, orzechy i ziarna.



6. ODPOWIEDNIA MASA CIAŁA

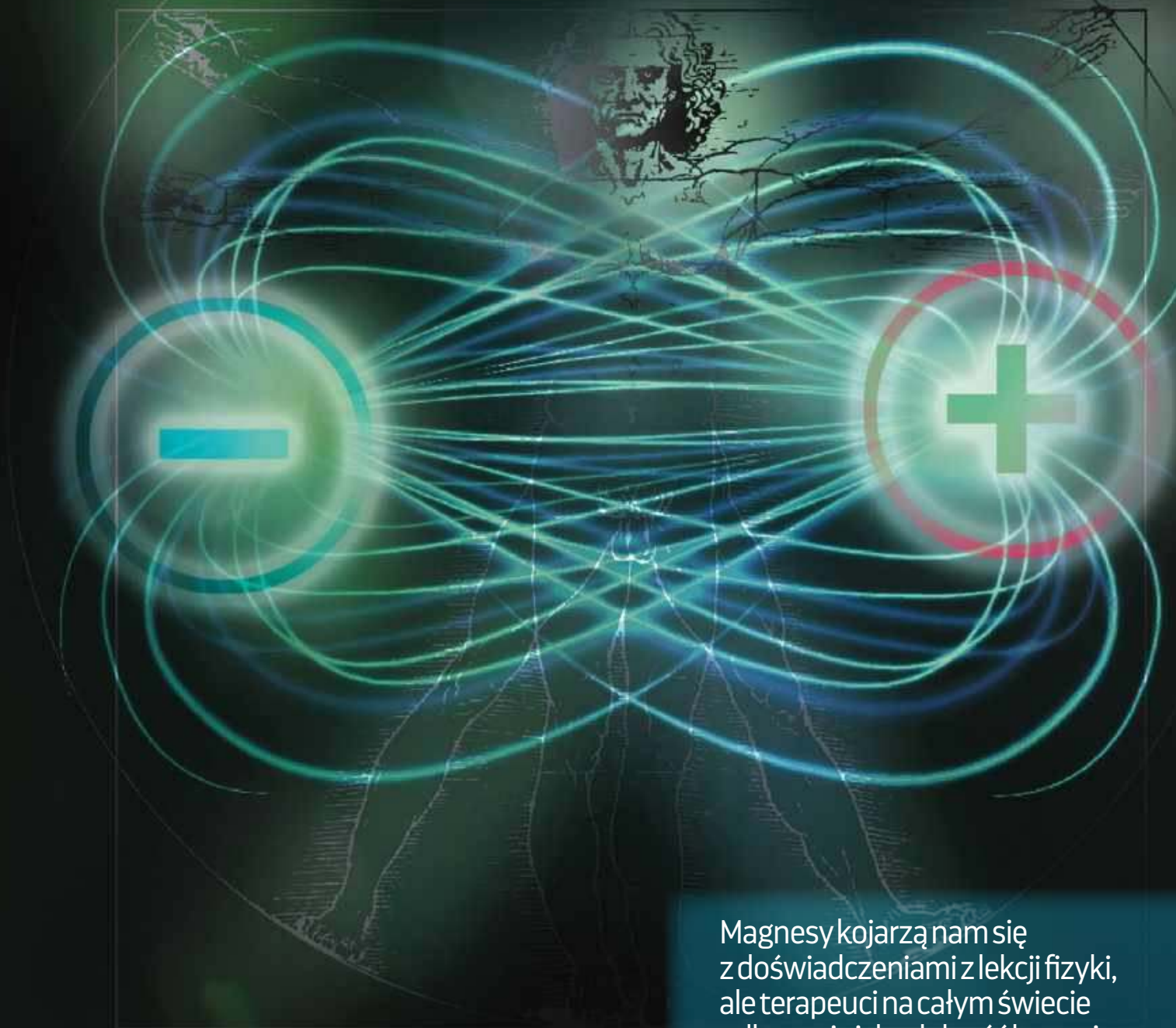
Nadwaga może przyczyniać się do rozwoju żylaków¹⁹, a wśród osób już cierpiących na tę przypadłość wiąże się ze zwiększonym ryzykiem PNŻ²⁰. Warto zrzucić zbędne kilogramy za pomocą zdrowej diety i ćwiczeń fizycznych.



BIBLIOGRAFIA

- 1 Phlebology, 2012; 27 Suppl 1: 23–6
- 2 Semin Intervent Radiol, 2005; 22: 204–8; Curr Pain Headache Rep, 2019; 23: 16
- 3 Arch Dermatol, 2012; 148: 49–58
- 4 Phlebology, 2011; 26: 353–60
- 5 Nutr J, 2017; 16: 5
- 6 Arzneimittelforschung, 2000; 50: 109–17; Pharmazie, 2019; 74: 193–200
- 7 Phytomedicine, 2000; 7: 383–8
- 8 Phytomedicine, 2010; 17: 835–9
- 9 Angiology, 2001; 52 Suppl 1: S49–56
- 10 Cochrane Database Syst Rev 2006; (1): CD003230
- 11 Adv Ther, 2006; 23: 179–90
- 12 Arzneimittelforschung, 2002; 52: 243–50
- 13 Int J Clin Pharmacol Res, 1990; 10: 229–33
- 14 Evid Based Complement Alternat Med, 2013; 2013: 627182
- 15 Evid Based Complement Alternat Med, 2016; 2016: 6473678
- 16 Vasa, 1991; 20: 147–52
- 17 Clin Ter, 2013; 164: 233–8
- 18 Altern Med Rev, 2001; 6: 126–40
- 19 Am Fam Physician, 2008; 78: 1289–94
- 20 J Vasc Surg Venous Lymphat Disord, 2015; 3: 18–26

MAGNETYCZNE PRZYCIĄGANIE



Magnesy kojarzą nam się z doświadczeniami z lekcji fizyki, ale terapeuci na całym świecie odkrywają ich zdolność leczenia szerokiego zakresu chorób

Do 26. r.ż. Danielle Pilarninos sądziła, że jej stan zdrowia jest zasadniczo dobry. Aż pewnego ranka, po nocy pełnej bólu, obudziła się z bardzo mocno opuchniętym i obolałym lewym bicipsem. Przekonana, że doszło do zakrzepu krwi w ramieniu, udała się do szpitala, gdzie pracowała jako operator USG, wykonując badania ultrasonograficzne w ciążach wysokiego ryzyka. Lekarz bezzwłocznie skierował ją na oddział nagłych przypadków.

– Zrobili skan i nie było na nim widać skrzepu krwi, wszystko było w porządku – opowiada Danielle. – Ale badanie krwi wykazało bardzo wysoki poziom CPK (kinazy fosfokreatynowej – enzymu, który pojawia się we krwi, gdy obumiera mięsień).

Zdiagnozowano u niej rhabdomyolizę, która – jak wyjaśnia Danielle – jest mądrze brzmiącym słowem, oznaczającym obumieranie mięśni. Oprócz tego rozpoznano także będący skutkiem obrzęku zespół ciasnoty przedziałów powięziowych – bolesne schorzenie, które pojawia się, gdy wzrasta ciśnienie wewnątrz tkanki mięśniowej, zmniejszając przepływ krwi i uniemożliwiając składnikom odżywczym i tlenu docieranie do komórek nerwowych i mięśniowych.

Danielle hospitalizowano na 5 dni, by zapewnić nawodnienie jej organizmu i zapobiec niewydolności nerek na skutek przeniknięcia do krwi wszystkich toksyn z obumarłych komórek mięśniowych, a na koniec wreszcie podano jej przypuszczalną przyczynę schorzenia: zbyt intensywnie ćwiczyła.

– W tamtym czasie przebiegałam tygodniowo od 30 do 45 km, regularnie podnosiłam ciężary i uprawiałam jogę. Byłam naprawdę w dobrej formie fizycznej. A ponieważ znałam swój organizm, wiedziałam, że nie ćwiczyłam zbyt dużo.

Po powrocie do domu Danielle była skrajnie zmęczona. Odczuwała tak intensywny ból stawów i mięśni, że nie mogła chodzić. Praktycznie z dnia na dzień z bardzo aktywnej osoby zmieniła się w kogoś, kto nie był w stanie przejść dookoła bloku. To było coś niewiarygodnego.

Skierowano ją do kilku specjalistów od chorób zakaźnych i do reumatologa, a w pewnym momencie pobrano jej naraz 21 fiolek krwi, by sprawdzić wszelkie możliwe podejrzenia. Ale wszystkie badania przyniosły negatywne wyniki.

Na tym etapie lekarze poddali się, stwierdzając, że prawdopodobnie jest to infekcja, że nie są w stanie nic zrobić i najprawdopodobniej w pewnym momencie sama ustąpi.

Po 6 miesiącach bólu i niesprawności objawy rzeczywiście ustąpiły i wydawało się, że wszystko wróciło do normy. Ale ten stan nie trwał długo.

W rok po pierwszym ataku rhabdomyolizy Danielle obudziła się ponownie z identycznymi objawami, ale tym razem były one bardziej nasilone. Podczas hospitalizacji wysłano ją do spe-

NACZYM TO POLEGA?

Terapia magnetyczna przybiera wiele różnych form. Od tysięcy lat stosuje się jej „statyczną” formę, w której magnesy o różnej mocy (lub ich poprzednicy, kawałki magnetytu) umieszczane są w różnych punktach na ciele w celu mobilizacji gojenia.

Na Wschodzie magnesy wykorzystuje się od co najmniej 1000 lat do stymulacji punktów akupunktury i południków energetycznych. Obecnie na Zachodzie lekarze stosują kilka wariantów terapii polem magnetycznym na zewnątrz ciała:

- używanie magnesów statycznych,
- podwyższanie skuteczności akupunktury poprzez wykorzystanie magnesów wraz z igłami
- pulsacyjne pola elektromagnetyczne (PEMF),
- terapia par biomagnetycznych (BPT), znana również jako biomagnetyzm medyczny.

cialisty neuromięśniowego, a on zdiagnozował u niej miopatię mięśniową, schorzenie, w którym komórki mięśniowe organizmu nie są zdolne do prawidłowego metabolizowania składników odżywczych i umierają śmiercią głodową.

– Powiedziano mi, że mam „brak tolerancji na ćwiczenia” – wspomina Danielle. – Odparłam, że to chyba żarty. Jak to możliwe?

W ciągu kolejnych 3 lat diagnozowano u Danielle całą listę najróżniejszych chorób: chroniczne zmęczenie, przewlekły obrzęk limfatyczny, schorzenie zwane zespołem posturalnej tachykardii ortostatycznej (POTS), a nawet chorobę Raynauda, w której mniejsze tętnice, doprowadzające krew do skóry (głównie w dłoniach), zwężają się, ograniczając krążenie krwi w tych obszarach.

Danielle rozpoczęła stosowanie protokołu autoimmunologicznego i diety paleo. Piła soki, oczyszczała jelita, chodziła do sauny, zaczęła spożywać produkty organiczne i pozbyła się wszelkich chemikaliów z domu. Odwiedzała alternatywnych terapeutów, a także specjalistę od boreliozy z Nowego Jorku. Nic jednak nie pomagało, a w 2016 r. jej organizm zaczął się poddawać.

– Pewnego razu podchodziliśmy z mężem do naszych drzwi, a ja nagle przewróciłam się i zaczęłam zwijać w konwulsjach – opowiada Danielle. – Zaczęło się to zdarzać regularnie, więc dostałam chodzik i usłyszałam, że wkrótce będę jeździć na wózku inwalidzkim.

Wtedy starszy brat wspomniął jej o terapii par biomagnetycznych (BPT) i powiedział, że dr Luis Garcia, jeden z najwybitniejszych terapeutów, przyjmuje w New Jersey, zaledwie 3 godz. jazdy

od niej. Danielle nigdy wcześniej nie słyszała o tej terapii, ale była gotowa spróbować wszystkiego.

Jej pierwsza wizyta u dr. Garcii trwała 4 godz., a poranek po pierwszym przyjęciu terapii BPT był momentem wielkiej zmiany.

– Zeszłam na dół, a moja mama, która wtedy mieszkała z nami, bo ja niewiele byłam w stanie robić, potarła moje lewe ramię i powiedziała: „kochanie, wydaje mi się, że opuchlizna zmniejszyła się”. Obrzęk limfatyczny zdecydowanie zelżał, obie zaczęłyśmy płakać, ponieważ po raz pierwszy zrobiłam coś, co okazało się skuteczne.

Po tej pierwszej wizycie Danielle już nigdy się nie przewróciła. Przez kolejny rok odwiedziła dr. Garcie jakiegoś 10 razy, a po każdej wizycie znikało coraz więcej jej problemów zdrowotnych. W ciągu roku pozbyła się wszystkich, a po kilkunastu miesiącach, jak opowiada, odzyskała swe dawne życie, a stan jej zdrowia był lepszy niż kiedykolwiek wcześniej.

Biomagnetyzm

BPT wykorzystuje 2 magnesy o przeciwnych biegunach, tworzące pary biomagnetyczne, które umieszcza się na konkretnych obszarach ciała w określonych kombinacjach, by zmienić wartości pH w narządach docelowych, umożliwiając organizmowi optymalne zwalczanie patogenów, takich jak bakterie, wirusy, pasożyty i grzyby.

BPT jest stosunkowo nową metodą i jak dotąd przeprowadzono niewiele badań klinicznych jej skuteczności. Jednakże te nieliczne, które wykonano, okazały się obiecujące.

Udowodniono przykładowo, że terapia jest wysoce skuteczna w usuwaniu bakterii *Salmonella typhi* (wywołującej tyfus). W jednym z badań 10 spośród 13 pacjentów miało wynik negatywny już po jednej krótkiej sesji leczniczej, a wszyscy pacjenci odczuli poprawę w zakresie objawów klinicznych¹.

W innym badaniu z wykorzystaniem BPT u 9 pacjentów z zaawansowanymi guzami przerzutowymi 2 osoby doznały pełnej remisji klinicznej, a 3 doświadczyły częściowych efektów terapeutycznych².

Same magnesy mają długą historię użycia w celach terapeutycznych (patrz ramka). Udowodniono klinicznie, że także inne formy terapii magnetycznej przynoszą szereg efektów leczniczych w organizmie ludzkim.

Przykładowo pola magnetyczne wykazały obiecujące rezultaty w leczeniu stanów zapalnych i w gojeniu ran³, a w kilku randomizowanych badaniach z grupą kontrolną wykazano, że przykładanie statycznych (pojedynczych, stacjonarnych) magnesów ma działanie przeciwbólowe⁴.

Po pierwszej
wizycie Danielle już
nigdy się nie przewróciła,
a po każdej kolejnej
znikało coraz więcej
jej problemów
zdrowotnych

HISTORIE PACJENTÓW Jackie Kotler, 37

3 miesiące po urodzeniu pierwszego dziecka Jackie spędzała wraz z mężem urlop w Republice Dominikany, a tam wybrała się na wycieczkę połączoną z nurkowaniem z kłifu w wodach laguny. W trakcie skoku przyjęła pozycję siedzącą, a gdy lądowała w wodzie, jej kręgosłup uległ kompresji i kręgi T12 został pogruchotany. Nie funkcjonowały tam służby ewakuacji medycznej i Jackie doświadczyła mnóstwa wstrząsów, nim wywieziono ją z dżungli, zbadano w kilku kolejnych szpitalach i klinikach, aż wreszcie przetransportowano z powrotem do Nowego Jorku.

– Lekarze powiedzieli mi, że to bardzo skomplikowana operacja, więc proszą zadbać wcześniej o wszystkie swoje życiowe sprawy – wspomina Jackie.

Chirurdzy zbudowali wokół kręgu T12 klatkę ze szpilek, dla lepszego dostępu usuwając jedno z żeber, zespolili kręgi i wyjęli część kości z jej lewego biodra, by wykorzystać ją jako przeszczep kostny do odbudowania kręgosłupa.

Po operacji odesłano ją do domu całą w gipsie, z pieluchami dla dorosłych, a przez cały następny rok była praktycznie unieruchomiona.

– Przez kilka lat czułam tak dotkliwy ból fizyczny, że nie mogłam funkcjonować – mówi.

Wydała tysiące dolarów, próbując metod alternatywnych, lecz żadna nie była skuteczna. W końcu udała się do dr. Luisy Garcii i spróbowała terapii par biomagnetycznych.

– Po pierwszej sesji wyszłam stamtąd i nagle byłam w stanie oddychać, a klatka piersiowa już mnie nie bolała – opowiada Jackie. – Pomyślałam: „okej, nie rozumiem tego człowieka, ale cokolwiek on robi, zamierzam do niego wrócić”. Po drugiej sesji ustąpiły migreny, a po trzeciej zniknął ból i ucisk w zatokach. Za każdym razem, gdy go odwiedzałam, odpadały kolejna warstwa i kolejny zestaw dolegliwości.

Dziś Jackie twierdzi, że nigdy wcześniej nie czuła się lepiej i właśnie jest w ciąży z trzecim dzieckiem.

Obwodowa rMS (powtarzalna stymulacja magnetyczna) ma pozytywne krótko- i średnioterminowe skutki terapeutyczne w bólu mięśniowo-powięziowym⁵, a statyczne pola magnetyczne wykazały swą skuteczność również w obniżaniu intensywności bólu u osób z fibromialgią⁶.

Leczenie pulsacyjnym polem magnetycznym zmniejsza ból i niesprawność u pacjentów cierpiących na chorobę zwyrodnieniową stawów kolanowych⁷ i przewlekły ból krzyża⁸.

Przezczaszkowa stymulacja magnetyczna (TMS) wykorzystuje pola magnetyczne do pobudzania komórek nerwowych w mózgu, pomagając w łagodzeniu depresji⁹.

Leczenie pulsacyjnym polem magnetycznym zmniejsza ból i niesprawność u pacjentów cierpiących na chorobę zwyrodnieniową stawów kolanowych i przewlekły ból dolnej części pleców

Statyczne pola magnetyczne używane są również, by zmniejszyć przepływ krwi i przyleganie płytek krwi (sprzyjające wzrostowi raka i przerzutom) w mikronaczyniach guzów nowotworowych¹⁰.

– Poddanie organizmu działaniu pól magnetycznych zwiększa ładunek elektryczny czerwonych krwinek i zmniejsza ilość tych komórek sklejających się w stosiki, zwane również formacją rouleaux – mówi dr Luis Garcia, nauczyciel terapii BPT. Nawiązuje on do artykułu naukowego z 2013 r., w którym stwierdzono, że wystawienie organizmu na naturalne pola magnetyczne Ziemi zwiększa ładunek powierzchniowy na czerwonych krwinkach i w ten sposób zmniejsza lepkość krwi i sklejanie się krwinek¹¹.

– Przychodziły do mnie osoby z objawami, które klinicznie wyglądały na dusznicę, a gdy wychodziły, wszelki ból i ucisk w klatce piersiowej były znacząco zmniejszone – opowiada dr Garcia. W wielu przypadkach osoby te miały stan zapalny: czy to osierdzia (błony otaczającej serce), wywołany przez infekcję gronkowcową, czy to paciorkowcową infekcję tętnicy wieńcowej, czy też z innych przyczyn, które, jak twierdzi dr Garcia, można zidentyfikować i zrównoważyć za pomocą precyzyjnego zastosowania tej terapii.

– Inni odczuwali kołatanie serca i zaburzenia jego rytmu, które również same regulowały się po sesjach biomagnetyzmu – mówi dr Garcia. Twierdzi on, że te i inne schorzenia można zidentyfikować poprawnie na podstawie sposobu, w jaki organizm reaguje na przyłożenie magnesów i w jaki pacjent reaguje po zakończeniu terapii.

Sam proces terapii BPT jest dość prosty. Po analizie energetycznej całościowego profilu zdrowotnego danej osoby, dokonywanej metodą stosowanej kinezylogii, poprzez badanie siły i słabości mięśni lub zmian długości nóg pod działaniem różnorodnych

CZYM JEST BIOMAGNETYZM?

Tego terminu używa się do opisanie zarówno interakcji żywych organizmów z zewnętrznymi polami magnetycznymi, jak i endogenne wytwarzania pól magnetycznych przez same organizmy żywe.

