O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Naturalne metody na stany zapalne

Jak wyleczyć policystyczne jajniki?

Algi chronią przed cukrzycą, osteoporozą i rakiem!

Wibroterapia pomoże nie tylko na ból pleców

Poznaj pierwiastki dobre dla tarczycy

Uniknij czerniaka

i innych słonecznych pułapek

7 sposobów na dusznicę bolesną

Jak sobie radzić z...
- nieświeżym oddechem
- fibromialgią

Numer 7 | lipiec 2022
cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

eprasa.pl 3ade3c30c7

MGO™ MIODY MANUKA

PIELĘGNACJA SKÓRY MIODEM MANUKA MGO™

Nowość!

Regenerująco-ochronny balsam świetnie sprawdzi się przy suchej i zniszczonej skórze – zadba o jej barierę ochronną oraz nawilżenie.

Żel punktowy na niedoskonałości skóry z Miodem Manuka, olejkiem Manuka, aloesem i ekstraktem z rumianku to idealny ratunek dla skóry z niedoskonałościami.
Sprawdzi się zwłaszcza w przypadku skóry skłonnej do podrażnień, zaczerwienia czy wysuszania.

Olejek Manuka to naturalny olejek eteryczny, idealny do masażu i aromaterapii.

***MIODYMANUKA.PL* | +48 22 266 84 99**

eprasa.pl 36de3c30c7

Widłonogi arktyczne – skuteczny sposób na globalny deficyt kwasów omega-3

Kwasy tłuszczowe omega-3 to składnik kluczowy dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu – w szczególności zaś układu nerwowego, odpornościowego i krwionośnego. Jest to kwestia bezdyskusyjna, poparta dekadami badań naukowych. Wielu z nas zna ich dobroczynne właściwości, nie każdy jednak wie, gdzie ich szukać. Tymczasem aktualnie najlepszym ich źródłem są nieznane szerzej widłonogi arktyczne.

O tym, jak ważne jest przyjmowanie kwasów omega-3 każdego dnia, przekonamy się, gdy doprowadzimy do ich niedoboru. Za co odpowiadają więc kwasy omega-3? Wśród ich dobroczynnych działań można wymienić:

- prawidłowe funkcjonowanie m.in. układu krwionośnego, nerwowego, immunologicznego,
- wzmocnienie odporności przeciwwirusowej – szczególnie ważne w obliczu chorób takich jak COVID-19 czy małpia ospa,
- hamowanie stanów zapalnych,
- utrzymanie prawidłowego stosunku frakcji „złego" do „dobrego" cholesterolu (LDL/HDL),
- przeciwdziałanie demencji i utrzymanie aktywności fizycznej u seniorów,
- przeciwdziałanie depresji oraz negatywnym skutkom stresu.

Kwasy omega-3 zapobiegają również chorobom cywilizacyjnym, do których należy m.in. zespół metaboliczny – kombinacja otyłości, cukrzycy i nadciśnienia przy podwyższonym poziomie cholesterolu i trójglicerydów.

Klucz do sukcesu – wybór właściwego źródła

Odpowiednio skomponowany i dopasowany do naszych potrzeb oraz trybu życia jadłospis to połowa sukcesu. Dzięki właściwym produktom spożywczym zadbamy o to, aby dostarczyć naszemu organizmowi składników, których potrzebujemy do zachowania zdrowia. Niestety, nie każdą substancję jesteśmy w stanie dostarczyć sobie w wystarczających ilościach. Według danych GUS, w diecie Polaków znajduje się zdecydowanie za mało kwasów tłuszczowych omega-3. Spożycie ryb morskich to aktualnie ok. 350 g miesięcznie, podczas gdy powinno być ono 4-krotnie wyższe. Jednocześnie ryby morskie – a w szczególności te pochodzące z niesprawdzonych źródeł – nie powinny być spożywane w dużych ilościach, gdyż często zawierają metale ciężkie, toksyny środowiskowe oraz mikroplastik, które będą odkładać się w naszym organizmie. Dobrym rozwiązaniem jest więc suplementacja.

Wybierając preparat zawierający omega-3 nie powinniśmy kierować się wyłącznie stężeniem kwasów tłuszczowych EPA/DHA, ale przede wszystkim ich formą chemiczną, ponieważ to ona właśnie warunkuje reakcję naszego organizmu na ich przyjmowanie. Kwasy tłuszczowe omega-3 naturalnie występują w postaci trójglicerydów (ryby morskie) i fosfolipidów (kryl). Przełomowe jest więc odkrycie ich nowej formy chemicznej – monoestrów woskowych, dostępnych wyłącznie w oleju z widłonoga arktycznego – *Calanus finmarchicus*. Omega-3 w takiej postaci są uwalniane i absorbowane przez nasz organizm dopiero w jelicie grubym, a więc tam, gdzie znajdują się receptory regulujące rozkład tkanki tłuszczowej i metabolizm glukozy. Z uwagi na tę właśnie, unikatową formę chemiczną, spożywanie tranu, wyciągów z wątroby rekina czy oleju z kryla, nigdy nie dorówna efektywnością czystemu olejowi z widłonoga. Ponadto, olej z widłonoga arktycznego zawarty w suplemencie diety CalanOil® zawiera astaksantynę – najsilniejszy znany nam naturalny przeciwutleniacz. W badaniach *in vitro* wykazano, że w porównaniu z witaminą C jest ona ponad 6 tys. razy skuteczniejsza w wymiataniu wolnych rodników! Dzięki temu składnikowi olej z widłonogów wykazuje m.in. silny efekt przeciwzapalny.

Zrównoważone źródło dla wszystkich mieszkańców planety

Poszukiwanie nowych źródeł kwasów omega-3 jest ogromnie ważne ze względu na spadającą liczebność ryb morskich – głównego surowca do ich produkcji. Widłonogi arktyczne są zwierzętami o jednorocznym cyklu życia, zaś tempo ich rozmnażania pozwala na odtworzenie całej populacji nawet z niewielkiej liczby tych organizmów. Roczna produkcja ich biomasy jest ok. dwukrotnie większa od globalnej sumy wszystkich połowów i akwakultur, czyli wszystkiego, co każdego roku wyławiamy z morza. Pozyskiwanie widłonogów nie zakłóca naturalnego żerowania ryb, naśladując ich naturalny cykl życiowy, w którym 90% z nich rokrocznie ginie i opada na dno oceanu. Warto wiedzieć również, że – wg danych szacunkowych – do zaspokojenia rocznego zapotrzebowania na kwasy omega-3 wszystkich mieszkańców naszej planety wystarczy zaledwie 4% rocznie produkowanej biomasy widłonogów. Wobec takich informacji możemy odetchnąć z ulgą – oto bowiem znaleźliśmy w pełni odnawialne, naturalne i bezpieczne źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, które posłuży nam przez najbliższe dekady.

Arctic Marine Health Products sp. z o.o.
ul. Pamiątkowa 2, 61-512 Poznań
tel.: +47 96747310
e-mail: info@calanoil.pl
www.calanoil.pl

eprasa.pl 36de3c30c7

KTO CIĘ WYLECZY?

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

Jesteś terapeutą lub prowadzisz ośrodek terapeutyczny?

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

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

www.ktociewyleczy.pl

eprasa.pl 36de3c30c7

Syndrom salonu piękności

W 2013 r. Elizabeth poszła do fryzjera. Była zmęczoną matką dwójki słodkich rozrabiaków i marzyła, by przez godzinkę od nich odpocząć, a przy okazji poczuć się kobieco i przygotować na randkę z mężem z okazji 10. rocznicy ślubu. Uśmiechnięta weszła do salonu i poinformowała stylistkę, że chce zmienić fryzurę. Wizyta przebiegła standardowo – najpierw mycie głowy, potem krótka rozmowa, o tym, jak chciałaby wyglądać i wreszcie cięcie. Jednak kilka dni później zaczęła mieć dziwne objawy wskazujące na udar mózgu. Lekarze ostatecznie zakwalifikowali problem jako dość rzadko występujący uraz o nazwie syndrom udaru w salonie fryzjerskim. Po wyjściu ze szpitala Elizabeth przeprowadziła nieformalną ankietę wśród fryzjerów jej znajomych i odkryła, że w najlepszym przypadku poszkodowani skarżą się tylko na zawroty głowy, a w najgorszym – doświadczają tego, co pewna Niemka, która z włosami pełnymi szamponu zmarła zaraz po przewiezieniu do szpitala. Co więcej, aż 80% stylistów jest świadoma tego, że podczas mycia włosów może dojść do udaru mózgu!

Chcecie być piękni, musicie cierpieć?