Pole magnetyczne powstaje wszędzie tam, gdzie poruszają się naładowane cząstki, takie jak elektrony lub protony: w strumieniach elektryczności, płynących w roztopionym jądrze Ziemi, w elektrycznych przewodach lub urządzeniach, a także w różnego rodzaju komórkach ludzkiego organizmu, m.in. w neuronach, komórkach endokrynnych i mięśniowych.

Pole magnetyczne Ziemi przy jej powierzchni na równiku wynosi od 0,25 do 0,65 gaussa. W porównaniu z nim pole magnetyczne zwykłego magnesu na lodówkę jest ogromne – ok. 100 gausów.

Pola magnetyczne wytwarzane przez ludzkie ciało są znacznie mniejsze, w zakresie od 10^{-10} do 10^{-5} gaussa, i mierzyć je można tylko czułym detektorem magnetycznym, zwanym SQUID (superconducting quantum interference device, nadprzewodzący interferometr kwantowy). Najbardziej znane zastosowania SQUID to magnetoencefalografia (MEG) i magnetokardiografia (MCG), gdzie mierzy się pola magnetyczne odpowiednio w mózgu i w sercu.

– Własne pola magnetyczne organizmu generowane są przez niezwykłą ilość wewnętrznej aktywności elektrycznej, która utrzymuje nasze ciała przy życiu – mówi dr William Pawluk, lekarz z własną praktyką w okolicach Baltimore w stanie Maryland i jeden z autorytetów w dziedzinie stosowania terapii pulsacyjnym polem elektromagnetycznym. – Te pola biomagnetyczne wchodzą we wzajemne oddziaływanie ze wszystkimi innymi polami magnetycznymi na naszej planecie i sterują naszymi zasadniczymi reakcjami chemicznymi.

Aktywność elektryczna ciała odbywa się przede wszystkim wokół błony komórkowej. Komórki zachowują na niej potencjał elektryczny mierzony w woltach, z wysokim stężeniem jonów dodatnich po jednej stronie i jonów ujemnych po drugiej (jon to każda naładowana elektrycznie cząsteczka lub atom, a komórki najczęściej wykorzystują w tym celu sód, wapń i potas). Komórki wytwarzają to napięcie, pompując jony przez błonę komórkową wyspecjalizowanymi kanałami.

Gdy neuron „odpala” sygnał elektryczny lub mięsień kurczy się, kanały te otwierają się, jony pędzą przez nie, a to generuje energię elektryczną na podobnej zasadzie, jak w działającej baterii. Jednakże ten złożony proces jest wysoce podatny na zakłócenia.

– Jeśli komórka ulegnie urazowi lub z innego powodu nie funkcjonuje prawidłowo, ta aktywność zwalnia lub zatrzymuje się – mówi Pawluk. – Poddanie ciała działaniu zewnętrznego leczniczego pola magnetycznego wspiera tę funkcję poprzez zaopatrzenie komórki w energię, której nie jest w stanie sama wytworzyć.



substancji (patrz ramka), terapeuta jest na ogół w stanie zidentyfikować określone patogeny lub brak zrównoważenia fizycznego. Kierując się wskazówkami, jakich udziela organizm (ponownie na podstawie badania mięśni), oddziałuje się na pierwotny patogen i dotknięte przez niego organy, umiesz-

czając na ciele 2 magnesy w ściśle określonych miejscach („pary”): jeden skierowany w stronę ciała biegunem ujemnym, a drugi – dodatnim.

Jak mówi dr Garcia, przez 13 lat badania, stosowania i nauczania terapii BPT zidentyfikował na ludzkim ciele ponad 800 par odpowiadających objawom.

– Magnesy powodują krążenie w ciele protonów wodoru – wyjaśnia. – Podwójnie rozmieszczone magnesy przyciągają ich energię od jednego magnesu do drugiego. W przypadku stanu zapalnego, infekcji lub dysfunkcji w danej okolicy można użyć magnesów, by przyciągnąć protony w to miejsce lub odciągnąć je od niego, zwiększając w ten sposób krążenie, zmniejszając stan zapalny, przywracając naturalne pH w tym obszarze i w ten sposób reaktywując prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Aby wyjaśnić proces BPT, dr Garcia wykorzystuje przykład osoby z bólem głowy.

– Załóżmy, że wykryje-

my gruźlicę lub wirus Epsteina-Barr, czyli częste infekcje, wywierające całociowy wpływ na ludzki organizm. Po przyłożeniu 2 magnesów w celu przesunięcia i ustabilizowania miejscowych stanów zapalnych, które pozwoliły tym konkretnym patogenom na przeżycie, następnie umieszcza się magnes tam, gdzie istniał ból głowy. Teraz można obserwować nierównowagę występującą właśnie w tym miejscu.

W przypadku Danielle, jak mówi dr Garcia, organizm był w ogromnym stopniu niezrównoważony i mogło być w nim obecnych nawet 100 różnych infekcji, łącznie z wirusem Epsteina-Barr, gruźlicą i innymi bakteriami, cytomegalowirusem, pasożytami i grzybami. Należało je wszystkie usunąć etapami zharmonizowanymi z organizmem, by mógł on osiągnąć homeostazę, która stanowi fundament dobrego zdrowia.

Przez 13 lat badania,
stosowania i nauczania
terapii BPT dr Garcia
zidentyfikował na ludzkim
ciele ponad
800 par magnesów
odpowiadających
objawom

Znaczenie pH

Jednym z najbardziej zaskakujących odkryć BPT jest zmienność i płynność poziomów pH w organizmie oraz ich udział w infekcjach i stanach chorobowych. Wartość pH jest miarą stężenia jonów wodoru (protonów) w danej substancji.

Skala pH rozciąga się od wartości silnie kwaśnej (0) po silnie alkaliczną (14), a 7 oznacza

HISTORIA BPT

W latach 70. dr Richard Broeringmeyer pracował w NASA, badając skutki działania pól magnetycznych. Astronomom groził powrót z kosmosu z jedną nogą krótszą od drugiej, ponieważ przebywanie poza polem magnetycznym Ziemi wywoływało zaburzenia równowagi w ich fizjologii.

Broeringmeyer doszedł do tego, jak przywracać równowagę w organizmach astronautów za pomocą magnesów. Nauczył się też, jak używać magnesów jako diagnostycznego urządzenia badającego mięśnie. Odkrył także korelację między równowagą pH narządów ciała a polami magnetycznymi i zaczął przekazywać to wszystko innym.

W Meksyku w 1988 r. w kursie prowadzonym przez Broeringmeyera uczestniczył dr Isaac Goiz. Intuicyjnie był przekonany, że skoro magnesy występują w parach, a jeden umieszczony na ciele może pomóc w korygowaniu dysfunkcji i choroby, to 2, działające w tandemie, będą jeszcze bardziej skuteczne.

Wypróbował swą teorię na mężczyźnie z pozytywnym wynikiem testu na HIV, któremu dawano mniej niż rok życia. Magnesem z biegunem ujemnym, skierowanym w stronę ciała, dr Goiz przesunął po całym ciele pacjenta, by sprawdzić, czy wystąpi reakcja mięśni – skrócenie lub wydłużenie jednej z nóg.

Badanie mięśni to metoda, której wielu lekarzy używa do określania, gdzie w organizmie tkwią schorzenia. Terapeuta testuje siłę mięśnia (zazwyczaj ramię pacjenta), który pozostaje silny, gdy nie ma kłopotów zdrowotnych, lecz słabnie, gdy dotknie się problematycznego obszaru. Lekarz może też zaobserwować wydłużenie lub skrócenie jednej nogi w reakcji na dotknięcie chorej okolicy, w tym przypadku za pomocą magnesu.

Dr Goiz odnotował „trafienie”, gdy magnes dotarł do grasicy w klatce piersiowej. Wtedy przesunął drugim magnesem, skierowanym biegunem dodatnim w stronę ciała, wzdłuż pleców mężczyzny. Tym razem zaobserwował drugie „trafienie” przy odbytnicy. Pozostawił magnesy w tych miejscach przez ok. 25 min. Pacjent powrócił tydzień później, mówiąc, że przytył 2,5 kg i czuje się doskonale. Po kilku miesiącach wykonał test na HIV, który dał wynik negatywny.

Z tego zaskakującego pierwszego przypadku dr Goiz wysnuł teorię, iż patogeny dobierają się w pary i wzajemnie wzmacniają się energetycznie. Jego zdaniem badany mężczyzna był zakażony także *E. coli*, nie tylko HIV: jeden z patogenów umieszczony był przy odbytnicy, a drugi przy grasicy. By organizm powrócił do zdrowia, niezbędne było usunięcie obu.

Do dziś brak jest dowodów klinicznych, że patogeny „łączą się w pary” w taki sposób, lecz dr Goiz, a obecnie także dr Garcia, w dalszym ciągu pogłębiają swe zrozumienie par magnetycznych, katalogując jednocześnie listę powiązanych patogenów i punktów anatomicznych działających w korelacji.

Dopóki nie ma możliwości przeprowadzenia takich badań, o skuteczności tej metody świadczyć będą poszczególne przypadki osób, które, tak jak Daniel- le, dzięki magnesom pokonały poważną chorobę.

w niej punkt neutralny. Ludzka krew ma prawidłowy odczyn lekko zasadowy, o typowej wartości pH wahającej się od ok. 7,35 do 7,45. Kwas żołądkowy natomiast ma średnią wartość między 1,5 a 3,5 w skali pH.

Większość z nas nie zdaje sobie jednak sprawy z tego, że uraz może zmienić pH w poszczególnych narządach i obszarach ciała, wytrącając je ze stanu homeostazy.

Na przykład zarówno niedokrwistość spowodowana silną utratą krwi, jak również skurcz naczyń krwionośnych w odpowiedzi na hipotermię lub też ograniczenie pracy serca może silnie zakłócić dostarczanie tlenu do tkanek całego organizmu, co spowoduje wytwarzanie kwasu mlekowego, który obniży pH krwi do wartości bardziej kwaśnej¹².

– W komórkach nieustannie odbywa się tego rodzaju komunikacja bioelektryczna między wnętrzem komórek, a tym, co na zewnątrz, polegająca na ciągłej wymianie jonów – wyjaśnia Caitlin Policastro, dyrektor kliniczny Nowojorskiego Ośrodka Medycyny Innowacyjnej w Huntington w stanie Nowy Jork. – Jeśli równowaga nie jest zachowana, jeśli jakiś obszar jest odrobinę zbyt kwaśny lub zbyt zasadowy, pojawia się dysfunkcja. Gdy jakaś część ciała jest np. bardzo zakwaszona, może stać się wylęgarnią określonych infekcji i patogenów. Ale zachodzi także sytuacja odwrotna, gdy jest ona zbyt zasadowa, czyli hiperalkaliczna, co również może być przyczyną problemów.

Istotnie, udokumentowano już dobrze, że pH wywiera wpływ na zachowanie komórek, łącznie z ruchem i kurczeniem się cytoplazmy we wnętrzu każdej z nich¹³. Różne struktury – zarówno chorobotwórcze bakterie lub grzyby, jak i komórki ludzkiego ciała – mają różne optymalne zakresy pH i środowiskowe wartości wykraczające poza ten zakres będą wpływać negatywnie na ich zdolność do przyjmowania składników odżywczych i utrzymanie prawidłowego funkcjonowania.

Ponieważ pH oddziałuje również na aktywność komórek odpornościowych i kluczowych enzymów, jego zmiany mogą pogarszać zdrowie narządów i tkanek, czyniąc je bardziej podatnymi na dysfunkcje i infekcje.

Przykładowo w skórze, która normalnie utrzymuje na swej zewnętrznej powierzchni kwasowy odczyn, mający działać jako bariera przeciwko szkodliwym drobnoustrojom, wzrost pH może zwiększyć podatność na stany zapalne i infekcje *Candida*¹⁴.

Najciekawsze
w stosowaniu BPT jest
to, że kiedy zaczniesz się
równoważyć energię
w ciałach pacjentów
i przywracać równowagę,
organizm leczy
się sam

HISTORIE PACJENTÓW Sharon Jarboe, 58

Sharon cierpiała na dotkliwie, chroniczne wysypki i obrzęki na twarzy, szyi, ramionach i rękach, które czasem były tak dokuczliwe, że nie pozwalały jej spać. Odwiedziła wielu lekarzy, którzy przepisywali jej antybiotyki, a potem sterydy, ale nie udało jej się pozbyć objawów, dopóki nie spróbowała BPT. Już po jednej sesji zauważyła, że skóra oczyściła się w ok. 90%.

– BPT pomogła wyjawic, że pod warstwami nadwrażliwości, współinfekcji i opancerzenia emocjonalnego nagromadził się u mnie znaczny poziom arsenu – mówi Sharon. – Bingo! To były korzenie mojego problemu. Potrzeba było ok. 10 sesji na przestrzeni całego roku, aby mój układ odpornościowy zrównoważył się wystarczająco, by usunąć toksyny. Musiałam też dokonać pewnych zmian w diecie, aby unikać produktów zanieczyszczonych arsenem. Ale na koniec roku wysypki zniknęły wreszcie zupełnie!

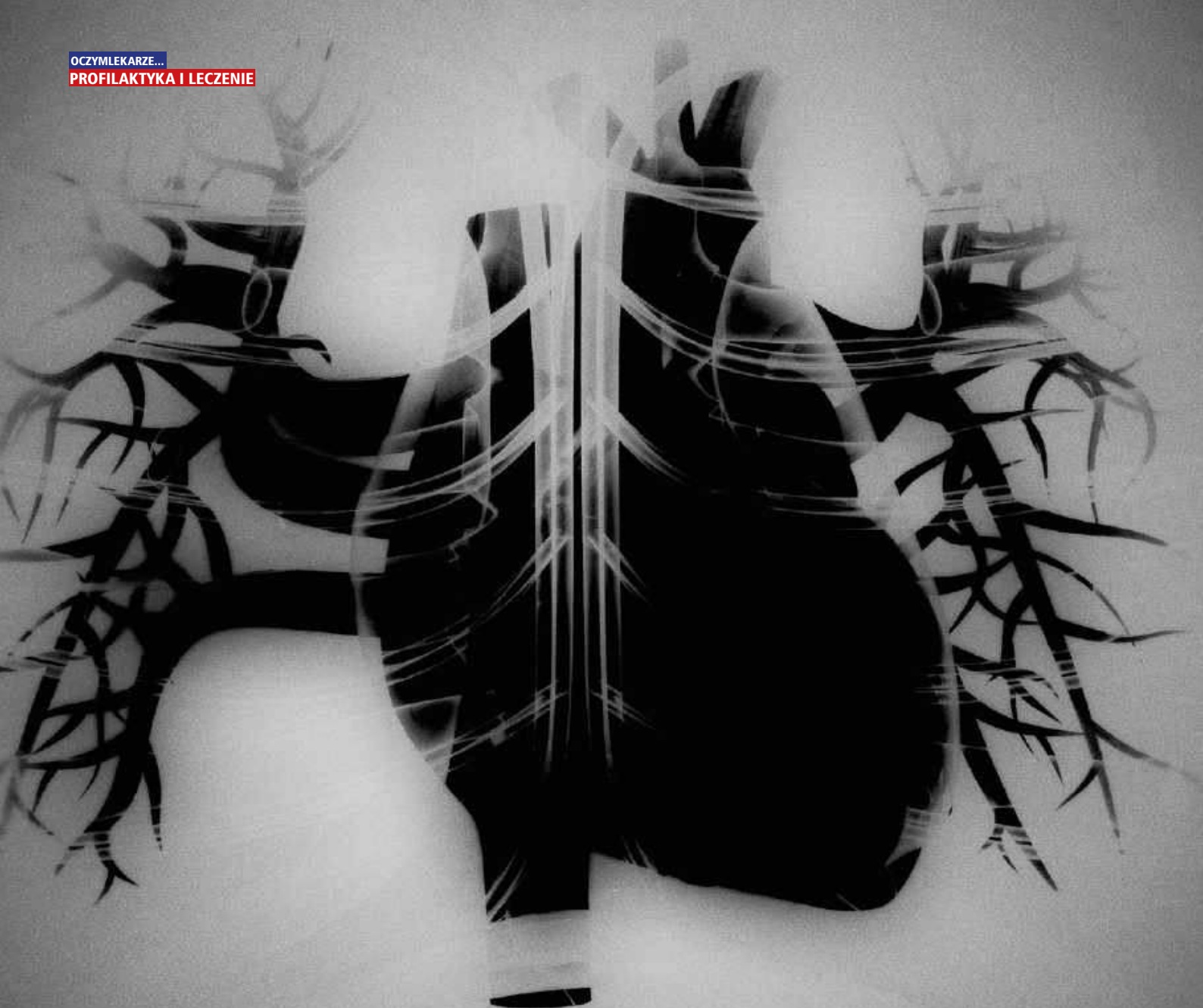
Wprawdzie wiadomo, że magnesy mają zdolność zmiany pH wody¹⁵, jednak jak dotąd nie udowodniono w sposób bezpośredni, że to właśnie zmiana pH w tkankach za pomocą magnesu powoduje redukcję patogenów.

Odkryto jednakże, iż magnesy zmniejszają ilość lub całkowicie eliminują bakterie i wirusy. Wykazano przykładowo, że ich użycie powoduje gwałtowny spadek liczby mikroorganizmów w jamie ustnej, jak również zabija bakterie *E. coli*¹⁶.

– Najciekawsze w stosowaniu BPT jest to, że kiedy zaczniesz się równoważyć energię i pH w ciałach pacjentów, przywracając równowagę, organizm leczy się sam – mówi dr Garcia. – To jest aż tak proste.

BIBLIOGRAFIA

- 1 MedAcupunct, 2017; 29: 308–12
- 2 Ann Clin Case Rep, 2019; 4: 1647
- 3 Altern Ther Health Med, 2013; 19: 47–54
- 4 J Altern Complement Med, 2005; 11: 495–509
- 5 Clin Neurophysiol, 2003; 114: 350–8
- 6 J Altern Complement Med, 2001; 7: 53–64
- 7 Curr Med Res Opin, 2001; 17: 190–6
- 8 J Pain Symptom Manage, 2007; 34: 434–45
- 9 J Clin Psychiatry, 2014; 75: 477–89
- 10 Cancer Biol Ther, 2008; 7: 814–9
- 11 J Altern Complement Med, 2013; 19: 102–11
- 12 J Emerg Med Services, 2014; 39: 4.2.14
- 13 J Cell Biol, 1962; 15: 201–9
- 14 Curr Probl Dermatol, 2018; 54: 87–94
- 15 Environ Sci Technol, 1999; 33: 1280–5; Asian Res J Agric, 2018; 8: 1–7
- 16 J Appl Oral Sci. 2015 Mar-Apr; 23(2): 179–186; J Magn Magn Mater, 2004; 272: 2442–4



Gdy serce choruje na raka

Pojawiają się rzadko i pewnie dlatego stanowią tak duże wyzwanie dla onkologów. Nowotwory mięśnia sercowego – zarówno pierwotne, jak i wtórne – trudno wykryć, a jeszcze trudniej wyleczyć.

Gdy myślimy o raku, przed oczami mamy zwykle te najczęstsze i najgroźniejsze przypadki. Nic dziwnego – ich powszechność i/lub słabe rokowania napawają nas lękiem i każą przyjrzeć się tematowi bliżej. Czasem jednak to, co pozornie mało prawdopodobne, jest niczym cios w serce – i to dosłowny. Bo choć nowotwory w obrębie tego narządu stanowią niezwykle rzadkie zjawisko, to jako łatwe do przeoczenia mogą być szczególnie groźne.

Poznaj wroga

Nowotwory serca to rzadkie guzy – stwierdza się je z częstością 3 na 10 tys. autopsji. W 75% przypadków mają one charakter łagodny. Choć przerzuty nowotworowe do serca (zazwyczaj osierdza) są nawet 100 razy częstsze, to nadal pozostaje ono lokalizacją zaledwie 5% ognisk przerzutowych.

Zmiany pierwotne (łagodne lub złośliwe) wywodzą się ze struktur serca i dają objawy hemodynamiczne związane z upośledzeniem napełniania lub opróżniania, natomiast wtórne to inaczej guzy przerzutowe¹. W praktyce klinicznej ważne jest odróżnienie ich od skrzepin, które są zmianami o zupełnie innym charakterze i odmiennym sposobie leczenia. Nie jest to łatwe, o czym świadczy fakt, że większość nowotworów serca stwierdza się dopiero w badaniach autopsyjnych lub podczas ocen okołoperacyjnych. Jednak zarówno rozpoznawalność, jak i częstość poszczególnych guzów zależą od ich rodzaju.

Śluzak jest najczęstszym łagodnym nowotworem serca (ok. 50% przypadków). Jego rozpoznanie zwykle nie stanowi większego problemu, gdy podręcznikowy pojedynczy guz o homogennej strukturze jest duży i ruchomy, ma gładki obrys oraz łączy się za pomocą szypuły z przegrodą międzyprzedsionkową. W ok. 75% przypadków śluzaki umiejscowione są w lewym przedsionku, a w 15-20% – w prawym. Trudności diagnostycznych może przysporzyć mniej typowa lokalizacja, np. w prawej komorze, czy też strzępiasta struktura guza mocno związanego ze ścianą serca. Zmiany tego typu występują zwykle między 30. a 60. r.ż., częściej u kobiet².

Włókniak brodawczakowaty stanowi kolejne 10% wszystkich

guzów serca. Występuje zwykle u starszych osób. Typowym umiejscowieniem jest wsierdzie zastawki aortalnej lub mitralnej. Są to guzy małe, o wymiarach 0,5-2 cm, uszy-

pułowane, ruchome, o nieregularnej powierzchni. Włókniak brodawczakowaty najczęściej nie daje objawów, ale może być źródłem systemowych zatorów³.

“W przypadku mięsaka naczyń krwionośnych rokowania są złe: mediana przeżycia wynosi 25 miesięcy, ale spośród chorych, u których nie wykonano resekcji, 90% umiera w ciągu roku”



Między niewydolnością a nowotworem

W badaniu kliniczno-kontrolnym wykazano, że w 8-letniej obserwacji ryzyko wystąpienia nowotworu było o 68% większe u chorych ze świeżo rozpoznaną niewydolnością serca (heart failure, HF) niż u osób bez tego schorzenia¹. Jako że pacjenci z HF są obciążeni licznymi chorobami współistniejącymi i częściej poddawani różnym badaniom diagnostycznym, można przypuszczać, że zwiększa to szansę na wcześniejsze wykrycie u nich raka w porównaniu ze zdrową populacją. Podwyższone ryzyko występowania nowotworów może być uwarunkowane czynnikami wspólnymi dla całej populacji, np. paleniem papierosów, przewlekłą chorobą nerek czy otyłością. Zakłada się także udział stresu wynikającego z przewlekłego przebiegu niewydolności serca oraz innych mechanizmów mających związek z jej patofizjologią, takich jak stan zapalny, hipoksja (niedotlenienie) tkanek czy aktywacja hormonalna.

Co więcej, w przypadku wielu nowotworów rokowanie zależy od współistniejących chorób sercowo-naczyniowych, które często są wywoływane przez skuteczną, ale agresywną i toksyczną radio- lub chemioterapię². Do powikłań leczenia zaliczają się uszkodzenia serca, dysfunkcja lewej komory i objawowa niewydolność, w której rokowanie jest szczególnie złe. Śmiertelność w przypadku HF spowodowanej leczeniem przeciwnowotworowym jest nawet 3,5 razy większa niż w przebiegu idiopatycznej kardiomiopatii³. Dlatego też w ramach monitorowania pacjentów leczonych onkologicznie należy wykonywać regularne pomiary LVEF. Zalecaną obecnie metodą – jako najdokładniejszą – jest echokardiografia trójwymiarowa⁴.

BIBLIOGRAFIA

1. J Am Coll Cardiol 2013; 62:881-6
2. Eur J Heart Fail 2001; 3:315-22
3. Circ Heart Fail 2016; 9:e002843
4. J Am Coll Cardiol 2013; 6:77-84

Pozostałe, rzadsze zmiany, to przede wszystkim tłuszczaki, potworki, naczyniaki, torbiele węzła przedstonkowo-komorowego oraz guzy endokrynne i histiocytoidalne.

Złośliwa kompania

Przeważająca większość (95%) wszystkich pierwotnych nowotworów złośliwych serca to różne typy mięsaków, a pozostałe 5% przypada na chłoniaki. Cechą odróżniającą je od łagodnych zmian jest brak wyraźnego odgraniczenia od otaczającego je serca, co wynika z naciekania zdrowych tkanek. Tak zaatakowany mięsień wykazuje zaburzenia kurczliwości, a w wielu przypadkach zajęte jest również osierdzie.

Mięsak naczyń krwionośnych jest najczęstszą zmianą złośliwą, w ¾ przypadków zlokalizowaną w prawej części serca (zwykle właśnie w niej diagnozuje się wszystkie złośliwe guzy). W jego przypadku rokowania są złe: mediana przeżycia wynosi 25 miesięcy⁴, ale spośród chorych, u których nie wykonano resekcji, nawet 90% umiera w ciągu roku. Ten mięsak zazwyczaj

rozrasta się bowiem w obrębie ściany przedsionka, całkowicie ją zastępując i wypełniając jamę przedsionka. Może też naciekać sąsiadujące struktury, takie jak wielkie naczynia krwionośne, zastawka trójdzielna, wolna ściana prawej komory, przegroda międzykomorowa i prawa tętnica wieńcowa.

W większości przypadków rozpoznawany jest dopiero w stadium rozsiewu do płuc, wątroby lub mózgu. Chorzy mogą mieć wówczas objawy zapaści krążeniowej lub krwotoku płucnego.

W ostatnich dekadach wzrosła też częstość zachorowań na pierwotne chłoniaki, zlokalizowane zwykle w prawym przedsionku⁵. Te tendencje wiąże się głównie z rosnącą liczbą pacjentów z obniżoną odpornością, zarówno w przebiegu infekcji HIV, jak i leczenia

immunosupresyjnego. Chłoniak uważany jest za stan naglący w onkologii, a wczesne rozpoznanie i leczenie mają zasadnicze znaczenie (mediana przeżycia stanowi zaledwie 7 miesięcy).

Goście z daleka

Ogólny wzrost zapadalności na nowotwory powoduje zwiększenie liczby chorych z przerzutami odległymi, w tym do mięśnia sercowego i osierdza. Liczba przypadków guzów o takim charakterze znacznie przekracza częstość występowania pierwotnych (nawet 100 razy)⁶. Jednak nietypowy obraz kliniczny i często nieustalone źródło powodują, że rozpoznanie przerzutów nowotworowych do serca za życia pacjenta nie przekracza 10% przypadków stwierdzanych dopiero w badaniach sekcyjnych.

Mała czarna rozpuszczalna

O dobroczynnym wpływie kawy na serce i cały organizm wiadomo od dawna. Jako jej niewątpliwe zalety można wymienić choćby to, że spożywana w liczbie 3-4 filiżanek dziennie zmniejsza ryzyko śmierci ze wszystkich przyczyn o 17% oraz w wyniku chorób sercowo-naczyniowych o 19%¹. Co ciekawe okazuje się, że kofeina, uważana często za przyczynę zaburzeń pracy serca, pomaga uniknąć ataków arytmii. Mechanizm tego działania związany jest z jej podobieństwem do adenozyiny, nukleotydu purynowego pełniącego w naszym organizmie m.in. funkcję neuroprzekaznika, który reguluje przewodzenie impulsów w sercu. Zapobiega on również powstawaniu dodatkowych pobudzeń elektrycznych, które rozregulowują pracę tego narządu.

Kofeina już po niecałej godzinie od wypicia kawy wiąże się trwale z receptorami adenozyiny na błonach komórkowych, zastępując ją w działaniu i uspokajając serce². Ważny jest jednak umiar – protekcyjny efekt dają 2-3 filiżanki napoju dziennie.

Spożycie kawy wiąże się też z redukcją zagrożenia chorobą nowotworową. Według aktualnych doniesień dotyczących to m.in. raka jamy ustnej, gardła, wątroby, okrężnicy, prostaty, endometrium i czerniaka³.

W badaniach zwykle analizuje się właściwości klasycznej, najlepiej świeżo mielonej i parzonej kawy. To jej przypisuje się wszystkie zdrowotne właściwości. Co jednak z rozpuszczalną wersją napoju? Zdania są podzielone. Z jednej strony przez lata pokutowało przekonanie, że w związku z procesami rozdrabniania, którym podlega ona w czasie produkcji, może trać składniki odpowiedzialne za korzystne działanie. Jednak tak naprawdę kawę rozpuszczalną pozyskuje się w wyniku metod fizycznych, takich jak liofilizacja, suszenie rozpyłowe i aglomeryzacja. Mówiąc w uproszczeniu, wykorzystuje się w nich po prostu temperaturę i ciśnienie. Co więcej, kawa rozpuszczalna jest formą koncentratu, w związku z czym stężenie substancji prozdrowotnych może być w niej nawet wyższe, co sugerują badania, w których jej potencjał antyoksydacyjny okazał się większy niż kawy sypanej⁴.

Jednak największą obawą związaną z rozpuszczalną małą czarną jest zawartość toksycznego akrylamidu, substancji rakotwórczej, która powstaje w czasie obróbki termicznej. Występuje ona w każdej kawie, ale w rozpuszczalnej jej ilości są ok. 2 razy większe niż w ziarnistej⁵. Ale bez obaw! Wciąż są one zbyt małe, aby zwiększyć ryzyko raka, a ponadto obecność przeciwnowotworowych substancji niweluje potencjalne ryzyko.

BIBLIOGRAFIA

1. BMJ. 2017; 359:j5024. doi:10.1136/bmj.j5024
2. Perm J. 2011 Summer; 15(3):19-25; J Am Heart Assoc. 2019 Aug 6; 8(15): e012862
3. Sci Rep. 2016; 6:33711
4. J Food Sci Technol. 2017; 54(8):2324-2331
5. Rocz Państwowego Zakładu Hig. 2013; 64(3):173-181

Według różnych opracowań odsetek guzów wtórnych serca sięga do 20% pacjentów z chorobą nowotworową, w zależności od jej pochodzenia⁷. Do tych, które najczęściej dają przerzuty, należą: czerniak złośliwy (aż w połowie przypadków), nowotwory wywodzące się z komórek rozrodczych, układu krwiotwórczego i limfatycznego, a także rak płuca, przełyku i piersi. Pozostałe charakteryzują się znacznie rzadszym rozsiewem do serca.

Guzy przerzutowe najczęściej umiejscawiają się w osierdziu (62-81% przypadków), rzadziej we wsierdziu. Lokalizacja zmian wtórnych w obrębie serca uwarunkowana jest m.in. sposobem ich szerzenia. Ekspansja przez ciągłość to sposób rozprzestrzeniania się guzów wywodzących się pierwotnie z płuc, sutka, przełyku i śródpiersia. Drogą krwioobiegu rozprzestrzeniają się zaś przede wszystkim: czerniak, guzy pochodzące z przewodu pokarmowego, ale także pierwotny guz płuc lub śródpiersia. Przez układ limfatyczny docierają do serca nacieki białaczkowe i chłoniaki. Z kolei pierwotne guzy nerek, tarczycy, wątroby oraz nadnerczy rozsiewają się przez naczynia żyłne⁸.

Niełatwa diagnostyka

Rozpoznanie nowotworu serca opiera się głównie na technikach obrazowych, takich jak echokardiografia, tomografia komputerowa (CT) czy rezonans magnetyczny (MR). ECHO serca pozwala ustalić zasięg, morfologię oraz lokalizację nowotworu, jednak należy podkreślić, że różnicowanie patologicznych mas w obrębie serca i osierdzia jedynie na podstawie obrazu echokardiograficznego nie zawsze jest możliwe⁹. Uznaje się, że CT i MR lepiej uwidaczniają osierdzie i duże naczynia, a dodatkowo w przypadku guzów przerzutowych obie techniki pozwalają na wykrycie ogniska pierwotnego w klatce piersiowej czy też w jamie brzusznej. Badanie MR jest metodą z wyboru w ocenie naciekania mięśnia sercowego



go, umożliwia odróżnienie nowotworu od skrzepliny, a niekiedy pozwala ocenić budowę histologiczną guza¹⁰.

Cichy zabójca

Jak to się dzieje, że mimo kilku dość dokładnych technik obrazowania wciąż tak rzadko rozpoznaje się nowotwory serca? Problemem jest brak typowych objawów. Bo chociaż guz należy podejrzewać przy zatorowości, niewydolności serca, omdleniach oraz wywiadzie rodzinnym w tym kierunku, to nie ma on swoistych oznak klinicznych (z wyjątkiem guzów obturujących ujścia przedsionkowo-komorowe i powodujących zaburzenia hemodynamiczne). Są one po prostu niecharakterystyczne – najczęściej pojawiają się postępująca duszność i cechy niewydolności serca. W osierdziu często gromadzi się płyn wysiękowy, który może spowodować tamponadę serca. Przerzuty do mięśnia sercowego rzadko imitują też zawał¹¹. Ich rozwój może przebiegać z objawami klinicznymi sugerującymi zapalenie mięśnia sercowego i osierdzia lub pod postacią różnorodnych zaburzeń rytmu i przewodzenia.

Co ważne wystąpienie zaburzeń rytmu serca, duszności lub spadku tolerancji wysiłku u chorego z procesem nowotworowym jest wskazaniem do wykonania badania TTE w celu wyklucze-

nia przerzutu do serca. Interwencja chirurgiczna na odpowiednio wczesnym etapie może bowiem uratować życie.

Wyciąć i zastąpić

Chirurgicznym zabiegiem z wyboru jest całkowita resekcja guza, połączona z zabiegiem rekonstrukcyjnym, jeśli jest konieczny. Przykładowo w przypadku usunięcia zastawek bądź innych struktur wszczepia się protezę lub stymulator. Coraz częściej zamiast standardowej sternotomii stosowane są techniki małoinwazyjne (minitorakotomia), które nie powodują wydłużenia czasu trwania zabiegu ani wzrostu częstości poważnych powikłań, natomiast (jak wynika z obserwacji) gwarantują szybszy powrót do zdrowia¹². Pomocne w resekcji pierwotnych nowotworów serca są techniki wspomagane endoskopowo¹³.

Niestety trzeba pamiętać, że jedną z głównych przyczyn śmierci pacjentów poddawanych operacjom, w tym onkologicznym, są zgonu sercowe, spowodowane ostrą niewydolnością i ostrymi zespołami wieńcowymi. Wynika to z zachwiania równowagi układu krążenia przez znieczulenie i zabieg operacyjny (z reguły wiąże się on z utratą nośnika tlenu, jakim są erytrocyty i zawarta w nich hemoglobina), nagłymi wahaniami ciśnienia tętniczego, zaburzeniami hemostazy i odstawieniem leków kardiologicznych na czas operacji. Umieralność z przyczyn sercowo-naczyniowych pacjentów poddawanych poważnym zabiegom chirurgicznym ocenia się na blisko 1%, a przebycie zawału w okresie okołoperacyjnym zwiększa śmiertelność wewnątrzszpitalną o 20%. Łączne ryzyko powtórnego zawału i zgonu w tej grupie chorych w ciągu 6 miesięcy od zabiegu wynosi aż 18%¹⁴. Wszystkie te problemy są jeszcze bardziej wyraźne w przypadku zabiegów onkologicznych. Łączy się to z jednej strony z najczęściej zwiększoną krzepliwością krwi, która sprzyja powikłaniom zakrzepowo-zatorowym, a z drugiej – z wyższym ryzykiem krwawień.

Serce jak dzwon

Bez względu na to, czy obawiasz się nowotworu, czy chcesz uniknąć schorzeń kardiologicznych, możesz poprawić kondycję swego serca, sięgając po sprawdzone składniki odżywcze, które dzięki różnym mechanizmom działania chronią je i wzmacniają

Dieta Warto zacząć od podstawowych zasad. Sercu służy grecki jadłospis, oparty na dużej ilości warzyw i owoców oraz dobrych tłuszczach (rybach i oliwie z oliwek). Ponadto badania dowodzą, że dieta niskoglikemiczna może uregulować metabolizm, wspomóc redukcję masy ciała, obniżyć poziom glukozy i insuliny we krwi oraz ciśnienie tętnicze, a tym samym wpływać pozytywnie na czynniki ryzyka chorób kardiologicznych¹.

Ocet jabłkowy lub winny Oba działają jak inhibitory ACE – hamują hormony układu renina-angiotensyna, które regulują ciśnienie tętnicze. Jeśli w wyniku nadmiernej aktywności układu dokrewnego wydzielą się za dużo angiotensyny, naczynia krwionośne obkurczają się². Aby jednak zauważyć pozytywne rezultaty, po ocet należy sięgać codziennie.



Wyciąg z arbuza może rozszerzać kapilary – małe naczynia krwionośne biegnące między tętnicami i żyłami. W jednym z badań suplementy z l-cytruliną (jego najważniejszym składnikiem aktywnym) powodowały znaczącą redukcję wystąpienia ryzyka poważnych zdarzeń sercowych u otyłych dorosłych z nadciśnieniem tętniczym³.

Czosnek Przegląd 11 badań wykazał, że preparaty zawierające ten składnik znacząco redukują nadciśnienie tętnicze⁴.

Pomidory U pacjentów, którym codziennie podawano 250 mg preparatu w postaci kapsułek żelowych zawierających 15 mg likopenu i innych karotenoidów, po 2 miesiącach nastąpiło znaczące obniżenie ciśnienia tętniczego⁵.

Sery Choć uchodzą za produkty tłuste i słone, zdaniem ekspertów z Penn State University ich obecność w diecie pozytywnie wpływa na poziom sodu w organizmie. Może to tłumaczyć, dlaczego osoby spożywające dużo nabiału mają niższe ciśnienie krwi i lepiej funkcjonujący układ krążenia. Naukowcy uważają, że białka i składniki odżywcze obecne w serach mogą chronić naczynia krwionośne przed niektórymi negatywnymi skutkami zbyt wysokiego stężenia sodu w organizmie⁶.



Algi Ich skuteczność w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych potwierdzono w niezliczonych badaniach. Glony obniżają poziom lipidów we krwi oraz redukują stan zapalny i stres oksydacyjny. Są skuteczne w profilaktyce wielu chorób o podłożu metabolicznym i zapalnym, takich jak cukrzyca i miażdżyca⁷.

Bromelaina, pozyskiwana z ananasa, może złagodzić dusznicę bolesną i różne inne schorzenia sercowo-naczyniowe⁸.

Migdałecznik arjuna (Terminalia arjuna), indyjska roślina lecznicza, może ograniczać objawy niewydolności serca⁹.

Magnez Jego poziom w organizmie ma wpływ na stężenie cholesterolu we krwi, ciśnienie tętnicze i wapnienie tętnic, a niedobór to znany czynnik ryzyka wystąpienia migotania przedsionków. Sugeruje to, że wszystkie pozornie odrębne choroby serca mogą pojawiać się po prostu w wyniku nieodpowiedniej podaży magnezu, ponieważ ogranicza ona możliwość mięśni gładkich i mięśnia sercowego do rozluźniania. Dodatkowo przy niedoborach rośnie ryzyko wystąpienia migotania przedsionków, nadciśnienia tętniczego oraz nagłego kurczenia się wieńcowych i mózgowych naczyń krwionośnych, co potencjalnie prowadzi do zatrzymania akcji serca i udaru mózgu¹⁰.

A zatem diety zasobne w warzywa i owoce, orzechy, nasiona i ziarna zbóż, zalecane obecnie w profilaktyce tego typu schorzeń, nieprzypadkowo obfitują w magnez.

Koenzym Q10 to drugi pierwiastek niezbędny do prawidłowego funkcjonowania mięśnia sercowego, zwłaszcza w zakresie produkowania w mitochondriach i dostarczania mu energii ATP. W jednym z badań obserwacyjnych wykazano, że stężenie CoQ10 było niezależnym czynnikiem prognostycznym całkowitej śmiertelności wśród 236 pacjentów z przewlekłą niewydolnością serca¹¹. Z kolei analiza zbiorcza 13 badań nad zastosowaniem koenzymu Q10 w leczeniu zastoinowej niewydolności serca wykazała, że może on zwiększyć u chorych wydolność lewej komory¹².