Wszystkiemu winne są tętnice karkowe, które przy odchyleniu głowy do tyłu w kierunku umywalki nie za bardzo mają się gdzie schować. Wychodząc z jamy opłucnej, biegną lewą i prawą stroną przez otwory w wyrostkach poprzecznych kręgów szyjnych wprost do mózgu. Podobnie jak kręgi szyjne muszą się obracać i przechylać, a jak wykazały badania na 160 pacjentach czekających na operację – co 4. z nich miał zwężoną przynajmniej jedną tętnicę karkową. W takiej sytuacji skutki nawet częściowego ich zamknięcia mogą być bardzo poważne. Wystarczy, że będą odpowiednio długo uściśnięte, by doszło do częściowego niedotlenienia mózgu lub powstania skrzepu, który po udrożnieniu tętnic wraz z krwią popłynie do mózgu, gdzie niczym korek zablokuje dopływ krwi.

Jak się jednak okazuje, rezygnacja z mycia głowy u fryzjera może nie wystarczyć, by zniwelować ryzyko tej przypadłości. Przekonał się o tym 63-letni Mark, który wreszcie miał okazję porozmawiać z rodziną. Gdy po godzinie zakończył rozmowę telefoniczną, poczuł się dziwnie: jego mowa stała się niewyraźna, zwiotczała mu lewa strona twarzy i nie poczuł się jakoś słabo. Tomografia wykazała, że miał zwapnioną jedną tętnicę karkową, a jedna pozycja, w jakiej przez godzinę trzymał głowę, skutecznie doprowadziła do zamknięcia jej światła. Mężczyzna miał szczęście, bowiem wystarczy tylko 10 min w nietypowym położeniu, aby wywołać udar mózgu. Przekonała się o tym kobieta, której z powodu silnego krwotoku z nosa lekarz zrobił tamponadę i nakazał siedzieć z głową odchyloną do tyłu. Szczęście w nieszczęściu, gdy doszło do udaru, miała medyka pod ręką.

Wróćmy jednak do salonu. W pewnym eksperymencie 25 ochotnikom, którzy wcześniej zgłaszali zawroty głowy podczas mycia głowy u fryzjera, zaproponowano dodatkowe wsparcie dla szyi. Gdy je przyjęli, wszystkie nieprzyjemne objawy zostały znacząco zredukowane. Jednak jak przestrzegają autorzy badania: „osoby, które doświadczyły wcześniej tego typu symptomów, powinny zachować ostrożność, decydując się na mycie głowy w salonie fryzjerskim".

Elizabeth Williams mimo batalii sądowej nie otrzymała rekompensaty od salonu fryzjerskiego. W tym zakresie miała mniej szczęścia niż pewien Brytyjczyk, który w grudniu 2016 r. otrzymał odszkodowanie w wysokości ponad 100 tys. USD po udarze mózgu, jaki wystąpił u niego po 2 dniach od umycia włosów.

REDAKTOR NACZELNA

Drogi Czytelniku

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Nie bierzemy odpowiedzialności za Twoje zdrowie. Naświetlamy Ci tylko problemy z różnych stron. Pokazujemy alternatywne sposoby leczenia, ale **nie diagnozujemy** Twoich chorób i **nie leczymy Cię**. Od tego jest lekarz. I tylko lekarz. My dajemy Ci wiedzę, która przyda się w rozmowach z lekarzami. W sposób maksymalnie przystępny dostarczamy Ci solidnych informacji, opartych na publikacjach naukowych. Tylko tyle i aż tyle. I na tym kończy się nasza misja. Zachowaj rozsądek – **zawsze konsultuj się z lekarzem**.