Witaminy z grupy B obniżają poziom homocysteiny – aminokwasu, którego nadmiar wiąże się ze zwiększonym ryzykiem miażdżycy, udaru i chorób serca¹³. Dodatkowo niacyna podwyższa stężenie „dobrego” cholesterolu HDL i redukuje prawdopodobieństwo wystąpienia zdarzeń sercowo-naczyniowych w grupie wysokiego ryzyka (np. po udarze).



BIBLIOGRAFIA

1. Lancet, 2006; 368:666-78
2. Nutr J, 2009; 8:5
3. Biol Pharm Bull, 2005; 28:1208-10
4. Am J Hypertens, 2014; 27:899-906
5. Drugs Exp Clin Res, 2000; 26:89-93
6. Br J Nutr, 2016; 116:658-65
7. J Med Food, 2013; 16:103-11
8. Biotechnol Res Int, 2012; 2012: 976203
9. Int J Cardiol, 1995; 49:191-9
10. Perit Dial Int, 2006; 26:366-73; Magnes Res, 2005; 18:275-84; Clin Sci [Lond], 2012; 122:397-407; Panminerva Med, 2001; 43:177-209
11. J Am Coll Cardiol 2008; 52:1435-1441
12. Am J Clin Nutr, 2013; 97:268-75
13. Clin. Chem., 2004; 50:3-32; Proc. Natl. Acad. Sci. USA, 1994; 91:6369-6373; J. Biol. Chem. 1997; 272(27):17012-17017

„Zwapnienia i zwężenia u pacjentów po radioterapii najczęściej stwierdza się w lewej tętnicy wieńcowej. Mogą one być przyczyną przewlekłej choroby wieńcowej i zawału serca.”

Oczywiście pacjent może nie wyrazić zgody na zabieg – wówczas stosuje się jedynie leczenie przeciwwzakrzepowe, które zmniejsza ryzyko zatorowości.

Ograniczone możliwości

To jednak nie koniec przeszkód, na jakie trafiają pacjenci z nowotworami serca. Możliwości resekcji guzów komór są ograniczone ze względu na brak odpowiedniego materiału do uzupełniania ubytków mięśni. I chociaż transplantacja serca jest technicznie możliwa, to jednak nie zaleca się jej u chorych na nowotwory w jego obrębie ze względu na małą liczbę dawców, długą listę oczekujących na przeszczep, zachorowalność i śmiertelność związane z immunosupresją, jak również jej potencjalny wpływ na pozostawione komórki nowotworowe. Dodatkowo przeżycia odległe chorych na nowotwory inne niż łagodne są ograniczone, co sprawia, że przeszczep serca jest złym rozwiązaniem¹⁵.

Podobnie rzecz ma się z chemio- i radioterapią. Zastosowanie ich jako metod pierwszego rzutu jest ograniczone choćby dlatego, że nie wszystkie rodzaje guzów poddają się takiemu leczeniu. Ponadto jednym z groźniejszych powikłań, nie tylko w przypadku antracyklin, lecz także innych grup leków przeciwnowotworowych, jest jatrogen-na kardiomiopatia, która w cięższych przypadkach prowadzi w nieodległym czasie do zgonu na skutek zaawansowanej niewydolności serca. Szacuje się, że połowa pacjentów umiera w ciągu 4 lat od postawienia takiego rozpoznania¹⁶.

Również napromienianie śródpiersia wiąże się z ryzykiem powikłań kardiologicznych. Uważa się, że późne odczyny popromienne mogą powodować uszkodzenie nasierdziowych odcinków tętnic wieńcowych po roku lub kilku latach od radioterapii¹⁷. Zwapnienia i zwężenia u pacjentów po tej procedurze najczęściej stwierdza się w lewej tętnicy wieńcowej. Mogą one być przyczyną przewlekłej choroby wieńcowej i zawału serca.

Wszystko to dowodzi, że mimo postępów w diagnostyce i leczeniu nowotworów serca wciąż najlepszą opcją ochrony są profilaktyka i regularne wzmacnianie jego komórek.

BIBLIOGRAFIA

1. Radiographics 2005; 25: 1255-1276
2. Arch Pathol Lab Med 1993; 117: 1027-1031; Am J Med 1975; 59: 713-720
3. Ann Thorac Surg 2005; 80: 1712-718
4. Hum Pathol 2008; 39:933-8
5. J Heart Valve Dis 2008; 17:130-2
6. Manifestationen an Hertz und Perikard Hertz 2005; 30:409-415
7. BUMC Proceedings 2001; 14: 358-376; Jpn Circ J. 2001; 65:761-763
8. Cardiovasc Pathol 2003; 12:267-270
9. Hoffman P ed. Echokardiografia. Via Medica, Gdańsk 2004: 292-301
10. CMAJ, 2006; 175:911-917
11. Int Heart J 2007; 48:399-405
12. Heart Surg Forum 2007; 10: E50-4
13. Ann Thorac Surg 2007; 83:2142-6; J Card Surg 2007; 22: 54-5
14. Kardiologia, Pol. 2010; 68(3, supl. 2); Kardiologia, cz. II. Pruszczyk P., Hryniewicz T., Drożdż J. (red.). Medical Tribune Polska: 649-73
15. Semin Diagn Pathol 2008; 25:76-81
16. OncoReview 2012; 2(3):183-192
17. Kardiologia, Pol. 2008; 66: 415-19

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Spójrz na świat zdrowymi oczami!

Oculobon

Suplement diety

Wybierz jakość farmaceutyczną!



Oculobon spożywać
2 x dziennie po 1 kapsułce.

- Chroni siatkówkę oka przy cukrzycy i nadciśnieniu
- Wspomaga wzrok w ciemności zwłaszcza u kierowców i użytkowników komputera
- Chroni plamkę żółtą w przypadku jej zwyrodnienia związanego z wiekiem (AMD)
- Wspomaga wzrok u osób starszych zwłaszcza w przypadku zaćmy *

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

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

Porady z uotatnika Starego Doktora

Omawiamy najbardziej nagłące 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.

Muszę jednak zaznaczyć, o którym pH mowa, ponieważ oznacza się je w różnych płynach ustrojowych organizmu i co więcej – powinno mieć w nich inną wartość! Przykładowo prawidłowe pH krwi wynosi ok. 7,4 (7,35-7,45). Kiedy w wyniku choroby dojdzie do uszkodzenia narządów uczestniczących w wydalaniu toksyn, np. płuc lub nerek, nadmiar kwasów odkłada się w tkankach, a pH krwi spada. Wówczas mówimy o potencjalnie śmiertelnej kwasicy metabolicznej, a żadna zmiana diety czy nawyków nie pomoże.

Istnieje jednak również przewlekła kwasica metaboliczna niskiego stopnia (low grade metabolic acidosis, LGMA). To sytuacja oznaczająca niewielki spadek pH krwi (w zakresie uważanym za prawidłowy), której głównym czynnikiem jest nadmierne spożywanie kwasotwórczej żywności (białka zwierzęcego, rafinowanych zbóż i cukrów prostych), a zbyt małe – alkalizujących warzyw i owoców². Właśnie ten stan możemy potocznie nazwać zakwaszeniem. Wśród charakterystycznych dla niego symptomów wymienia się m.in. zaburzenia rytmu pracy serca; podwyższone stężenie glukozy we krwi; osłabienie sprawności fizycznej, szybsze męczenie się oraz skurcze mięśni; dolegliwości układu pokarmowego (biegunki, nudności, wymioty, bóle brzucha, brak apetytu, zapalenie jelit), zwiększoną podatność na infekcje, migreny i zawroty głowy; obniżenie libido czy

Zakwaszenie

Pytanie: W ostatnich tygodniach zmieniałam swój styl życia i codzienny jadłospis. Siedząca praca zdalna i brak regularnego ruchu znacznie osłabiły moje krążenie, a przez to ciągle jest mi zimno. W efekcie chętnie sięgam po rozgrzewające, ciężkie potrawy – niestety często są to zamawiane w pobliskich restauracjach pizze, hamburgery i smażone kurczaki z dodatkiem frytek i sporą porcją majonezu. Jednak te kilka dodatkowych kilogramów, które zyskałam, nie martwi mnie tak, jak kiepska kondycja zdrowotna. Często boli mnie głowa, łatwo się męczę, mam problemy z koncentracją, a włosy zaczęły wypadać mi garściami. Czy mogą to być objawy zakwaszenia wywołanego zaburzeniem równowagi między

mięsem a warzywami w diecie? I co robić, by z tego wyjść?

Odpowiedź: Rzeczywiście wygląda na to, że kaloryczna, przetworzona i mięsna dieta nie służy Twojemu organizmowi, powodując wspomniane objawy. Zresztą nic w tym dziwnego: gotowe posiłki to bomba nie tylko pustych kalorii, ale przede wszystkim szkodliwych tłuszczów nasyconych i utwardzonych, które sprzyjają nagromadzeniu w organizmie wolnych rodników i stanów zapalnych. Jednocześnie brakuje w nich alkalizujących minerałów, które neutralizowałyby ten wpływ.

Mechanizm równowagi kwasowo-zasadowej opiera się bowiem na tym, by kwasy dostarczane z pożywieniem lub powstające w wyniku procesów metabolicznych

zostały zneutralizowane przez zasady pochodzące ze składników diety, takich jak świeże warzywa, owoce i białko pochodzenia roślinnego.

Niestety badania nie pozostawiają złudzeń: w dzisiejszej diecie stosunek potasu i sodu wynosi ok. 1:36 (za czasów naszych przodków było to 10:1), a stopniowo wzrasta w niej ilość zakwaszających chlorków w porównaniu do alkalizujących wodorowęglanów¹. Spożywamy też w nadmiarze tłuszcze nasycone i cukry proste, a brakuje nam magnezu, potasu i błonnika. Tymczasem właśnie składniki mineralne i pierwiastki śladowe (głównie wapń, magnez i potas) to kluczowe składniki produktów alkalizujących, które są wykorzystywane w organizmie jako swego rodzaju bufor utrzymujące wartości pH w normie.

zmiany skórne (wypryski, zaczerwienienia, pękanie kącików ust, sucha skóra), wypadanie włosów oraz łamliwe paznokcie.

Jeśli zakwaszenie będzie przewlekłe, może powodować nierównowagę metaboliczną, niosąc ryzyko tworzenia się kamieni nerkowych, nadmiernej resorpcji kości i utraty masy mięśniowej, a także zwiększając prawdopodobieństwo chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie i niealkoholowe stłuszczenie wątroby³.

Wszystkie te negatywne skutki wynikają z faktu, że odpowiedni stosunek kwasów do zasad warunkuje prawidłowy metabolizm, strukturę i funkcję białek, przepuszczalność błon komórkowych, efektywne działanie enzymów i hormonów, dystrybucję elektrolitów oraz funkcje tkanki łącznej⁴.

Oczywiście w organizmie działa cała sieć mechanizmów regulacyjnych, które dbają o utrzymanie tej niezbędnej równowagi (zaliczamy do nich m.in. buforę krwi i tkanek, wydalanie nadmiaru CO₂ przez płuca oraz usuwanie kwasów bądź zasad przez nerki). Jednak nawet połowa kwasów niewęglowych jest neutralizowana nie przez owe wewnętrzne bufony, a przez zasady, które powinniśmy dostarczyć sobie z dietą. Jeśli jemy zbyt mało warzyw i owoców, w organizmie zmniejsza się produkcja wodorowęglanów niezbędnych w tym procesie⁵.

Niestety we współczesnym świecie dość łatwo dochodzi do zaburzeń tej równowagi, za co w zde-

cydowanie największym stopniu odpowiada typowa zachodnia dieta. Wraz z rewolucją rolniczą i masową produkcją jedzenia nastąpiły istotne zmiany zaburzające równowagę składników odżywczych w diecie. Tymczasem właśnie składniki mineralne i pierwiastki śladowe, przede wszystkim wapń, magnez i potas, są wykorzystywane w organizmie jako swego rodzaju bufony utrzymujące wartości pH w normie, a ich największe ilości znajdują się w warzywach i owocach.

Z kolei za składniki zakwaszające uznaje się białko (zwłaszcza zwierzęce, które powoduje większą produkcję kwasu solnego w żołądku niż roślinne) i węglowodany.

Nie można również zapominać, że wraz ze starzeniem się organizmu następuje stopniowe osłabienie funkcji regulujących nerek i wynikający z tego wzrost zakwaszenia organizmu⁶.

Istotną rolę odgrywają też stres, brak ruchu i snu oraz niewystarczające nawodnienie – wszystkie te elementy utrudniają pozbywanie się resztek kwasowych będących efektem ubocznym przemiany materii. Z drugiej strony zaburzenie równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie wpływa na produkcję kortyzolu: gdy spada poziom wodorowęglanu, nerki zwiększają aktywność glutaminazy i wyzwalają produkcję tego hormonu. Jego poziom w surowicy i ślinie znacznie wzrasta w ciągu kilku godzin po posiłku wysokobiałkowym, a całkowita zawartość białka w die-



Zielewnia najsilniej alkalizuje organizm, a przy tym dostarcza mu potężną dawkę witamin (C, E i z grupy B), antyoksydantów oraz minerałów (siarki, manganu, molibdenu, jodu, kobaltu, selenu, chromu, wapnia, żelaza, cynku, potasu). Sięgaj zwłaszcza po szpinak, natkę pietruszki, awokado, seler, kapustę i brokuty.

cie wpływa na ogólne stężenie kortyzolu⁷.

Ponieważ niektóre minerały pomagają utrzymać odczyn zasadowy, a białko działa odwrotnie, znając ich zawartość w danym produkcie, można obliczyć, jak będzie on wpływał na równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Eksperti nazwali to potencjalną zdolnością obciążenia kwasem nerek (PRAL)⁸. Wskaźnik ten uwzględnia nie tylko zawartość poszczególnych składników, ale również ich średnią biodostępność w organizmie. Wartości powyżej 0 oznaczają właściwości zakwasza-

jące produktu, z te poniżej 0 – odkwaszające.

Mówiąc najogólniej, warzywa, owoce i soki owocowe oraz napoje bogate w alkalizujące pierwiastki i z niskim stężeniem fosforu (np. czerwone i białe wino, wody mineralne) działają zasadotwórczo. Z kolei produkty zbożowe i mleczne, mięso, ryby, jasne piwa czy kakao charakteryzują się stosunkowo wysokim obciążeniem kwasem⁹.

Za najbardziej zakwaszające produkty według wskaźnika PRAL naukowcy uznali parmezan, ser topiony, cheddar i gouda, peklowaną wołowinę,



Szczególnie owoce cytrusowe, daktyle i rodzynki są bardzo zasadowotwórcze i mogą pomóc w zapobieganiu zakwaszeniu. Silne właściwości alkalinizujące mają również suszone śliwki.

twaróg, pstrąga, konserwy mięsne, mięso indyka i cielęcine. Z kolei na przeciwnym końcu tej listy znalazły się rodzynki, szpinak, suszone śliwki, natka pietruszki, awokado, chrzan, czarna porzeczka, banan, seler, marchew, ziemniaki, bakłażan i pomidor.

Dieta alkaliczna

Zgodnie z obliczeniami do utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej wystarczy, by żywność zasadowa stanowiła 80% dziennego jadłospisu.

Przegląd badań opublikowany w 2012 r. wykazał, że zrównoważenie pH organizmu poprzez dietę alkaliczną może być pomocne w zmniejszeniu zachorowalności i śmiertelności

z powodu licznych przewlekłych chorób, takich jak nadciśnienie, cukrzyca, zapalenie stawów czy prowadzący do osteoporozy niski poziom gęstości mineralnej kości¹⁰. Okazuje się, że jadłospis obfitujący w żywność o dużej alkaliczności – przede wszystkim świeże warzywa, owoce i nieprzetworzone białko pochodzenia roślinnego – powoduje bardziej zasadowy poziom pH moczu, co pomaga chronić zdrowe komórki i równoważyć podstawowe poziomy minerałów.

Zielone na talerze!

Zielenina najsilniej alkalinizuje organizm, a przy tym dostarcza mu potężną dawkę witamin (C, E

i z grupy B), antyoksydantów oraz minerałów (siarki, manganu, molibdenu, jodu, kobaltu, seleniu, chromu, wapnia, żelaza, cynku, potasu)¹¹. Dodatkowo wiele warzyw z tej grupy (np. kolendra, kapusta, brokuły) absorbuje oraz usuwa ołów i inne metale ciężkie. To zasługa przede wszystkim dużej zawartości chlorofilu, który wiąże się z toksycznymi substancjami w jelitach i ułatwia ich wydalanie¹².

Sok z cytryny

Nie bez przyczyny w diecie alkalicznej zaleca się rozpoczynanie każdego dnia od wypicia szklanki ciepłej wody z cytryną. Ma to wpływ nie tylko na pH moczu – sok z cytryny jest bardzo silnym antyoksydantem, bogatym w witaminę C i zwiększającym wchłanianie niektórych minerałów, w tym żelaza. Ponadto niektóre badania donoszą, że regularne jego spożywanie może pomóc w zapobieganiu tworzeniu się kamieni nerkowych¹³.

Woda alkaliczna

Odpowiednie nawodnienie jest szczególnie istotne, ponieważ zależą od niego tempo detoksykacji organizmu oraz aktywny transport jonów wodorowęglanowych (czyli zasadowych) w całym organizmie. Należy zatem pamiętać o wypijaniu ok. 2-2,5 l wody mineralnej, najlepiej z dużą ilością wodorowęglanów (powyżej 500 mg/l) lub alkalicznej. W badaniu z udziałem 30 młodych kobiet przez 4 tygodnie połowa uczestniczek wypijała codziennie 1,5 l alkalicznej wody o dużej zawartości wodorowęglanów i ujemnym

PRAL, a pozostałe taką samą ilość wody mineralnej bogatej w wapń, jednak o dodatnim potencjale kwasowym. Po miesiącu w pierwszej grupie stwierdzono wzrost pH moczu oraz zwiększone wydalanie wodorowęglanów¹⁴.

Szałwia i spótkka

Zgodnie z badaniem przeprowadzonym w 2010 r. większość herbat ziołowych jest alkaliczna. Przykładowo napar z kopru włoskiego ma pH od 6,7 do 7,1, w zależności od czasu zaparzania (im dłużej, tym niższe). Wartość pH herbaty miętovej wynosi od 6,6 do 7,2, natomiast rumiankowej – 6,5-7. podobnie wypadły szalwia, pokrzywa i lipa. Z kolei porównywane z nimi herbaty owocowe miały pH od 2,7 do 3,4¹⁵.

W innym badaniu naukowcy stwierdzili, że yerba mate i parzone herbaty, w tym czarna, z trawy cytrynowej, rumiankowa i zielona, miały najwyższe wartości pH i można uznać je za alkaliczne¹⁶.

Soki z superfoods

Zielone warzywa i trawy (np. pszeniczna) to doskonałe źródła chlorofilu – barwnika, który zwiększa poziom tlenu we krwi, alkalinizuje ją, a także oczyszcza jelita, dzięki czemu odtruwa zdrowe komórki organizmu. Wykazano przykładowo, że ma on potencjał przeciwutleniający, dzięki czemu chroni przed toksycznością wywołaną przez azotan sodu, a ze względu na dużą biodostępność może mieć istotne znaczenie w zapewnianiu długowieczności¹⁷.

By zwiększyć ilość chlorofilu w codziennej diecie, sięgaj po soki z zielonych warzyw, trawy pszenicznej i alg (np. spiruliny). Najlepiej będzie przygotowywać je na bieżąco, gdyż alkalinizujące składniki odżywcze szybko ulegają utlenianiu.

Zdrowe tłuszcze

W odkwaszającej diecie nie powinno zabraknąć oliwy z oliwek, oleju kokosowego, lnianego i z awokado. Zawierają one duże ilości zdrowych kwasów tłuszczowych omega-3, które oddziałują korzystnie na funkcjonowanie całego organizmu. Przede wszystkim mają silne działanie przeciwzapalne i wpływają pozytywnie na poziom cukru we krwi¹⁸.

Przyprawy

Każdy posiłek warto wzbogacić o zioła, takie jak szczypiorek, pietruszka, koper, bazylię, mięta czy majeranek – są nie tylko zdrowe i smaczne, ale również silnie zasadowe.

Szczególnie polecana jest kapsaicyna – w kapsułkach lub pieprzu – która łagodzi stany zapalne i bóle głowy, poprawia metabolizm, przyspiesza odchudzanie i ma działanie alkalizujące.

Kiełki

Urozmaicenie diety mogą stanowić kiełki pszenicy, rzeżuchy, lucerny, soczewicy, rzodkiewki czy słonecznika, które pomagają zachować równowagę kwasowo-zasadową, a ponadto stanowią

prawdziwą bombę składników odżywczych.

Kwaśne i suszone

Większość owoców, które są kwaśne w smaku, np. grejpfruty czy wspomniana już cytryna, nie powoduje kwasowości w organizmie. Działają wręcz przeciwnie – przyczyniają się do utrzymania środowiska alkalicznego. W badaniach wykazano, że szczególnie owoce cytrusowe, daktyle i rodzynki są bardzo zasadotwórcze i mogą pomóc w zapobieganiu zakwaszeniu¹⁹. Właściwości alkalizujące mają również suszone śliwki.

Spirulina

Ta alga zawiera pełnowartościowe białko oraz duże stężenia antyoksydantów,

witamin i fitoskładników, m.in. beta-karoten niezbędny dla zdrowej skóry, wzroku i odporności, witaminę B12, która bierze udział w tworzeniu czerwonych krwinek, funkcjach neurologicznych oraz syntezie DNA, jak również zeaksantynę neutralizującą uszkodzenia wywołane przez wolne rodniki. Jest jednocześnie jednym z najsilniejszych składników oczyszczających – pozwala pozbyć się z organizmu nie tylko nadmiaru kwasów, ale również takich toksyn jak kadm, ołów czy arsenik²⁰.

Astaksantyna

Zwłaszcza na początkowym etapie odkwaszania warto wspomóc organizm za pomocą silnych przeciwutleniaczy, takich jak

REKLAMA



NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI
SUPLEMENTY DIETY



FACEBOOK.COM
/KENAYAG



SZAŁWIA
SIBELIUS™ SAGE –
standaryzowany ekstrakt
z liści szałwii



POKRZYWA INDYJSKA
FORSLEAN® – ekstrakt z korzenia
pokrzywy indyjskiej



L-GLUTATION
SETRIA® –
zredukowany glutation



SPIRULINA ORGANICZNA
Certyfikowana organiczna
spirulina



ASTAKSANTYNA
AstaZine™
Astaksantyna 12 mg



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

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDZ NASZ SKLEP INTERNETOWY



eprasa.pl 2aa60a12d9

glutation i astaksantyna. Zwalczają one wolne rodniki, wspomagają oczyszczanie i wzmacniają naturalne siły obronne. Dodatkowo produkowana przez algi, drożdże i bakterie astaksantyna działa przeciwzapalnie, wspomaga regenerację, przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej i zapewnia lepszą przemianę kwasów tłuszczowych w organizmie²¹.

Mineralne suplementy

Jedną z przyczyn kwasotwórczego charakteru typowej zachodniej diety jest niskie spożycie podstawowych minerałów, takich jak potas, magnez i wapń. Dlatego naukowcy postanowili sprawdzić, jak suplementacja preparatem multimineralnym wpłynie na regulację równowagi kwasowo-zasadowej, analizując pH krwi, moczu i śliny. Produkt zawierał potas (600 mg), miedź (1000 µg), wapń (500 mg), cynk (5 mg), magnez (200 mg), żelazo (5 mg), sód (200 mg), chrom (60 µg), molibden (80 µg) i selen (30 µg). Analizy pokazały, że pH moczu uczestników wzrosło bardzo wyraźnie – z 5,94 do 6,57²².

Takie wspomaganie może być szczególnie pomocne na początkowym etapie wprowadzania zmian stylu życia lub podczas okresów wzmożonego stresu itp.

Dobry sen

Choć dieta to podstawa, bez prawidłowych nawyków nie uda się odzyskać równowagi kwasowo-zasadowej. Bardzo ważne jest chodzenie do łóżka nie później

niż o godz. 23, ponieważ ok. 2-3 w nocy oczyszcza się największy narząd detoksykacyjny organizmu, czyli wątroba. Brak snu po północy uniemożliwia jej regenerację oraz eliminację toksyn i kwasów, przez co gromadzą się one w organizmie w postaci złożeń żółciowych.

Koniec z używkami!

Wiele różnych leków, chemikaliów, zanieczyszczeń i toksyn może zaburzać równowagę pH i przyczyniać się do kwasowości – należą do nich acetalamid, opioidy, środki uspokajające, inhibitory anhidrazy węglowej, niesteroidowe leki przeciwzapalne i aspiryna²³.

Również sięganie po używki, takie jak nikotyna, kawa czy alkohol, sprzyja zaburzeniu gospodarki kwasowo-zasadowej.

Zwalcz stres

Nie można zapomnieć, że równowaga kwasowo-zasadowa w dużej mierze zależy od kondycji psychicznej. Przewlekłe napięcia i stresy uniemożliwiają oczyszczanie organizmu, a wręcz sprzyjają sięganiu po używki czy niezdrowe przekąski. Dlatego warto poświęcić trochę czasu na medytację, jogę, trening na świeżym powietrzu czy pobyt w saunie (by przy okazji wydalic część kwasów przez skórę)²⁴.

Kłopoty oddechowe

Pytanie: Mam 57 lat, a mąż 68. Oboje mamy słabe płuca. Ja zimą często łapię zapalenia oskrzeli, a mąż ma astmę. Dlatego, gdy zaczęła się pandemia i potwierdzono,

że covid-19 atakuje płuca, ograniczyłam kontakty towarzyskie i wycho-dzenie z domu do niezbędnego minimum. Mimo to w listopadzie mąż przeszedł zapalenie oskrzeli. Natomiast gdy ja przed świętami zabrałam się za porządky, okazało się, że szybko się męczę, a po wejściu na strych mam zadyszkę. Zastanawiam się, czy da się wzmocnić płuca i poprawić wydolność oddechową? A jeśli tak, to jak?

Odpowiedź: Paradoksalnie zastosowanie tak restrykcyjnej izolacji mogło przyczynić się do spadku Waszej odporności. Stres i brak ruchu z pewnością wpłynęły na osłabienie siły mięśni, a co za tym idzie wydolności płuc. Z kolei rzadkie przebywanie na słońcu i związany z tym deficyt witaminy D3 mogły osłabić działanie układu immunologicznego. Naukowcy z Uniwersytetu Kopenhaskiego odkryli, że odkrywa ona kluczową rolę w aktywacji limfocytów T – otóż wskazuje im patogeny, które należy unicestwić. Gdy jest jej za mało, te komórki odpornościowe pozostają uśpione¹.

Co więcej, badacze wskazują na fakt, że niedobory słonecznej witaminy mogą zwiększać ryzyko zakażenia SARS-CoV-2.

Jednak są też i dobre wiadomości. Mimo że wydolność płuc zmniejsza się z wiekiem, a dotkliwiej odczuwają to osoby, u których narząd ten szwankuje, to jednak można temu przeciwdziałać.

Płuca składają się z 300 mln pęcherzyków płucnych. Jednorazowo mieszczą ok. 5 l powietrza. Są na tyle silne, by działać bez przerwy, a jednocześnie tak delikatne, że czynniki zewnętrzne łatwo zaburzają rytm ich pracy.

Doprowadzające powietrze do płuc oskrzela i oskrzeliki wyglądają jak drzewo odwrócone koroną w dół. Nawet najdrobniejsze jego gałęzie oplecione są siecią mięśni, które mogą, zależnie od potrzeb, kurczyć się i rozkurczać. Wszystkie oskrzeliki zakończone są gronami pęcherzyków płucnych – niewielkimi przestrzeniami o cienkich ścianach, otoczonymi włosowatymi naczyniami krwionośnymi – które nieustrudzenie 24 godz. na dobę prowadzą wymianę gazową, doprowadzając do komórek tlen i oddając dwutlenek węgla.

W środku każdego pęcherzyka znajduje się pusta przestrzeń, którą wyściela cienki nabłonek, zbudowany z 3 rodzajów komórek. Najwięcej, bo aż 90%, zajmują pneumocyty typu I odpowiedzialne są za szybki transport gazów między wnętrzem pęcherzyka a pokrywającymi go naczyniami włosowatymi. Pneumocyty typu II odpowiedzialne są m.in. za procesy naprawcze i syntezę surfaktantu. Ten ostatni składa się głównie z tłuszczów i specyficznych białek. Jest on niezbędny do prawidłowego funkcjonowania płuc – w trakcie wydechu zabezpiecza je przed zapadaniem się, natomiast podczas

wdechu umożliwia ich rozszerzanie². Ponadto to surfaktant zapobiega infekcjom bakteryjnym i wirusowym (stanowi swego rodzaju funkcjonalną barierę, która chroni przed agresywnymi cząsteczkami próbującymi wtargnąć do niego wraz z wdychanym do płuc powietrzem) oraz moduluje aktywność immunologiczną wielu komórek dróg oddechowych³.

Badania na zwierzętach potwierdziły, że 2 spośród 4 białek wyizolowanych z surfaktantu (SP-A i SP-D) mają zdolność eliminowania patogenów, a ich brak w organizmie powoduje większą podatność na infekcje bakteryjne i wirusowe oraz większy odczyn zapalny w płucach⁴.

Jednak na linii obrony płuc przed czynnikami zewnętrznymi stoją przede wszystkim makrofagi pęcherzykowe. Regulują one odpowiedź zapalną, której zaburzenie może prowadzić nawet do nieodwracalnego uszkodzenia miąższu płucnego⁵. Jeśli jest ona zbyt słaba, nie odeprze ataku wrogich drobnoustrojów, z kolei zbyt silna może uszkodzić komórki pęcherzyków płucnych.

W szczytowej formie życia mamy ponad 300 mln pęcherzyków. Jednak po 40. r.ż. ich liczba zmniejsza się, a co za tym idzie pojemność płuc obniża się średnio o 10%, natomiast po 60. r.ż. – o 25%.

Czynność układu oddechowego pogarsza

się zatem wraz z wiekiem⁶. Następują też zmiany w budowie płuc, m.in. po 40. r.ż. znacząco zmniejsza się światło oskrzelików o średniej wielkości⁷. Uważa się, że przyczyną tego zjawiska może być zmiana w budowie i składzie macierzy pozakomórkowej tkanki łącznej (budowie włókien kolagenowych i innych elementów stanowiących o jej elastyczności), która stanowi rusztowanie dróg oddechowych i zapobiega ich zapadaniu się. Z upływem lat oskrzeliki powiększają się, podczas gdy przestrzenie pęcherzykowe ulegają spłyceniu, co prowadzi do zmniejszenia się stosunku powierzchni powietrznej do objętości organu⁸.

Na przebieg niekorzystnych zmian w aparacie oddechowym ma wpływ szereg czynników, w tym zanieczyszczenie powietrza, palenie papierosów, a nawet siedzący styl życia. Wszystkie one mogą nasilać lub spowalniać tempo degeneracji tkanki płucnej.

Na szczęście nie jesteśmy całkiem bezradni. Dysponujemy potwierdzonymi naukowo metodami, które pozwolą podnieść wydolność oddechową, wzmocnią płuca i pomogą im wykaskać się z infekcji.

Rzuć palenie

Nałóg ten zwiększa ryzyko zachorowania na raka płuc aż 15-30 razy. W dymie papierosowym jest ponad

REKLAMA

Wydanie extra Uodpornij się na infekcje



Szukaj w salonach prasowych
oraz na www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 2aa60a12d9



Mikroskopijne cząsteczki rozpylonej słonej wody poprawiają nawilżenie śluzówki, dzięki czemu staje się ona nieprzepuszczalną dla bakterii oraz wirusów, wspomagając też leczenie stanów zapalnych

4 tys. szkodliwych związków, których cząsteczki trafiają do płuc. Chcąc je zutylizować, układ immunologiczny produkuje trypsynę, która przy okazji niszczy nabłonek wyściełający płuca⁹.

Toksyny mobilizują płuca do obrony, czyli do wytwarzania większej ilości śluzu. Jednak część z nich blokuje ruch rzęsek i niszczy je, pozabawiając płuca możliwości samooczyszczania. Rozwija się wtedy przewlekłe zapalenie oskrzeli.

Dzięki odstawieniu papierosów zyskasz 10-15 lat życia, a także spowolnisz postęp degeneracji miększu płucnego i unikniesz śmierci przez uduszenie w wyni-

ku rozwoju rozedmy, POChP czy raka płuc.

Uważaj na smog

Nawet jeśli nie palimy, nasze płuca może uszkadzać smog. 33 z 50 miast Unii Europejskiej o największym stężeniu zanieczyszczeń powietrza znajduje się w Polsce. Smog zasnuwa Kraków, Nowy Targ, Nowy Sącz, Gliwice, Zabrze, Sosnowiec czy Katowice. Najbardziej niebezpieczne są pyły o średnicy 2,5 μm , bowiem docierają do pęcherzyków płucnych oraz do naczyń krwionośnych, szkodząc zarówno układowi oddechowemu, jak i krążenia.

Australijscy naukowcy, wykorzystując technikę spektrometrii maso-

wej, postanowili zbadać, w jaki sposób, na poziomie molekularnym, cząsteczki smogu reagują z białkami płuc. Okazało się, że pobudzają zawarty w nich aminokwas – cysteinę. W obecności smogu staje się ona niezwykle reaktywna, co wywołuje lawinę wolnych rodników, która powoduje uszkodzenia prowadzące do rozwoju stanu zapalnego oraz trudności z oddychaniem¹⁰.

Również niedoleczone przeziębienie lub grypa mogą spowodować obniżenie wydolności płuc¹¹. Objawia się ono napadami duszności, które pojawiają się przede wszystkim nocą lub nad ranem (ale także po wysiłku fizycznym), świszczącym oddechem, uczuciem ściskania w klatce piersiowej, a także suchym kaszlem (z gęstą, trudną do odkrztuszenia wydzieliną).

Wzmocnij odporność

Pomocny w tym będzie sadziec konopiasty (*Eupatorium cannabinum*). Zawarte w nim flawonoidy, olejki eteryczne oraz nietoksyczne alkaloidy mają właściwości immunologiczne, przeciwwzapalne oraz pobudzające wzrost komórek. Przeciwbakteryjne właściwości olejku z sadzca konopiastego sprawdzono w przypadku 8 bakterii Gram-dodatnich oraz Gram-ujemnych, łącznie z gronkowcem złocistym, paciorkowcami, laseczkami bakterii siennych, pałeczkami okrężnicy oraz dudrem brzuszynym. Wyciąg z sadzca reaguje aktywnie

na wszystkie powyższe gatunki, a szczególnie odmiany Gram-dodatnie. Ostatnio uznano stymulujący wpływ tej rośliny na układ odpornościowy, pomagający organizmowi odzyskać sprawność po ostrym wirusowym zapaleniu płuc oraz innych infekcjach¹².

Jedź nad morze

Przesycone solą i jodem powietrze nad Bałtykiem lub w tężni znakomicie zregeneruje cały układ oddechowy. Mikroskopijne cząsteczki rozpylonej słonej wody mają ujemny ładunek elektryczny i z łatwością przedostają się przez błony śluzowe – penetrując gardło, zatoki i krtani, docierają do oskrzeli i płuc. Poprawiają nawilżenie śluzówki, dzięki czemu staje się ona nieprzepuszczalną dla bakterii oraz wirusów, wspomagając też leczenie stanów zapalnych¹³.

Pelargonie na oskrzela

Pochodząca z Południowej Afryki pelargonie afrykańska (*Pelargonium sidoides*) została przebadana w randomizowanej próbie kontrolowanej. Opublikowane w literaturze medycznej wyniki zbiorczej analizy 6 grup pacjentów z ostrym zapaleniem oskrzeli dowiodły efektywnego działania tej rośliny w porównaniu z placebo.

Ekstrakt z korzenia pelargonii afrykańskiej stymuluje układ immunologiczny do ochrony przed bakteriami i wirusami oraz przynosi ulgę w przypadku takich objawów jak wzmożone wydzielanie

śluzu. Jest bezpieczny dla całej rodziny (nawet rocznych dzieci)¹⁴.

Pokochaj ruch

Liczne badania potwierdzają rolę wysiłku fizycznego nie tylko w zapobieganiu chorobom obturacyjnym, ale również w łagodzeniu ich przebiegu¹⁵. Osoby prowadzące aktywny tryb życia mają większą wydolność oddechową. Płuca średnio aktywnego mężczyzny mają pojemność ok. 6 l, kobiety – ok. 4,5 l. Jednak można to zmienić, bo układ oddechowy dostosowuje się do naszych potrzeb. Zawodowi sportowcy, śpiewacy i muzycy grający na instrumentach dętych wypracowują znacznie większą pojemność płuc niż przeciętny człowiek – pływacy nawet 11 l!¹⁶ W czasie takiego wysiłku zużywamy 3-4-krotnie więcej powietrza niż przy normalnym oddychaniu¹⁷, dzięki czemu we krwi znajduje się więcej tlenu, co daje energię. Chcąc zwiększyć pojemność płuc, zacznijcie jeździć na rowerze lub trenować marszobieg, bieganie czy pływanie. Przeznaczcie na to 3 godz. tygodniowo.

Powstrzymajcie się jednak od ćwiczeń na zewnątrz, gdy smog unosi się w powietrzu. W czasie treningu oddychamy szybciej i głębiej, a przez to wciągamy więcej szkodliwych pyłów do płuc. To zaś może prowadzić do rozwoju lub zaostrzenia astmy, alergii oraz POChP. Nie dość na tym – może też stymulować rozwój

nowotworów płuc, pęcherza, macicy i mózgu¹⁸!

Ćwicz oddech

Terapeutyczne wykorzystanie określonego sposobu oddychania ma swoje początki w tradycyjnej medycynie chińskiej oraz hinduskiej. Jako element systemu leczniczego i medytacyjnego ćwiczenia oddechowe rozwinęto w jodze. W medycynie europejskiej na ich przydatność zwrócono uwagę dopiero pod koniec XIX w. w związku z rozwojem przyrodolecznictwa i gimnastyki leczniczej. Przepływ powietrza ma wpływ na usuwanie wydzieliny z oskrzeli oraz utrzymanie drożności dróg oddechowych.

Ćwiczenia oddechowe mogą poprawiać dostarczanie powietrza do płuc, a także zwiększać siłę i wytrzymałość mięśni oddechowych oraz możliwości ruchowe klatki piersiowej, poprawiając komfort oddychania przez dłuższy okres.

Stań przed lustrem na lekko rozstawionych nogach, obejmij dłońmi boki klatki piersiowej (na wysokości dolnej części żeber) tak, aby kciuki były zwrócone do tyłu. Wykonaj szybki, pełny wdech ustami i nosem, napnij mięśnie brzucha, zatrzymując przez moment wciągnięte powietrze, a potem rozpocznij fazę wydechu, wypuszczając je wolno i równomiernie. Ćwiczenie powtórz, wymawiając przy wydechu głoskę „f” lub „s”. W ten sposób zwiększysz pojemność płuc i poprawisz przepływ powietrza. Trening oddechowy należy

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA



Skuteczny i naturalny lek na przeziębienie i kaszel

Pectobonisol

plyn doustny, lek roślinny



- Przeziębienie
- Kaszel
- Ból gardła

Pectobonisol pić 2-4 razy dziennie w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (do kieliszka wody nalać ok. 1 małej łyżeczki preparatu).

Wskazania: Produkt leczniczy stosowany jest tradycyjnie w przeziębieniu z towarzyszącym kaszlem.

Przeciwwskazania: Jeśli u pacjenta występuje nadwrażliwość na którykolwiek ze składników produktu leczniczego lub na mentol, tymol oraz rośliny z rodziny Lamiaceae. Nie stosować u dzieci po przebiegu ostrego zwięzającego zapalenia krtani/tchawicy.

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



Osoby prowadzące aktywny tryb życia mają większą wydolność oddechową. W czasie wysiłku zużywamy 3-4-krotnie więcej powietrza niż przy normalnym oddychaniu, dzięki czemu we krwi znajduje się więcej tlenu, co daje energię. Chcąc zwiększyć pojemność płuc, zaczujcie jeździć na rowerze lub trenować marszobiegi, bieganie czy pływanie.

wykonywać 2 razy dziennie, najlepiej przed jedzeniem lub przynajmniej godzinę po posiłku¹⁹.