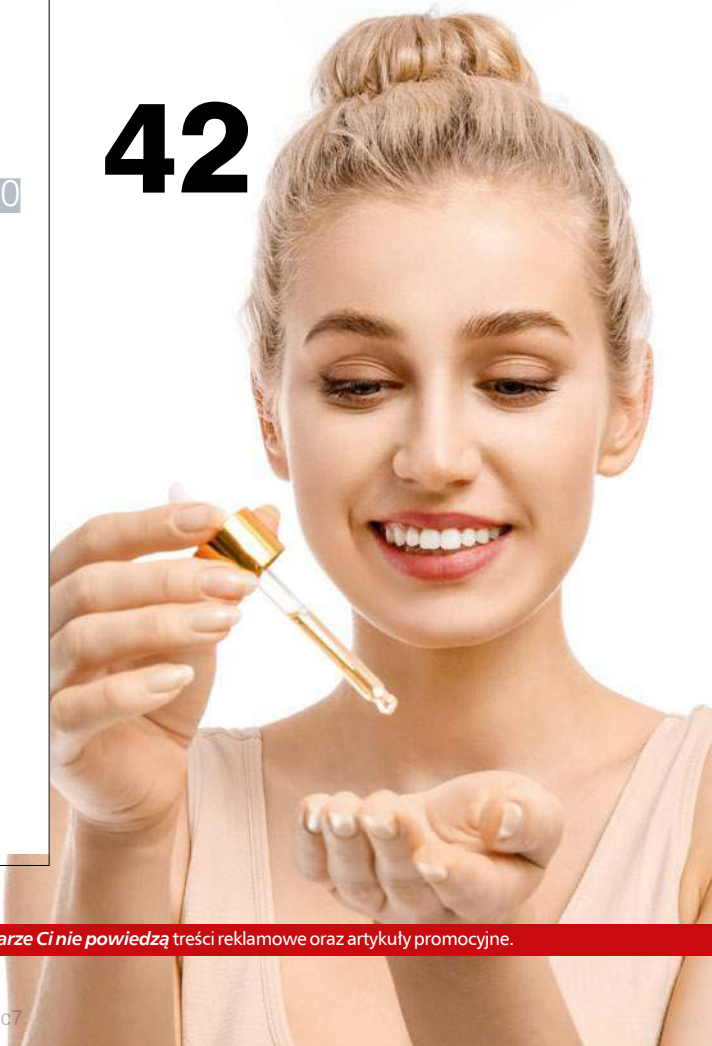
REDAKCJA

WDDTY

Od wielu lat pismo ***What Doctors Don't Tell You*** buduje pozycję wiarygodnego poradnika medycznego w Anglii, Stanach Zjednoczonych i Australii. Powstało na fali frustracji pacjentów zdanych na medycynę oficjalną. *WDDTY* nie tylko ujawnia niedociągnięcia i ograniczenia medycyny oficjalnej, ale również podaje szereg alternatywnych metod leczenia, opartych między innymi na osiągnięciach medycyny naturalnej, autoryzowanych przez świat nauki.
Redakcja *WDDTY* pilnie strzeże swej niezależności od organów i instytucji rządowych oraz korporacji zawodowych. A najważniejsze, że zbiera ciągle podziękowania od tysięcy czytelników wdzięcznych za trafne porady. **Licencyjne, polskojęzyczne wydanie WDDTY jest dostępne w Polsce pod tytułem *O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ*.**
Jak sam tytuł dobitnie mówi, zajmujemy się zagadnieniami kłopotliwymi dla oficjalnej medycyny lub przez nią pomijanymi. Niestety, służba zdrowia nie zawsze objawia cechy „służby", a interes lekarzy nie musi być identyczny z interesem pacjentów.
W znacznym stopniu pogłębia się (w Polsce i w innych krajach, w tym w Anglii) alienacja lekarzy wobec potrzeb pacjenta, oczekującego i pragnącego bardziej „ludzkich" relacji z lekarzem. W tej sytuacji pacjent jest podatny na oferty „alternatywnej medycyny", często pozbawione racjonalnej zasadności. Jednak niektóre kierunki medycyny naturalnej, żywieniowej, środowiskowej rozwijają się na bazie poważnych badań naukowych i mogą znakomicie uzupełniać środki i metody medycyny oficjalnej. Te osiągnięcia medycyny alternatywnej, udokumentowane publikacjami w poważnych periodykach naukowych, opisywane są w naszych artykułach. Wielką zaletą pisma *O czym lekarze …* jest prezentowanie poważnej wiedzy w sposób przystępny i atrakcyjny dla każdego Czytelnika.

REDAKCJA

eprasa.pl 36de3c30c7



32

72

78

42

SPIS TREŚCI

Lipiec 2022

Algi chronią przed cukrzycą, osteoporozą i rakiem! 32

Kiedyś ratowały od głodu, dziś goszczą w menu wykwintnych restauracji. Oto dobroczynne właściwości zielonych (i nie tylko) mieszkańców wodnego królestwa

Uniknij czerniaka i innych słonecznych pułapek 62

TEMAT NUMERU

Moda na brąz jest passe, w trendzie jest… zdrowa skóra, ale nie tylko. Zobacz, dlaczego lepiej uważać ze słońcem, zwłaszcza jeśli chorujesz przewlekle

Naturalne metody na stany zapalne 86

Nie jesteśmy skazani jedynie na farmaceutyki. Zioła działają równie skutecznie!

Poznaj pierwiastki dobre dla tarczycy 90

Nie samym jodem i selenem stoi zdrowie tego gruczołu. Jakie inne składniki odżywcze wspomagają równowagę hormonalną?

Jak wyleczyć policystyczne jajniki? 99

Dr Shawn Tassone rozprawia się z mitami na temat PCOS i zapewnia, że kuracje szyte na miarę przynoszą bardzo dobre efekty terapeutyczne

Wibroterapia pomoże nie tylko na ból pleców 102

Znana od XIX w., ale wciąż niedoceniona terapia wspomaga układ kostno-szkieletowy oraz zdrowie stawów

7 sposobów na dusznicę bolesną 108

Chińskie zioła, L-karnityna, magnez, a może wyciągi z głogu? Zobacz jak naturalnie zapobiegać atakom dławicy piersiowej

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

eprasa.pl 36de3c30c7

MIKSTURA 10

WYMOWNE GRAFIKI

Na jagody! 18
Kuszą smakiem, pachną obłędnie i są superzdrowe. Poznaj prozdrowotne właściwości tych owoców

NEWS FOCUS

Koniec psychiatrii? 22
Dziedzina ta zabrnęła w ślepy zaułek, a przyczyny występowania chorób psychicznych nadal są niejasne. Czy jesteśmy zdani tylko na leki?

RAPORT SPECJALNY

Błękitna dieta 28
Wprowadź na stół organizmy wodne, a będziesz mieć dłuższe i zdrowsze życie

Wodni uzdrowiciele 32

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj żelazo 49
Zapobiega nie tylko anemii, ale też… kaszlowi. Poznaj mikroelement, bez którego nie moglibyśmy oddychać

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Nudności 54
Niedobrze Ci? Sięgnij po sok z karczocha, imbirowe ciasteczka i naleśniki z biedrzeńcem

ZDROWY STYL ŻYCIA

Płynne złoto 42
Drogocenne i bogate w składniki odżywcze olejki dodadzą blasku Twoim włosom, a skórze odejmą lat

Cukier dodaje lat 56
Procesy starzenia się można zatrzymać, a cena nie jest wysoka – wystarczy ograniczyć cukier

Cała prawda o fenoksyetanolu 60
Oleista dodawana do kosmetyków ciecz zwalcza bakterie, ale przy okazji niszczy nasze zdrowie

TEMAT NUMERU

Słońce na cenzurowanym 62

Słoneczne pułapki 72
Uniknij ich, sprawdzając, na jakie leki i ziołowe preparaty trzeba uważać latem

DETEKTYW MEDYCZNY

Przeciwzapalne zioła 86

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Energia i odwaga w kroplach 78
Kwiatowe esencje dr. Bacha wspomagają zwalczanie zmęczenia i łagodzą lęki

Pierwiastki (i nie tylko) dobre dla tarczycy 90

PCOS: pochopnie diagnozowany i niedostatecznie leczony 99

Naturalne sposoby na dusznicę bolesną 108

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Prenumerata 126

Dobry wybór dla zdrowia 120

Nasz zielnik: koperek 129

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

nieświeżym oddechem 110

fibromialgią 114

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

LICZBY i FAKTY

Ok. **12% dorosłych Amerykanów** przyjmuje lek przeciwdepresyjny, jednak farmakologia **pomaga tylko 51% z nich**

3 porcje truskawek tygodniowo mogą przyczynić się do obniżenia **ryzyka zawału serca o 32%**

Korzystanie z **solarium** częściej niż raz w miesiącu podnosi **ryzyko czerniaka do 55%**

Ok. 2,3 mld ludzi stosuje **dietę** ubogą w co najmniej **1 mikroskładnik odżywczy**

PCOS dotyka **5-26% kobiet i 75% pań** mających **problem z płodnością**

Morska dieta jest o **186% bogatsza w kwasy omega-3** od lądowej

eprasa.pl 36de3c30c7

LISTY

Bezpieczne słodziki?