Poszukiwana witamina D

Jak już wspomniałem wyżej, aktywuje ona limfocyty T. Ma też wpływ na rozwój i funkcjonowanie płuc. Testy pokazały, że astma i POChP przebiegają ciężiej u osób wykazujących zbyt niski poziom słonecznej witaminy. Nie udowodniły jednak, że właśnie ten niedobór stanowi bezpośrednią przyczynę

problemów płucnych. Naukowcy z Telethon Institute for Child Health Research w Subiaco w Australii przeprowadzili eksperymenty na myszach. Porównali stan płuc gryzoni cierpiących na niedobór witaminy D i tych z właściwym jej poziomem pod kątem objętości i funkcjonowania narządu. Okazało się, że u myszy z niedoborem witaminy D odnotowano mniejszą objętość płuc, a jednocześnie większą obturację oskrzeli (gorszy przepływ powietrza w drogach oddechowych).

wych z powodu niedrożności oskrzeli²⁰.

Wypróbuj porosty

Płucnica lekarska (*Cetraria islandica*) jest porostem używanym w Norwegii, Laponii i Islandii od XVII w. jako skuteczny lek wykrztuśny w przypadku zapalenia dróg oddechowych oraz zapalenia oskrzeli²¹.

Sugerowana dawka:

wywar z 2 g suszonego porostu lub 1,5 ml nalewki (rozcieńczonej w stosunku 1:5 w 40% alkoholu), 3 razy dziennie.

Zaopatrz się w tymianek

Badania nad olejkim eterycznym z tymianku (*Thymus vulgaris*) dowodzą, że potrafi on redukować uczucie swoistego swędzenia w płucach, które odpowiada za przyrost wydzieliny w postaci śluzu, kaszel oraz skurcz oskrzeli, utrudniający przepływ powietrza w obrębie dróg oddechowych. Olejek ten wykazuje silne działanie przeciwbakteryjne, niszczy też wirusy, które odpowiadają za powstanie kaszlu. W dodatku zawarte w nim flawonoidy są w stanie łagodzić kaszel spazmatyczny, terpeny zaś ułatwiają pozbycie się z organizmu flegmy²². Wskazany jest szczególnie dla astmatyków.

Wiele badań klinicznych dowodzi, że właściwości rozpuszczające śluz, które ma tymianek, stają się silniejsze w połączeniu z korzeniem pierwiosnka lekarskiego (*Primulae radix*). Przyjmowanie preparatów, które zawierają te 2 składniki,

znacząco redukuje ostre zapalenie oskrzeli oraz skraca czas jego trwania²³.

Sugerowane dawki:

3 filiżanki dziennie (przyjmowane w równych odstępach czasu w ciągu dnia). Napar z jednej łyżki stołowej świeżego organicznego tymianku zalej 250 ml wrzącej wody, pozostaw do naciągnięcia przez 5 min;

Rzepik i szalwia

Ziele rzepiku pospolitego (*Auremonia agrimonoides*) uszczelnia błony śluzowe przewodu oddechowego, przeciwdziała zapaleniom płuc oraz hamuje namnażanie i wzrost ilości bakterii, a także przynosi ulgę w przypadku uporczywego bólu gardła²⁴.

Sugerowana dawka:

1,5 łyżki stołowej świeżych ziół zalej 150 ml wrzącej wody, zaparzać 15 min, potem odcedź. Używaj lekko ciepłego naparu do płukania gardła przez ok. 1 min.

Szalwia lekarska (*Salvia officinalis*) – przyjmowana pod postacią aerozolu – jest dobrze tolerowana, działa szybko i efektywnie (przynosi ulgę w ciągu 2 godz.) w przypadku ostrego wirusowego lub grzybiczego zapalenia gardła²⁵.

Można też zaparzyć 1 czubatą łyżkę stołową świeżych liści szalwii lekarskiej, zostawić na 3 min, by napar naciągnął, i w tym czasie wypić.

Sugerowana dawka:

3 filiżanki dziennie.

Demaskator

Wirusy atakujące drogi oddechowe maskują się, aby utrudnić obronę

komórkom, które próbują zainfekować. Z doniesień naukowych wynika, że w tym przypadku pomocny może być czystek (*Cistus incanus*). Zawiera naturalne inhibitory, które hamują inwazję patogenów, zmieniając ich struktury, co sprawia, że układ immunologiczny może je łatwiej rozpoznać. Ponadto jest bogatym źródłem polifenoli, które niszczą wirusy, zwłaszcza grypy²⁶.

W testach białko C-reaktywne (wykorzystywane do oznaczania stanów zapalnych) u pacjentów z infekcjami układu oddechowego wykazywało największą reakcję na czystek, co skutkowało znacznym spadkiem objawów w porównaniu do placebo²⁷.

Sugerowana dawka: zanurz 3 łyżki stołowe ziola w 1 l wrzątku i zostaw napar, by naciągnął 3 min; pij 5 filiżanek dziennie (znowu w równych odstępach w ciągu dnia)²⁸.

Syrop na kaszel

Badania potwierdzają, że płynne leki zawierające ekstrakt z babki lancetowatej (*Plantago lanceolata*) stanowią niezwykle skuteczne remedium na kaszel²⁹. Mogą to być apteczne syropy lub domowe napary.

Sugerowana dawka: 3 g suchych ziół zalej 150 ml wrzącej wody, zaparzać przez 10 min, pij 3 filiżanki dziennie.

Wspomaganie w kapturce

Płucom służy dieta bogata w antyoksydanty. Można nieco podrasować menu,

przyjmując przeciwutleniacze w tabletkach. Dobrze dobrane suplementy diety nie tylko wzmocnią odporność, ale też pozwolą opóźnić procesy starzenia i degeneracji narządu.

Astaksantyna zapobiega degradacji kolagenu, a także zmniejsza koszty stresu oksydacyjnego. Ponadto może wzmocniać układ odpornościowy organizmu oraz kontrolować tzw. ciche stany zapalne.

Pterostilbeny, będące najaktywniejszą formą resweratrolu, spowalniają proces starzenia i wzmocniają odporność. Wskazane są dla nałogowych palaczy, ponieważ mają silne właściwości blokowania cytochromu 450, który aktywuje szkodliwy wpływ dymu papierosowego i pestycydów w organizmie.

Koenzym Q10 powstrzyma przedwczesne starzenie się. Ten związek przetwarza inne antyoksydanty – witaminy C i E. Jego najlepiej przyswajaną formą jest ubiquinol, który doskonale neutralizuje wolne rodniki.

Schudnij!

Otyłość brzuszna powoduje otluszczenie narządów wewnętrznych, może upośledzać wentylację płuc, zwiększa bowiem nacisk na przeponę i utrudnia jej pracę.

Wietrz i oczyszczaj

Regularnie czyść klimatyzację w biurze i samochodzie. W brudnym nawiewie mogą kryć się bakterie *Legionella* lub zarodniki grzybów. I jedno, i drugie są w stanie wywołać zapalenie płuc.



Olejek eteryczny z tymianku potrafi redukować uczucie swędzącego świądzenia w płucach, które odpowiada za przyrost wydzieliny w postaci śluzu, kaszel oraz skurcz oskrzeli. Wykazuje też silne działanie przeciwbakteryjne oraz niszczy wirusy, które indukują kaszel.

Unikaj też używania rozpylaczy antykurzowych. Zawierają one formaldehydy, które szkodzą płucom. W wielu kosmetykach odgrywają one rolę środka konserwującego. Można je znaleźć w szamponach i żelach pod prysznic, pudrach oraz środkach do makijażu.

Podobnie rzecz ma się z proszkami do prania, środkami zmiękczającymi i detergentami, które najczęściej przechowujemy w ciepłych i wilgotnych łazienkach, co sprzyja wydobywaniu się z nich lotnych związków organicznych (LZO), szkodliwych dla zdrowia.

Kolejną grupą produktów obciążających płuca i organizm są odświeżacze powietrza oraz wszelkie perfumowane płyny do czyszczenia – w 80% to pochodne ropy naftowej, jak choćby benzen czy aldehyd octowy.

Przyczyną zanieczyszczeń szkodliwych dla układu oddechowego mogą być także... meble czy zawarte w podłogach winylowych plastyfikatory i farby. Nawet tkaniny dekoracyjne są bardzo często ulepszone, przez co łatwiej absorbują unoszące się w powietrzu związki chemiczne, a następnie wydzielają kolejne szkodliwe substancje.



Skrzydłokwiat doskonale pochłania lotne związki organiczne wydzielane przez niektóre masy szpachlowe, kleje, farby oraz lakiery wykorzystywane przy remontach mieszkań

Pogorszenie jakości powietrza w domach wynikać może również ze stosowanego w nich ogrzewania. Urządzenia grzewcze lub spalające paliwa gazowe wydzielają tlenek węgla.

Jeżeli palisz w piecu, zrezygnuj z mułów węglowych. Nie spalaj też śmieci.

Kilka razy dziennie wietrz mieszkanie przynajmniej przez 10-15 min. Używaj filtrów i nawilzaczy powietrza. Pamiętaj, że gdy wilgotność w pomieszczeniu spada poniżej 40%, do płuc przedostaje się więcej zanieczyszczeń. Słabe nawilżenie poznasz po suchości w nosie, uczuciu ściągnięcia skóry oraz wzmożonym pra-

gnieniu, jednak staraj się do nich nie dopuścić.

Zielone filtry

Zadbaj, aby w Waszym domu znalazły się rośliny zielone.

Anturium polecane jest do łazienek i kuchni, gdyż właśnie w tych pomieszczeniach stosuje się najczęściej produktów na bazie amoniaku. A kwiat ten według klasyfikacji NASA znajduje się na drugim miejscu, jeśli chodzi o jego pochłanianie. Ponadto usuwa z powietrza ksylen.

Areka plasuje się z kolei na czele listy roślin badanych przez NASA pod kątem ich skuteczności w pochłanianiu tych substancji. Warto wstawiać ją do świeżo pomalowanych pokoi

oraz miejsc, w których stoją meble z płyt wiórowych (często wydzielają one formaldehyd).

Figowiec Benjamina

absorbuje amoniak.

Bluszcz świetnie poradzi sobie z formaldehydem. Wykazano, że w mniejszym stopniu oczyszcza powietrze również z benzenu, trichloroetanu, toluenu i ksylenu.

Dracena obrzeżona

jak dowodzą francuscy naukowcy, unieszkodliwia wiele związków znajdujących się w dymie papierosowym.

Skrzydłokwiat natomiast doskonale pochłania lotne związki organiczne wydzielane przez niektóre masy szpachlowe, kleje, farby oraz lakiery wykorzystywane przy remontach mieszkań³⁰.

Pij napar z pierwiosnika

Napój ma właściwości wykrztuśne i przyczynia się do usunięcia z płuc zalegającej w nich flegmy. Zawiera także saponidy, które stymulują rozwój rzadkiej wydzieliny z oskrzeli, mogącej atakować drogi oddechowe. Związki te wpływają również pozytywnie na odporność organizmu oraz chronią przed infekcjami.

Sugerowana dawka: 3 filiżanki dziennie (przyjmowane w równych odstępach czasu w ciągu dnia).

Miodok cebulowy

Szklankę utartej cebuli wymieszaj ze szklanką miodu. Odstaw na godzinę, potem zagotuj, a na koniec przecedź miksturę przez sitko. Warto użyć miodu gryczanego. Nie tylko wzmacnia odporność,

ale także działa wykrztuśnie i ułatwia zasypianie.

W badaniu przeprowadzonym wśród ponad setki dzieci i młodzieży w wieku od 2 do 18 lat udowodniono, że osoby otrzymujące pojedynczą dawkę miodu gryczanego miały mniej problemów ze snem niż reszta, która przyjmowała leki przeciwkaszlowe lub nie stosowała żadnych medykamentów.

Sugerowana dawka: 2 razy dziennie po 1 łyżce, którą możesz rozpuszczać w ciepłej wodzie lub mleku.

Jeżówka

Część naukowców dowodzi, że jeżówka (*Echinacea purpurea*) jest szczególnie przydatna w przypadku grypy. Jej efektywność została udowodniona w 5 z 6 prób klinicznych. Zioło znacząco łagodzi symptomy grypy i skracza czas trwania choroby do 4 dni. W postaci herbatki zdaje się skuteczne w zwalczaniu objawów przeziębienia. Najlepiej pić napar z jeżówki już przy pierwszych objawach. Łyzkę rozdrobnionych korzeni rośliny zalej szklanką ciepłej wody i zagotuj. Trzymaj pod przykryciem przez 10-15 min, odstaw na kwadrans i przecedź.

Sugerowana dawka: 3 razy dziennie po pół szklanki na wzmocnienie, podczas przeziębienia lub uporczywego kaszlu.

Syrop z szyszek

Wiosną zbierz jeszcze zielone szyszki sosnowe, oczyść je z pyłu, ale ich nie płucz. Przekrój na połówki, następnie wrzuć do dużego słoja. Zasyń obficie cukrem.

Przykryj gazą, a potem odstaw w nasłonecznione miejsce na ok. 2 miesiące. Po tym czasie przecedź powstały syrop i przelej do buteleczek. Pomoże on nie tylko udrożnić drogi oddechowe, ale także wzmocnić odporność.

Sugerowana dawka: dorośli – 4 razy dziennie po jednej łyżeczce, dzieci – 3 razy dziennie po jednej łyżeczce, profilaktycznie – jedną łyżeczkę przed posiłkiem lub jako dodatek do herbaty, wody lub innych napojów.

Sosnowa żywica

To nieco prostszy wariant powyższej kuracji. Szklankę koziego mleka podgrzej na małym ogniu (nie doprowadzając do wrzenia), włóż do niego kawałek żywicy sosnowej – ok. 1-1,5 cm. Mieszaj, dopóki się nie rozpuści, odstaw do przestygnięcia. Ciepły napój pij na noc. Następnie natrzyj klatkę piersiową i plecy balsamem rozgrzewającym (pochodzenia roślinnego) i ciepło się ubierz³¹.

Wino aloesowe

Naukowcy z Laboratorium Carringtona w USA już pod koniec lat 80. udowodnili, że zawarty w aloesie acemannon ma właściwości antywirusowe (działa m.in. na koronawirusy), a także w ogromnym stopniu podnosi odporność organizmu na infekcje i inne choroby. Natomiast inny składnik rośliny – beta-sitosterol – ma potencjał przeciwpalny. Wypróbuj przepis na specjalną nalewkę, żeby usprawnić swój układ immunologiczny.

Liście aloesu włóż do lodówki na 10 dni. Następnie zmiksuj je i zalej 0,5 l czerwonego wytrawnego wina, dodaj 50 g miodu i na 3-5 dni odstaw w ciemne miejsce. Przecedź i włóż do lodówki. Powstały napój ma nie tylko działanie wzmacniające, ale także wzmagające apetyt. Może być pomocny w przypadku choroby wrzodowej.

Sugerowana dawka: 3 razy dziennie po jednej łyżeczce co godzinę przed jedzeniem w pierwszym tygodniu stosowania, następnie 3 razy dziennie po łyżce stołowej przez 4 tygodnie i na koniec znowu 3 razy dziennie po jednej łyżeczce przez 4 tygodnie.

Miód z mniszka lekarskiego

Przy infekcjach górnych dróg oddechowych doskonale sprawdza się preparat z popularnego w Polsce mniszka lekarskiego, który często jest traktowany jak zwykły chwast, tymczasem ma wspaniałe właściwości wzmacniające organizm. Zbierz sporą garść tych żółtych kwiatów (ok. 1 l), zalej taką samą ilością zimnej wody i gotuj przez kwadrans na małym ogniu. Następnie odstaw w chłodnym miejscu na dobę. Po 24 godz. odcedź przez sito, dodaj sok z 2 cytryn oraz kilogram cukru. Wszystko dobrze wymieszaj i gotuj ok. 2 godz. na małym ogniu do czasu uzyskania konsystencji lejącego miodu.

Sugerowana dawka: 2-3 łyżeczki miodu z mniszka lekarskiego dziennie. Można

nim również posłodzić herbatę lub stosować do smarowania chleba.

Ćwicz siłę wdmuchu

Możesz to robić przez cały rok. Zimą wydechem gaś świeczki lub pompki balony, a od wiosny do jesieni zdmuchuj dmuchawce.

Poszukaj ich w parku lub na łące. Weź kwiat w dłoń i spróbuj go zdmuchnąć serią krótkich, przerywanych wydechów, bez nabierania powietrza między nimi. Powtórz 5 razy. Warto wiedzieć, że prawidłowe oddychanie pomaga schudnąć. Dzieje

się tak, bo procesy oddychania i trawienia są ze sobą ściśle powiązane. Jeśli więc chcesz zrzucić nadmiarowe kilogramy, w ciągu dnia kilka razy zatrzymuj oddech na 30 s. Dzięki temu można schudnąć 2-4 kg w zaledwie 2 miesiące.

KŁOPOTY ODDECHOWE

1. Nature Immunology volume 11, pages344-349(2010)
2. Biochim.Biophys.Acta 1998; 1408 (2-3): 79-89
3. Annu.Rev.Physiol 2001; 63: 521-554
4. Am.J.Physiol 1994; 267 (5 Pt 1):P L489-L497
5. Immunity 2006; 24 (4): 366-368
6. Pol Arch Med. Wewn. 2008; 118 (Suppl): 63-69
7. <https://czelej.com.pl/images/media/fragmenty%20książek/Geriatria%20rozdz.30.pdf>
8. Virchows Arch A Pathol Anat Histopathol.1989;415(2):137-44.
9. Am Rev Respir Dis. 1982 Jul;126(1):177-9
10. Journal of Food and Drug Analysis 25(2) March 2017
11. Thorax. 1993 Nov; 48(11): 1095-1096
12. Rom Biotech Lett, 2013; 18: 8779-86
13. <https://goo.gl/vSZW74>, <https://goo.gl/61k3ve>
14. Committee on Herbal Medicinal Products (HMP). 'Assessment report on Pelargonium sidoides DC and/or Pelargonium reniforme Curt., radix'. London, UK: European Medicines Agency, 2013: 25-6
15. Am J Respir Crit Care Med 2007; 175: 458-463
16. Rev Port Pneumol (2006). 2016 May-Jun;22(3):151-6
17. J Appl Physiol. 1994; 77: 1500-1506
18. Int J Environ Res Public Health. 2015 Nov; 12(11):14887-14897
19. <https://goo.gl/Mb4bJN>
20. Am J Respir Crit Care Med. 2011; 183 (10): 1336-1343
21. Committee on Herbal Medicinal Products (HMP). 'Assessment report on Cetraria islandica (L.) Acharius s.l., thallus' [draft]. London, UK: European Medicines Agency, 2014: 6-8
22. Life Sci J, 2013; 10: 693-9
23. Phytomedicine, 1997; 4: 287-93
24. Schilcher H, Kammerer S. Leitfaden Phytotherapie [Guide to Phytotherapy]. Munich, Germany: Urban & Fischer Verlag, 2000: 164-5, 481
25. Eur J Med Res, 2006; 11: 20-6
26. Antiviral Res, 2007; 76: 38-47
27. Antiviral Res, 2009; 84: 267-71
28. Phytother Res, 2010; 24: 96-100
29. J Ethnopharmacol, 2013; 149: 750-71
30. A. Boixière-Asseyeray i G. Chaudet „Rośliny oczyszczające powietrze. Zielone filtry antysmogowe”, wydawnictwo Muza, 2018
31. <https://goo.gl/F1vFCV>

BIBLIOGRAFIA ZAKWASZENIE

1. Am J Clin Nutr. 2002;76(6):1308-1316
2. Am. J. Physiol. Ren. Physiol. 2007, 293, F521-F525; J. Nutr. 2008; 138:4135-4145
3. Nutrients 2017, 9, 538; doi:10.3390/nu9060538
4. Swiss J Integr Med 2006; 18:255-266
5. 4. Am J Clin Nutr 2002; 76:1308-1316
6. Experimental Gerontology. 1986;21(4-5): 379-406
7. Nutr Metab (Lond). 2012; 9:72
8. Journal of the American Dietetic Association. 1995;95(7):791-797
9. Seminars in Dialysis. 2000;13(4):221-226
10. J Environ Public Health. 2012; 2012: 727630
11. J Agric Food Chem, 2010; 58:2980-7
12. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo) 1995; 41:671-85; 4. Int J Mol Sci, 2011; 12:7760-71
13. Urol Res. 2008 Dec;36(6):313-7
14. Bone 2009; 44(1):120-4
15. OHDMBS 2010; 9(2):75-78
16. RGO, Rev. Gaúch. Odontol. 2014; 62(1): 59-64
17. Arch Med Res, 2012; 43(5):356-62; J Clin Epidemiol, 1995; 48(11):1379-90; J Am Coll Nutr, 2007; 26:39-48
18. Kidney Int. 2012; 81(1):86-93
19. J Toxicol. 2016; 2016: 8515089; PeerJ. 2016; 4: e1879
20. J Zhejiang Univ Sci B 2005; 6:171-4; J Toxicol Sci 2011; 36:121-6
21. J Agric Food Chem 2013 Apr 24; 61(16):3842-51
22. Nutr J. 2009; 8:23
23. (Clin Endocrinol Metab 1983; 12(2):391-411
24. Eva-Maria Kraske, „Równowaga kwasowo-zasadowa”, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2016



Zimowa pielęgnacja

Gdy na zewnątrz wieje, a temperatura spada, warto zadbać o ciało i włosy, by nie uległy przesuszeniu i zniszczeniu

Nasze ciało nie lubi chłodnej aury. Duże różnice temperatur, ogrzewanie w pomieszczeniach czy wilgotność sprzyjają utracie wody. W efekcie skóra szybko się przesusza i podrażnia. Z czasem prowadzi to do utraty jej elastyczności i przyspiesza procesy starzenia. Dotyczy to szczególnie twarzy i wyjątkowo wrażliwych ust, dlatego dobrej jakości pomadka ochronna to podstawa zimowej pielęgnacji!