Droga Redakcjo,
Wiele mówi się o tym, jak niezdrowe są słodziki, typu aspartam, który można znaleźć w napojach „bez cukru". Spotkałam się jednak z popularnym napojem gazowanym, na którego etykiecie znalazłam informację, że zamiast cukru znajdują się w nim glikozydy stewiolowe. Staramy się unikać w domu cukru, ale zdarzają się sytuacje, że przygotowuję ciasta i desery. Jakimi zdrowszymi „słodzikami" mogę dosładzać potrawy? Na jakie oznaczenia na produktach zwracać uwagę? Chciałabym się dowiedzieć czegoś więcej na ten temat.

Paula

Szacuje się, że aspartam dodawany jest jako składnik słodzący aż do ok. 6 tys. napojów i produktów spożywczych na całym świecie i są to nie tylko „dietetyczne" napoje gazowane. Można go znaleźć w (pozornie zdrowych) wodach smakowych i napojach izotonicznych, mrożonych deserach, cukierkach i gumach, rozpuszczalnym kakao, a nawet w jogurtach i płatkach śniadaniowych. Oznaczany jest na etykietach jako E951. Faktycznie, lepiej go unikać – rozkłada się bowiem pod wpływem trawienia na kwas asparginowy, fenyloalaninę i… metanol, właśnie ten alkohol, który może spowodować ślepotę. Na szczęście ilość metanolu jest bardzo niewielka (zwłaszcza jeśli spożyjemy małą ilość aspartamu), ale już te biochemiczne fakty powinny skłonić nas do zawahania się w sklepie przy półce z napojami w gorące dni.

Pewnym wzorcem, do którego przyrównuje się substancje słodzące jest sacharoza, czyli zwykły, biały cukier, a konkretnie 10-procentowy roztwór sacharozy. Przy jego słodkości określanej na poziomie 1 – aspartam osiąga wynik aż 160-200 – dla porównania: erytrytrol 0,75, a ksylitol ma identyczną słodkość jak cukier. Ze względu na te właściwości, niektóre substancje słodzące są dodawane do żywności w znacznie mniejszej ilości niż sacharoza. Mogą być pochodzenie syntetycznego lub naturalnego, np. z liści, owoców lub korzeni roślin. Wśród naturalnych „słodzików" znajduje się m.in. stewiozyd, czyli glikozyd pozyskiwany z południowo-amerykańskiej rośliny *Stevia rebaudiana*, słodszy od cukru nawet 140 razy. Jako dodatek do żywności występuje z oznaczeniem E960. Jako zamiennik cukru stewię można znaleźć w postaci proszku, tabletek, płynu, ale także suszonych liści. Od kilku lat dostępna jest ona również jako roślina doniczkowa – można ją uprawiać na balkonie czy kuchennym parapecie.

Innym, zdrowszym zamiennikiem cukru jest ksylitol, wytwarzany z brzozy (lub kolb kukurydzy), o oznaczeniu E967. Odznacza się niskim indeksem glikemicznym (IG=8) i ma ok. 40% mniej kalorii niż biały cukier, a jest równie słodki. Uwaga! Jeśli masz w domu psa, pod żadnym pozorem nie pozwól mu jeść ksylitolu albo przyrządzonych z jego dodatkiem dań. Może on bowiem wywołać uszkodzenie wątroby, a nawet zgon zwierzaka.

Coraz częściej w sklepach i drogeriach spotykamy też syrop z agawy. Wywodzi się z Meksyku i pozyskiwany jest z niektórych niektórych gatunków tej przypomina-

Drodzy Czytelnicy

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

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

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

eprasa.pl 36de3c30c7

jącej kaktusa i aloes rośliny z rodziny szparagowatych (*Agave tequilana*, *Agave salmiana*). Jego indeks glikemiczny jest dość niski, wynosi bowiem 15-30, jednak uzależnione jest to od metody produkcji, dlatego dobrze jest zwracać uwagę na zawartość fruktozy.

Erytrytol, oznaczany jako E968, występuje naturalnie w niewielkich ilościach w niektórych owocach, pyłkach kwiatów, wodorostach i porostach, a także w czerwonym winie. Produkuje się go zazwyczaj poprzez fermentację glukozy przez drożdże, ale również z wykorzystaniem glicerolu. W tej metodzie używa się grzybów *Yarrowia lipolytica*. Jest nieco mniej słodki niż cukier, ale ma zerowy indeks glikemiczny, a poza tym jest niskokaloryczny (20 kcal/100 g).