Nie można też zapominać o balsamie, który będzie chronił skórę (zwłaszcza dłoni) przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi – nie tylko wiatrem i mrozem, ale również smogiem, który szczególnie teraz unosi się w powietrzu.

Na koniec nie zapominajmy, że zimowa aura odbija się także na kondycji naszych włosów. Nie warto rezygnować z czapki, ale jej noszenie przyczynia się do osłabienia łusek, dlatego to dobry moment na ich wzmocnienie.

Czapki z głów!

Batiste

suchy szampon Damage Control

Cena: ok. 18 zł (200 ml)

www.batiste.pl



Damage Control to suchy szampon, który nie tylko szybko dświeży fryzurę w sytuacjach awaryjnych, ale i dokarmi ją sporą dawką substancji odżywczych. Jest idealny do włosów osłabionych i zniszczonych (np. stylizacją i farbowaniem) – wzmacnia je dzięki zawartości keratyny. Zawiera olejek abisyński, awokado i witaminę E. Nowa formuła absorbuje sebum, odświeżając pukle, a jednocześnie chroni przed wpływem czynników zewnętrznych, takich jak wiatr i niska temperatura.

Usta pod ochroną

Kneipp

balsam do ust

Bogata Pielęgnacja

Wanilia

Cena: ok. 17 zł (4,7 g)

www.kneipp.com



Ten niezwykle odżywczy balsam do pielęgnacji ust jest w 100% oparty na naturalnych składnikach pochodzących z upraw ekologicznych. Wosk z borówki w połączeniu z olejkiem kokosowym, masłem shea i cupuaçu oraz olejkiem jojoba ma doskonałe właściwości nawilżające, odbudowujące i ochronne. Delikatny zapach wanilii został pozyskany z naturalnego ekstraktu.

Opakowania balsamów do ust marki Kneipp są w całości wykonane z włókien trawy, w 100% biodegradowalne oraz bezpieczne dla środowiska.

W trosce o Twoje ciało

Nuev®

Wygładzający balsam do ciała i dłoni

Cena: 37 zł (200 ml)

www.nuev.pl



Dzięki zawartości stworzonego w Polsce po raz pierwszy na świecie składnika Chitathione balsam zapewnia skórę ochronę przed szkodliwymi pyłami PM 2.5 i jonami metali odpowiedzialnych za podrażnienia i alergię, a także zapobiega utracie wody. Odżywcze i nawilżające składniki, takie jak masło shea, wyciąg z aloesu, prowitamina E i emolienty, poprawiają elastyczność, natłuszczenie i nawilżenie skóry. Produkt idealny do codziennej pielęgnacji ciała i dłoni.

Siła czarnej kurkumy

Kenay
Czarny imbir SIRTMAX®
Cena: 53 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. SIRTMAX® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Tokiwa Phytochemical Co. Ltd.



Liposomalne żelazo

Kenay
Żelazo liposomalne
Cena: 57 zł (30 kaps.)
www.kenay.com.pl

Żelazo m.in. pomaga w utrzymaniu funkcji poznawczych, produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny oraz transporcie tlenu w organizmie. Przyczynia się również do zachowania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia. Dzięki zastosowaniu liposomów, które zbudowane są z takich samych składników jak błony komórek naszego organizmu, jego cząsteczki bez problemu przenikają przez ściany naczyń krwionośnych i docierają do poszczególnych komórek ciała.



Spirulina z Hawajów

Kenay
Spirulina Hawaiian
Cena: 63 zł (100 tabl.)
www.kenay.com.pl

Wybrzeże Kona na Hawajach, gdzie zlokalizowana jest hodowla spiruliny, to idealne miejsce z uwagi na całoroczny dostęp do światła słonecznego, wysokie temperatury, małe zaludnienie tego rejonu i dostęp do słodkiej wody.

Spirulina wspiera system immunologiczny oraz pomaga kontrolować wagę. Zyskała ogromne zainteresowanie dzięki zawartości pełnowartościowego białka, jednak w składzie ma również wiele innych cennych składników odżywczych. Produkt dostępny także w opakowaniach po 200, 400 i 600 tabletek.



Bezpieczne źródło kwasów omega-3

Kenay
Omega-3 EPA/DHA EZmega MAX
Cena: 108 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Ten preparat to dawka aż 1000 mg oleju z ryb, który zawiera omega-3. Kwasy eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA) przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca (korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie), a DHA w tej ilości pomaga także zachować funkcje mózgu i dobre widzenie.

Miękkie kapsułki są neutralne w smaku, łatwe do przełknięcia, bez zapachu. Preparat nie zawiera metali ciężkich.





Ochrona przed infekcjami

Singularis

Selen Forte Organic 200 µg

Cena: 41,99 zł (60 kaps. wegańskich)

www.singularis.com.pl

Selen Forte Organic to suplement diety w postaci kapsułek wegańskich dostarczający wysoko przyswajalną, opatentowaną i przebadaną organiczną formę selenu – śladowego pierwiastka pełniącego ważną funkcję w wielu procesach biologicznych zachodzących w organizmie. Selen pomaga w syntezie aminokwasów, ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym, prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i tarczycy oraz w zachowaniu zdrowych włosów i paznokci.



Wzmocnij odporność

Singularis

Odporność Kompleks

Cena: ok. 71 zł (60 kaps.)

www.singularis.com.pl

Suplement diety Odporność Kompleks Singularis przeznaczony jest dla osób pragnących poprawić pracę układu immunologicznego swojego organizmu. Ma kompleksowy i rozbudowany skład. Zawiera selen (Selenium SeLECT®), który przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, ekstrakt z nasion czarnuszki (Nigellin®) oraz z kłączy kurkumy (Curcumin C3 Complex®), a także witaminy C i D oraz cynk.



Pokonaj zmęczenie

Singularis

Cytrynian magnezu + witamina B6

Cena: 26,99 zł (60 tabl.)

www.singularis.com.pl

Suplement diety cytrynian magnezu + witamina B6 Superior to preparat dla ludzi, którzy są aktywni, narażeni na wysiłek umysłowy i fizyczny, podatni na stres i przemęczenie oraz mają trudności z zasypianiem.

Preparat zawiera bardzo dużą porcję organicznych jonów magnezu w postaci łatwo przyswajalnego cytrynianu oraz witaminę B6, dzięki której zwiększa się wchłanianie tego pierwiastka z przewodu pokarmowego. Produkt ma postać tabletki powlekanej ułatwiającej przełykanie. Podziałka umożliwia przełamanie jej na 2 równe części. Suplement przeznaczony jest dla osób dorosłych i młodzieży po 12. r.ż.



Witamina C o zwiększonym wchłanianiu

Singularis

Witamina C 1000

+ BioPerine® Superior

Cena: ok. 33 zł (60 kaps.)

www.singularis.com.pl

Suplement diety Witamina C 1000 + BioPerine® Superior to odpowiednio wysoka dawka kwasu askorbinowego, uzupełniona standaryzowanym na 95% zawartości piperyny ekstraktem z pieprzu czarnego BioPerine®. Dzięki takiej kompozycji składników znacząco zwiększa się przyswajalność witaminy C w postaci kwasu L-askorbinowego, co wspomaga układ odpornościowy, pozytywnie wpływa na proces przyswajania żelaza, a także sprzyja produkcji kolagenu warunkującego prawidłowy wzrost i procesy naprawcze tkanek.

By szybko zregenerować stawy



Mito-Pharma

CurcuZym-Intercell®

Cena: 95 zł (30 kaps.), 226 zł (100 kaps.)

www.mito-pharma.pl

CurcuZym-Intercell® to przełom w biodostępności kurkuminy, aż 4,5-krotnie wyższej niż w innych dostępnych preparatach!

Unikalne połączenie z enzymami roślinnymi – bromelainą i papainą – oraz resweratolem, witaminą D, cynkiem i selenem nie tylko niweluje stany zapalne, ale także wykazuje szerokie spektrum oddziaływania na organizm.

Badania dowodzą, iż kurkumina poprawia stan osób z chorobą Alzheimera, zapobiega tworzeniu kamieni żółciowych oraz wspiera układ immunologiczny w walce z infekcjami wirusowymi. Jest także jednym z najsilniejszych, udokumentowanych, naturalnych obrońców naszego organizmu przed rozwojem komórek nowotworowych. Zalecana dzienna porcja: 1 kapsułka.

OZON przy maseczkach i odkażaniu



Onkomed

Ozonella i Ozonella Len

Cena: 28 zł (100 ml), 44 zł (200 ml), 88 zł (500 ml)

www.ozonella.pl, www.allegro.pl, tel. 22 652 13 76

Otarcia, odparzenia, zakażenia wirusowe czy grzybicze – to wszystko może nas spotkać przy długotrwałym noszeniu maseczki ochronnej. Ozonella stanowi naturalną barierę przed drobnoustrojami (bakteriami, wirusami, grzybami). Regeneruje skórę, przenikając do jej głębokich warstw. Zmniejsza uczucie swędzi i zapobiega wtórnym zakażeniom. Przywraca barierę hydrolipidową i prawidłowe pH skóry. Tworzy na niej delikatny film, który chroni przed niekorzystnym wpływem wszelkich czynników zewnętrznych.



Siła adaptogenów – wzmocnienie i odporność

Ginseng Poland

Kordyceps Ekstrakt Kompleks

Cena: 39 zł (10 × 10 ml)

www.ginseng.com.pl

Kordyceps (maczużnik chiński) to gatunek grzyba od lat stosowany w tradycyjnej chińskiej medycynie. Z kolei cytryniec chiński i traganek błoniasty to rośliny adaptogenne, bogate w kwasy organiczne, flawonoidy, witaminy i polisacharydy. Dzięki połączeniu tych składników preparat Kordyceps Ekstrakt Kompleks wzmacnia odporność, wspiera układ oddechowy i krążenia, reguluje przemianę materii i działa antyoksydacyjnie. Jest polecany w okresach osłabienia, przemęczenia, stresu i rekonwalescencji.

Równowaga zamknięta w kropli wody

Wody Karpackie

Java naturalna woda mineralna

niegazowana alkaliczna

Cena: 8 zł (1l)

www.javawoda.pl

Szybkie tempo życia sprzyja zakwaszeniu organizmu, które zaburza jego funkcjonowanie, a w konsekwencji może prowadzić do przedwczesnego starzenia i rozwoju chorób cywilizacyjnych, m.in. cukrzycy, nadciśnienia, dny moczanowej czy kamicy nerkowej. Zmiana stylu życia pomaga cieszyć się zdrowiem. Java to naturalna woda mineralna alkaliczna o wysokim wskaźniku pH (9,2), która wypływa ze źródła w jednym z najczystszych regionów Polski. Jest polecana dla ludzi aktywnych – udowodniono jej korzystny wpływ na organizm podczas wysiłku fizycznego i po nim. Ma naturalny ujemny potencjał redox (międzynarodowa nazwa reakcji utleniająco-regeneracyjnych dla płynów).



PRENUMERATA

do 6 wydań GRATIS



Prenumerata roczna:

płacisz za 11 wydań, a dostajesz 12, tj. **1 numer gratis!**

Cena: 152,90 zł

Prenumerata dwuletnia:

płacisz za 18 wydań, a dostajesz 24, czyli **6 wydań gratis!**

Cena: 250,20 zł

Jako Prenumerator zyskujesz:

- **rabat 50%** na roczną prenumeratę dwumiesięcznika Holistic Health (w cenie 41,70 zł),
- **od 30 do 50% zniżki** na stronie www.UlubionyKiosk.pl (wystarczy podczas składania zamówienia powołać się na numer swojej prenumeraty)

Inne opcje prenumeraty:

- e-prenumerata roczna (wysyłana mailowo jako plik PDF) – 111,00 zł
 - e-prenumerata dwuletnia – 199,80 zł
- Prenumeratorzy wersji drukowanej za równoległe e-wydania płacą jedynie 20% ceny: opłata za e-prenumeratę równoległą wynosi 26,60 zł/rok i 53,20 zł/2 lata.

Prenumeratę zamówisz: telefonicznie – 22 257 84 22, pocztą elektroniczną – prenumerata@avt.pl, na www.avt.pl lub wpłacając na konto AVT Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,

ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Administratorem Twoich danych osobowych jest AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, prenumerata@avt.pl.

Przetwarzamy Twoje dane, aby móc wysłać Ci nasze czasopisma w formie drukowanej lub elektronicznej oraz inne towary (np. prezenty), a także w innych prawnie usprawiedliwionych celach, w tym marketingu bezpośredniego naszych produktów i usług (tzw. uzasadniony interes administratora). Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do zrealizowania zamówienia na prenumeratę.

Twoje dane osobowe przekazujemy Poczcie Polskiej, która dostarcza do Ciebie przesyłki. Bez Twojej zgody nie prześlemy i nie będziemy dokonywać obrotu (nie użyczymy, nie sprzedamy) Twoich danych osobowych innym osobom lub instytucjom. Twoje dane osobowe możemy przekazać jedynie podmiotom uprawnionym do ich uzyskania na podstawie obowiązującego prawa (np. sądy lub organy ścigania) – ale tylko na ich żądanie w oparciu o stosowną podstawę prawną. Będziemy przetwarzać Twoje dane osobowe przez 5 lat od zakończenia roku obrotowego, w którym wystąpiła ostatnia płatność. Dane osobowe do celów marketingowych będziemy przetwarzać do czasu wycofania przez Ciebie zgody na przetwarzanie lub do czasu usunięcia danych.

Informujemy, że masz prawo do żądania od administratora dostępu do Twoich danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia ich przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania Twoich danych lub ich przenoszenia. W każdej chwili możesz odwołać zgodę na przetwarzanie Twoich danych osobowych oraz możesz zażądać, by Twoje wszystkie dane zostały przez nas usunięte.

Dobre sklepy dla zdrowia



Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 10-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13
www.zielarnia24.pl



Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50



Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 10,
czynne: pn-pt: w godz 8:00-18:00, sob: 9:00-14:00

**WYJĄTKOWA ZIELARNIA
SPECJALNIE DLA CIEBIE**
www.mojazielarnia.pl

☐ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna
www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Białobrzegi

☐ Sklep Zielarsko Medyczny, ul. 11 Listopada 24,
tel. 48 613 38 92

Elbląg

☐ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska,
ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia

☐ W Zgodzie z Naturą Wojciech Dzikowski,
ul. Morska 112A/85, tel. 58 714 42 141

Gliwice

☐ Adwokatura Zdrowia, ul. Plebańska 12, tel. 536
868 626, www.pachnacaksięgarnia.pl

Grójec

☐ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas,
ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Iława

☐ KAMPAI Gabinet Zdrowia. Pracownia
biorezonansu i bioterapii, ul. Sobieskiego 18B,
tel. 533 932 299, www.kampai.pl

Jarosław

☐ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1,
www.zielarnia24.pl

Jelenia Góra

☐ „Naturalnie” Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz

☐ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne Suplementy
Diety, www.sklep.kenayag.com.pl,
tel. 62 757 35 88

Lublin

☐ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4,
tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Łowicz

☐ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbalek,
ul. Zduńska 2, tel. 46 837 46 13

Łysomice

☐ Zdrowo Zakręcenie, Ostaszewo 3,
tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn

☐ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny,
ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock

☐ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41,
tel. 24 367 40 22, www.zielarniasklep.pl

Piaseczno

☐ SEZAM sklep zielarsko-medyczny i zdrowa
żywność, ul. Czajewicza 1, tel. 506 767 474

Poznań

☐ Republika Ziół, ul. Strzeszyńska 61,
www.republika-ziol.pl

☐ Moja Zielarnia, ul. Dąbrowskiego 10,
www.mojazielarnia.pl, tel. 61 222 68 89

Radom

☐ Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

Rzeszów

☐ Zielarnia Lawenda, ul. Matejki 18,
ul. Broniewskiego 34, ul. Rejtana 67,
www.zielarnia24.pl

Sochaczew

☐ Sklep zielarsko-medyczny Zielarnia Zdrowia,
ul. Warszawska 17, tel. 572 315 983,
www.zielarniazdrowia.pl

Stargard

☐ Arnika Sklep Zielarsko-Medyczny,
ul. Grodzka 10C, tel. 667 956 898
☐ Sezam Sklep Zielarsko Medyczny,
ul. Osiedle Tysiąclecia 2E/14, tel. 786 174 301,
www.sezamziola.pl

Toruń

☐ Med-Life Świat Zdrowia, ul. Prosta 8,
www.med-life.pl

Warszawa

☐ Natura Sklep Zielarski Małgorzata Akacka,
ul. Wolska 84/86, www.natura-akacka.pl
☐ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4
☐ EKOOL Zdrowie & Natura (C.H. Tesco),
ul. Górczewska 218, tel. 22 468 13 38

Wrocław

☐ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14,
tel. 71 372 45 50
☐ Sklep Vis Vitalis, ul. Trawowa 55,
www.visvitalis.com.pl

Już teraz zamów lutowe wydanie

O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- **Raport Specjalny:**
Sen bez zakłóceń
- **Temat Numeru:** Zdrowy układ krążenia
- Odzyskaj formę po covid-19
- Czy mikrobiom ochroni nas przed rakiem?
- Gdy hormony tarczycy atakują stawy
- Jak sobie radzić z...
obniżeniem libido
zapaleniem dróg żółciowych



NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:
WWW.ULUBIONYKIOSK.PL/OCL0221

**W przedsprzedaży zawsze taniej:
12,50 zł zamiast 13,90 zł!**

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Bialecka, 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 Oborzyska,
Julia Ogorzałek, Izabela Włodkowska

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl, tel. 22 257 84 22

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
pawel.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczyńska 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczyńska 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl



Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy



miesięcznik nr 1/2021
na licencji WDDTY



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 wyniki z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.



KASZTANOWIEC ZWYCZAJNY (*AESCULUS HIPPOCASTANUM*)

To drzewo należy do gatunków, z których przeciwobrzękowych i przeciwżylakowych właściwości można korzystać niemal przez cały rok, sięgając po różne surowce

Zbierane jesienią kasztany to nie tylko świetny materiał do zabawy dla dzieci. Zarówno owoce, jak i kora czy liście drzewa zawierają bowiem składniki często stosowane zarówno w medycynie, jak i kosmetyce. To w nich znajduje się najistotniejszy składnik aktywny, czyli escyna. Jest to mieszanina saponin triterpenowych o działaniu przeciwobrzękowym, przeciwwysiękowym i zwiększającym kurczliwość naczyń żylnych¹. Ważnymi składnikami kory i nasion kasztanowca są także eskulina, flawonoidy, kwercetyna, kemferol, astragalina, izokwercetyna, rutyna, olejki (kwas oleinowy i kwas linolenowy), aminokwasy (adenozyna, adenina, guanina), alantoina, cholina, kwas cytrynowy, tanina i skrobia². Wiele z nich ma silne działanie antyoksydacyjne.

Na przewlekłą niewydolność żylną

Skuteczność stosowania escyny w zmniejszaniu objawów PNŻ została potwierdzona w kilku badaniach kontrolowanych placebo. W jednej z metaanaliz podsumowano, że stosowanie tego surowca zmniejsza nasilenie bólu łydek i objętości podudzi³.

W innym przeglądzie 19 badań stwierdzono, że dzienne dawki 600 mg ekstraktu z kasztanowca, zawierające 50 mg escyny, przyjmowane przez okres do 8 tygodni, zmniejszają objawy choroby, w tym ból, obrzęk i swędzenie nóg⁴.

Również inne składniki kasztanowca, takie jak eskulina, wywierają korzystny wpływ na PNŻ.

Na żylaki i pajęczki

Ponieważ wyciąg z nasion kasztanowca poprawia napięcie żylnie i przepływ krwi w nogach, może być szczególnie skuteczny w przypadku żylaków. W 8-tygodniowym badaniu 58% uczestników, którzy 3 razy dziennie zażywali tabletki i 2 razy dziennie stosowali miejscowo 2% żel z tym składnikiem, zgłosiło złagodzenie ich objawów, takich jak ból nóg, obrzęk, uczucie ciężkości i przebarwienia⁵.

Na hemoroidy

Wyciągi z kasztanowca okazują się skuteczne w łagodzeniu guzków krwawniczych – obecne w nich escyna i eskulina normalizują przepuszczalność ścian krwionośnych oraz poprawiają ich szczelność i elastyczność. Właściwości przeciwzapalne ekstraktu z nasion mogą



BIBLIOGRAFIA

1. Choroby Serca i Naczyń 2009; 6(3):135-141
2. Fitoterapia 1996; 67:483-511
3. Cochrane Database Syst Rev. 2006; CD003230
4. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2015.05.009>
5. Adv Ther 2006; 23(1):179-90
6. Altern Med Rev 2001 Apr; 6(2):126-40
7. Panacea 2015; 3 (52): 22-23
8. Dermatologia Estetyczna 2004; 6:281-284
9. Panacea 2007; 2(19):20-22; Probl Hig Epidemiol 2016; 97(4):291-296
10. Phytomedicine 2010 Mar; 17(3-4):192-6
11. Planta Med 2009 Dec; 75(15):1580-5; Mol Pharmacol. 2010 May; 77(5):818-27; J Cancer Res Clin Oncol 2012 May; 138(5):785-97; Cytotechnology 2015 Oct; 67(5):893-904
12. Biol. Pharm. Bull. 2006; 29(6):1075-1081
13. Przew. Lek. 2005; 4:74-81

pomóc złagodzić objawy hemoroidów także poprzez zmniejszenie stanu zapalnego i obrzęku żył⁶.

Na kłopoty z cerą

Zawarte w kasztanowcu garbniki, flawonoidy, żywice i saponiny działają ściągająco, przeciwbakteryjnie,

Zastosowanie kasztanowca

Nalewka do smarowania

8-9 zmielonych kasztanów zalej w ciemnym naczyniu ½ litrem wódki, odstaw na 2 tygodnie w ciemne, chłodne miejsce. Stosuj nalewkę zewnętrznie, wcierając ją w bolesne miejsca w przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów i innych chorób zwyrodnieniowych.

Nalewka do picia

Wrzuć do słoja garść suszonych, roz-tartych w dłoniach kwiatów i 10 kasztanów. Zalej alkoholem 45% i odstaw na 14 dni. Potrząsaj słojem przynajmniej raz dziennie, a po 2 tygodniach przefiltruj nalewkę i przelej do ciemnych butelek. Pij 2 razy dziennie po 10-20 kropli na kieliszek wody, by wzmocnić naczynia krwionośne i zmniejszyć obrzęki.

Odwar

1 łyżkę ususzonej kory zalej 2 szklan-kami wody i gotuj ok. 5 min. Po przece-dzeniu pij 2 razy dziennie na kwadrans przed jedzeniem. Taki odwar wspo-maga leczenie hemoroidów, żylaków i biegunek oraz poprawia trawienie.

Macerat olejowy

Świeże lub suszone kwiaty kaszta-nowca ułóż na dnie czystego słoika i zalej olejem słonecznikowym, tak by przykryć je w całości. Słoik za-kręć i zostaw w zacienionym miejscu na 2 tygodnie. Następnie przelej gotowy macerat, oddzielając go od kwiatów.

Olejek można wykorzystywać do smarowania twarzy przy cerze naczynekowej lub ciała w miejscu występowania żylaków i pajączków.

Kąpiel kwiatowa

3-4 kwiatostany kasztanowca wrzuć do garnka i zalej 2 l wody. Gotuj na małym ogniu pod przykryciem do wrzenia, po czym wlej do letniej wody w wannie.

Taka kąpiel odpręża, łagodzi zacierwie-nienia i wzmacnia naczynka, usprawnia krążenie krwi oraz zmniejsza obrzęki.

antyseptycznie i przeciwzapalnie, pomagają kontrolować wydzielanie sebum oraz regulują rogowacenie w przypadku trądziku różowatego lub pękających naczynek⁷. Dodatkowo antyoksydacyjne bioflawonoidy działają uszczelniająco i wzmacnia-jąco na ściany naczyń krwionośnych, przeciwobrzękowo i łagodząco⁸.

Na cellulit

Obecne w kasztanowcu flawono-idy, saponiny i garbniki, których zadaniem jest m.in. poprawienie przepływu krwi i limfy, pozwa-lają zapobiegać przedostawaniu się płynu do przestrzeni między-komórkowych i tworzeniu się obrzęków, a jednocześnie wpły-wają na poprawę mikrokrąże-nia. Wiąże się to z ułatwieniem wydalania przez komórki pro-duktów przemiany materii oraz oczyszczeniem organizmu z tok-syn w każdej postaci cellulitu⁹.

Na męską niepłodność

Jedną z przyczyn trudności ze spłodzeniem potomstwa są żyła-ki powrózka nasiennego, czyli obrzęk żył w pobliżu jąder. Trwają-ce 2 miesiące badanie z udziałem ponad 100 mężczyzn z tym proble-mem wykazało, że przyjmowanie 30 mg escyny co 12 godz. nie tylko zmniejszyło żylaki, ale też popra-wiło gęstość i ruchliwość plem-ników oraz jakość nasienia¹⁰.

Na raka

Badania wykazały, że escyna może znacznie zmniejszyć wzrost nie-kórych komórek nowotworowych, w tym raka wątroby, płuc i trzustki oraz białaczki i szpiczaka mnogie-go¹¹. Wykorzystywano w nich jednak skoncentrowane dawki tego związ-ku, więc nie wiadomo, czy ilość znajdująca się w ekstrakcie z kasz-tanowca daje takie same skutki.

Na trudno gojące się rany

Badanie laboratoryjne z 2006 r. wyka-zało, że ekstrakt z kasztanowca może pomóc w indukowaniu skur-czów w fibroblastach, co potencjal-nie przyspiesza gojenie się ran¹².

Na kłopoty trawienne

Wyciąg z nasion kasztanowca może poprawiać pracę układu pokarmowego, ponieważ hamu-je spontaniczny skurcz mięśni okrężnych izolowanego jelita cien-kiego i mięśni podłużnych jelita. Escyna ogranicza też wydzielanie kwasu solnego u szczurów oraz zapobiega wystąpieniu wrzodów żołądka, a także zmniejsza nasile-nie objawów choroby wrzodowej i liczby powstających wrzodów¹³.



Metryczka:

Występowanie: kasztanowiec zwyczajny został rozpowszechniony w Europie (w Polsce prawdopodobnie w XVI w.) jako drzewo ozdobne. Z upraw dziczeje, stąd można spotkać go w lasach.

Surowiec: kwiaty (*Hippocastani flos*), kora (*H. cortex*), nasiona (*H. semen*), owoc (*H. fructus*).

Pora zbioru: liście i korę z młodych gałązek pozyskuje się na wio-snę (między lutym a kwietniem); białe kwiaty w okresie kwitnienia (w maju), niedojrzałe owoce (naj-bardziej wartościowe odżywczo) pod koniec lipca; a nasiona z doj-rzałych kasztanów we wrześniu i w październiku.

Ważne: spożywane na surowo surowce mogą być toksyczne, ale dostępne na rynku suplementy zawierające odpowiednie eks-trakty są całkowicie bezpieczne. Nie powinny ich jednak stosować osoby z ostrą niewydolnością nerek oraz kobiety w ciąży i w czasie karmienia. Escyna może nasilić działanie doustnych leków prze-ciwnzakrzepowych i nefrotoksyczne właściwości aminoglikozydów.

GRASICA KLUCZ DO ODPORNOŚCI

Rozmowa o odporności z Prof. dr hab. med. Aleksandrem B. Skotnickim

specjalistą hematologii, transplantologii i chorób wewnętrznych, b.kierownikiem Katedry i Kliniki Hematologii Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Jagiellońskiego – Collegium Medicum i b. ordynator Kliniki Hematologii Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie.

Autor i współautor blisko 300 publikacji i 12 książek z zakresu medycyny.

Jak można najprościej opisać rolę grasicy w ochronie naszego organizmu?

Grasica jest jak słońce, które dostarcza w swych promieniach ciepło i energię chroniącą terytorium naszego organizmu przed wirusami, grzybami, pasożytami i nowotworami. Gdy działanie grasicy jest osłabione przez stres, wiek, przemęczenie i czynniki zewnętrzne – organizm staje się wtedy bezbronny i narażony na liczne zagrożenia chorobowe.

Od czego zależy sprawność układu odpornościowego i jaką rolę pełni w nim grasica?

Te komórki odpornościowe, które tworzą „parasol ochronny”, zależą od aktywności grasicy, a jak wiemy, wraz z wiekiem i wpływem czynników zewnętrznych grasica zanika. Wtedy – zwłaszcza w wieku średnim i starszym – ten parasol zostaje znacznie osłabiony. Wraz ze spadkiem poziomu hormonów grasicznych wzrasta częstość występowania chorób autoimmunologicznych, infekcyjnych i nowotworowych. Grasiczozależna odporność jest zatem bardzo ważna. Jeśli ulega ona osłabieniu, ryzyko tych chorób wzrasta.

Na czym polega działanie układu odpornościowego?

Prawidłowo działający układ immunologiczny rozpoznaje i odrzuca w organizmie wszystko, co jest obce, a toleruje to, co jest własne. Taka jest norma, którą nazywamy czasem „parasolem supresyjnym autoagresji” – oznacza to, że nasz organizm nie niszczy własnych komórek, a usuwa to, co mu zagraża.

Czy układ odpornościowy ma wpływ na ochronę przed nowotworami?

Jak wiadomo, następstwem niedoboru immunologicznego są nie tylko choroby infekcyjne, ale i nowotworowe. Oczywiście jest to pewne uproszczenie, ale sprawny układ odpornościowy jest jednym z ważniejszych mechanizmów chroniących organizm przed nowotworem. Podawanie preparatów grasiczopochodnych może zmniejszyć ryzyko nawrotu choroby po usunięciu guza drogą radioterapii, chemioterapii czy chirurgiczną.

Odbudowa i wzmacnianie układu immunologicznego nie ma skutków ubocznych, a daje efekt zmniejszający podatność na rozmaite infekcje.

Czy odporność ma wpływ na skuteczność szczepień?

W Stanach Zjednoczonych przeprowadzono badania, które pokazały, że stosując przy szczepieniach przeciwgrypowych – zwłaszcza u starszych ludzi – tymozynę, czyli wyizolowany hormon grasiczy, zwiększamy poziom przeciwciał przeciw wirusowi grypy.

Co zatem daje suplementacja preparatami grasiczymi?

Preparaty grasiczopochodne dają możliwość uzupełnienia niedoborów wynikających z zaniku gruczołu grasicy, a przez to dają cenne wsparcie dla odbudowy i wzmacniania naszego układu odpornościowego, przyczyniając się do zmniejszenia podatności na infekcje, choroby autoimmunologiczne i nowotworowe.

Wskazaniami do suplementacji wyciągiem z grasicy są m.in.:

choroby zakaźne, infekcje bakteryjne
oraz grzybicze związane z nieprawidłowym
funkcjonowaniem układu odpornościowego,
nieprawidłowym funkcjonowaniem
układu kostnego, skóry etc.



www.pepthym.pl



Dostępny w aptekach i na zdrowysklep.com.pl

Jedyny na świecie preparat na wszystkie rodzaje grzybicy już w Polsce!

NIE LEKCEWAŻ OBJAWÓW GRZYBICY!

ZACZYNA SIĘ NIEWINNIE, MOŻE SKOŃCZYĆ INFЕКCJĄ PŁUC, WĄTROBY I MÓZGU

Dzięki nowatorskiej formule w 7 dni pozbędziesz się grzybów raz na zawsze!

Grzybica najczęściej atakuje skórę, stopy, paznokcie i miejsca intymne, a 1 osoba z objawami choroby może zarazić nawet całą rodzinę! Szacuje się, że grzybica występuje aż u 89,6% Polaków co najmniej raz w życiu, przy czym dopiero u co 5. osoby grzyby zostały całkowicie usunięte! Te, które pozostały na skórze, w przyszłości zaatakują z 2x większą siłą...

Grzybica – z mora XXI wieku

Grzybica przenosi się przez mikroskopijne grzyby i dermatofity. Lubią ciepłe i wilgotne środowisko, dlatego najczęściej gnieźdzą się w basenach, publicznych toaletach, prysznicach, podłogach, ręcznikach czy grzebieniach i cyhają, aby gdy tylko pojawi się człowiek, natychmiast zaatakować...

Według Michigan Institute of Medicine, w grupie ryzyka jest aż 82,5% społeczeństwa. Choroba najczęściej dotyka dzieci, osoby po 50. roku życia oraz cierpiące na takie schorzenia, jak cukrzyca, miażdżyca, otyłość, nadmierna potliwość, zaburzenia krążenia oraz problemy hormonalne i immunologiczne.

Prof. Mączyński: „Działania trzeba podjąć natychmiast”

„Aż 8/10 osób przyznaje, że lekceważy objawy grzybicy. To niedopuszczalne”



„czalny błąd!” – mówi prof. Tomasz Mączyński. „Efektem niedoleczonej grzybicy są uparcie nawracające infekcje. Często rozprzestrzenia się także na sąsiednie tkanki, a w najgorszym przypadku może zaatakować narządy wewnętrzne, np. płuca, nerki czy mózg. Dlatego konieczne jest niezwłoczne usunięcie objawów i ich przyczyn.

Tłuste maści, olejki i antybiotyki są przepisywane w zależności od rodzaju grzybów. Trudno trafić na ten, który pomoże danemu pacjentowi. W dodatku dają one ulgę tylko w trakcie ich stosowania, a na efekty trzeba czekać nawet 3 miesiące. W 79% przypadków grzyby i tak zostają w organizmie, ponieważ są wyjątkowo odporne na znane dotychczas środki farmakologiczne. Pacjent zostaje z 6-7 preparatami, pustym portfelem i kolejną infekcją”.

Nowatorskie odkrycie NOKAUTUJE grzybicę!

Superinnowacyjna formuła została stworzona przez zespół cenionych naukowców z Michigan Institute of Medicine. W ciągu 2 tygodni kuracja ekspresowo wyparła rynek antybiotyków i maści, ponieważ jako jedyna natychmiast zwalcza grzybicę bez względu na miejsce jej występowania. Jej skuteczność wynosi aż 98,1% i została poparta 2-letnimi badaniami klinicznymi.

„To prawdziwa rewolucja w walce z grzybicą” – komentuje prof. Mączyński. Preparat jest stworzony ze 100% naturalnych składników, a jednocześnie 3x mocniejszy od zwykłych antybiotyków, dzięki czemu już po 7 dniach doszczętnie eliminuje wszystkie dermatofity”.



Grzybicę stóp przyniósł syn i zainfekował resztę rodziny. U mnie i córki zaatakowała paznokcie. Nowy preparat poleciła mi mama – w 24h poczułam ulgę, objawy przeszły od razu! Niestety, wcześniej podczas stosunku zarażam męża, który dostał grzybicy członka. U niego też wykorzystaliśmy metodę. Wcześniej nie wiedziałam, że działa na każdy rodzaj grzybicy! Mąż szybko wrócił do zdrowia – po 6 dniach ustały wszystkie objawy!

Malwina S. (38l.), Łódź

Działa szybko, bezpiecznie i skutecznie

- w 24h usuwa stany zapalne
- w 100% likwiduje zmiany grzybicze na poziomie komórkowym
- przyspiesza regenerację tkanek o 230%
- po 1 zastosowaniu usuwa świąd, pieczenie i swędzenie
- w 7 dni odbudowuje płytkę paznokcia oraz przywraca mu prawidłową barwę
- natychmiast usuwa nadwrażliwość
- eliminuje ryzyko nawrotów grzybicy

Pierwsze efekty widoczne po 48h

Rewelacyjna formuła działa natychmiast. W ciągu 1 doby do zainfekowanych tkanek wnikają bioskładniki, które mają właściwości bakterio- i grzybobójcze. Szybko hamują rozmnażanie dermatofitów, likwidując jednocześnie stany zapalne. W ciągu 48h ustępuje świąd, pieczenie i zaczerwienienie. Wśród badanych, 98/100 osób

Sprawdź, czy te objawy dotyczą też Ciebie

- ☐ **SKÓRA:** swędzenie i pieczenie, wilgotny i rozpułchniony naskórek, pojawiają się pęknięcia i brzydkie zapachy
- ☐ **PAZNOKCIE:** przebarwienie płytki, bruzdy i fałdy, odchodzenie paznokcia od łożyska, łamliwość i rogowacenie skóry pod płytką
- ☐ **STOPY:** łuszcząca się skóra, pęcherzyki między palcami, świąd i zaczerwienienie stóp oraz ich nadmierne pocenie
- ☐ **JAMA USTNA:** biały nalot na języku i podniebieniu, owrzodzenia i nadżerki, ból i pieczenie błony śluzowej
- ☐ **MIEJSCA INTYMNE:** ból, swędzenie i pieczenie, zaczerwienienie, biały nalot w kroczu, uczucie dyskomfortu podczas stosunku

potwierdziło zniknięcie białych nalołów i obrzęków po 3 dniach. Prof. Mączyński: „Zawarte w preparacie ekstrakty zabijają każdą komórkę dermatofitu, dopóki wszystkie nie zostaną całkowicie usunięte. Dzięki temu choroba nie rozwinie się na nowo. Moim pacjentom polecam tylko ten preparat – żaden z nich nie wrócił z nawrotem”.

Nie pozwól grzybom karmić się Twoim ciałem!

Z nowoczesnej metody skorzystało już 145 tys. Polaków, a w 4 dni preparat pobił rekordy sprzedaży w USA i zdobywa popularność na całym świecie. Dzięki zabiegom prof. Mączyńskiego, produkt od niedawna jest dostępny także w Polsce wyłącznie w sprzedaży telefonicznej. W ramach **noworocznej promocji**, do 27.01.2021 r. otrzymasz go z **73% zniżką!**



Grzybicę stóp zarażam się na basenie. Dermatolodzy rozkładali ręce – nic nie było w stanie wyeliminować tego paskudztwa, grzybica wciąż powracała. Inaczej było z tą nową kuracją. Zdziałała błyskawicznie! Już po 1 dniu zniknął ból, stan zapalny paznokci i pieczenie stóp, a po tygodniu dolegliwości całkowicie zniknęły! Od zakończonej kuracji minęły 3 miesiące, a po grzybicę nie ma śladu!

Bartosz K. (63 l.), Ełk

Zadzwoń!

71 300 36 76

Od pon. - niedz. 8:00 - 20:00 (Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)