Od tradycyjnego cukru zdecydowanie zdrowszy jest również syrop klonowy – jest mniej kaloryczny, ale jego indeks glikemiczny wynosi 65, tak więc jest zbliżony do sacharozy.

Ciekawym i, jak się okazuje, również zdrowym zamiennikiem cukru jest melasa z karobu, czyli strąków szarańczyna strąkowego (*Ceratonia siliqua*), zwanego też chlebem świętojańskim. Melasa ma wprawdzie wysoki indeks glikemiczny (IG=70), ale jej spożywanie przynosi szereg korzyści dla zdrowia – w przeciwieństwie do sacharozy. Działa m.in. łagodząco na przewód pokarmowy, wzmacnia odporność i chroni przed anemią.

Siniaki z powodu anemii?

Droga Redakcjo,
Słyszałam, że przyczyną łatwego powstawania siniaków może być anemia. Czy to prawda? Jakie badania powinno się wykonać w takiej sytuacji?

Karina

Tak, to prawda, anemia jest często winowajczynią w takich dolegliwościach. Związane jest to z niedoborem żelaza albo witaminy B12. W takich stanach we krwi jest mniej hemoglobiny, czerwonych krwinek i płytek krwi, które odpowiadają za krzepnięcie. Jeśli istnieje podejrzenie anemii – warto wykonać morfologię i OB oraz sprawdzić poziom żelaza i witamin B12 oraz B9.

Kłopotliwe pocenie się

Droga Redakcjo,
Od pewnego czasu zauważyłem, że znacznie bardziej się pocę (najbardziej pachy, okolice torsu i karku) i nie pomagają na to żadne antyperspiranty. Mam 54 lata i nieszczególnie przepadam za wizytami u lekarza, ale domyślam się, że to może mieć związek ze zdrowiem i moim stylem życia. Jakie mogą być przyczyny nadpotliwości i czy powinienem się tym martwić? Czy mogę stosować jakieś zioła, zanim się ewentualnie nie przebadam?

Marek

Pocenie się jak najbardziej naturalną reakcją organizmu, a w ciągu dnia wydzielamy ok. 700-900 ml potu. Problemem staje się jednak, jeśli ta ilość jest większa, a dolegliwość uprzykrza nam życie. Trzeba jednak brać pod uwagę, że nadpotliwość wtórna może być powiązana z chorobami, takimi jak otyłość, nadczynność tarczycy, cukrzyca, nowotwory, niewydolność serca, reumatoidalne zapalenie stawów, dna moczanowa, gruźlica, choroby skórne i neurologiczne, zaburzenia lękowe oraz guzy nadnerczy. Wiąże się też niekiedy z andropauzą, przyjmowaniem określonych leków i stosowaniem używek.

Wśród ziołowych panaceów na nadpotliwość można znaleźć kilka łatwo dostępnych i prostych w zastosowaniu. Należą do nich m.in.: szałwia, kora dębu, pokrzywa i rumianek. Jednym z najskuteczniejszych ziół przeciw nadpotliwości jest szałwia – napar przygotujesz z 2 łyżek liści i 1-2 szklanek wrzącej wody. Pij go 2-3 razy dziennie, w ilości 100-200 ml jednorazowo. Odwary z pokrzywy działają moczopędnie, a zatem ilość wody wydalanej z potem jest mniejsza, a jego woń – nie tak nieprzyjemna. Przez 5 min gotuj 2 łyżki ziela zalanego 2 szklankami gorącej wody, a gdy nieco przestygnie, odcedź i wlej do termosu. 2-3 razy dziennie pij pół szklanki odwaru. Napar z kory dębu (kilka łyżek zmielonego surowca zaparzaj ok. 15 min, odcedź) możesz zastosować jako kąpiel (maks. 20 min). Do nacierania skóry pach może posłużyć mikstura z rumianku, do której potrzebujesz 3 łyżki suszonych koszyczków i litr wody w temperaturze pokojowej. Zalej wodą zioła i odstaw na godzinę. Przecedzonym płynem przecieraj doły pachowe.

Jeśli jednak przypuszczasz, że Twoja uprzykrzająca życie dolegliwość może mieć związek ze zdrowiem – zachęcamy jednak do przebadania się i wizyty u lekarza.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują krem Calm & Clear Essence Cream. Produkt Australian Bush Flower zawiera odżywcze witaminy i antyoksydanty pochodzące m.in. z awokado, oleju jojoba czy ekstraktu z dzikiej róży. Krem został w 100% wyprodukowany w Australii i ma certyfikat organiczny OFC Certified Organic Australia.
Zdarza się, że stres i napięcie psychiczne odbijają się na naszej skórze, dlatego kojąca i odżywcza moc naturalnych składników pomoże zapobiec problemom z cerą. Dzięki delikatnemu aromatowi pomoże również uwolnić się do stresu. Więcej na www.biowitalni.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl 36de3c30c7

Z wiekiem nie zwalniaj tempa!

Jeśli w miarę starzenia się spowalniasz i odpuszczasz sobie ruch, możesz popełniać spory błąd. Zamiast tego powinniśmy być aktywni tak długo, jak to możliwe.

Według najświeższych badań właśnie to, zwłaszcza na emeryturze, może być jedną z głównych przyczyn chorób przewlekłych.

Utrzymanie aktywności wraz z upływem lat sprzyja procesom w ciele, które wspomagają prawidłowe starzenie, takie jak uwalnianie przeciwutleniaczy oraz związków przeciwzapalnych, oraz usprawnia przepływ krwi, jak mówią naukowcy z Harvard University. W rezultacie obniżamy m.in. ryzyko cukrzycy typu 2, choroby układu krążenia czy niektórych nowotworów.

To nie tylko ma sens, ale może być wręcz wpisane w nasze geny. Na podstawie liczących sobie 40 tys. lat skamielin badacze odkryli, że nasi przodkowie zajmujący się zbieractwem i łowiectwem byli aktywni przez około 135 min każdego dnia – a więc ok. 6-10 razy więcej, niż dzisiejszy przeciętny Amerykanin – i dożywali wieku 70 lat.

Co prawda wyewoluowaliśmy, by przez całe życie być aktywnymi, ale ilość niezbędnych nam ćwiczeń nie jest wcale przerażająca. Nawet umiarkowany ruch przez 20 min dziennie obniża ryzyko chorób przewlekłych i wczesnego zgonu.

ProcNatlAcadSciUSA,2021;118(50):e2107621118

Dlaczego rak tarczycy staje się chorobą mężczyzn?

Otyłość to jedna z głównych przyczyn raka tarczycy, odpowiada bowiem za nawet 40% przypadków u mężczyzn i 10% u kobiet. Chociaż nadwagę od dawna uznaje się za przyczynę tego nowotworu, badacze obliczyli niedawno ryzyko i różnice między płciami.

Liczby są znacznie większe, niż sugerowały to wcześniejsze badania, a przy tym podkreślają potrzebę chudnięcia i stosowania zdrowszej diety, jak mówią badacze z australiskiego University of New South Wales. Odkryli oni, że 2 na 5 raków tarczycy u mężczyzn oraz 1 na 10 u kobiet było bezpośrednim wynikiem otyłości czy też nadwagi, chociaż nie udało się ustalić, skąd biorą się te różnice.

Nowotwór ten zwykle jest 2-3 razy powszechniejszy u kobiet, ale jego coraz częstsze występowanie u mężczyzn wytłumaczyć mogą wciąż rosnące statystyki otyłości. Około 75% mężczyzn w Australii ma otyłość lub nadwagę w porównaniu do 60% kobiet.

– Wyniki naszych badań potwierdzają palącą potrzebę odwrócenia światowych trendów, jeśli chodzi o przybieranie na wadze, a zwłaszcza – otyłość u mężczyzn – mówi prowadząca badanie Maarit Laaksonen.

Badania nie wyjaśniły, skąd bierze się większość tych nowotworów tarczycy, choć do możliwych przyczyn należą promieniowanie jonizujące, niedobór jodu oraz czynniki genetyczne.

Naukowcy dokonali przeglądu 7 badań, które objęły ponad 370 tys. uczestników po zarejestrowaniu ich BMI (body mass index, współczynnika masy ciała).

IntJCancer,2021;doi:10.1002/ijc.33889

eprasa.pl 36de3c30c7

Domowa krzątanina obniża ryzyko zawału

Te proste czynności może nie należą do najprzyjemniejszych, jednak mogą wydłużać życie. Osoby, które są aktywne w domu przez 4 godz. każdego dnia mają o 62% niższe ryzyko śmiertelnego zawału serca, a ponadto – o 43% niższe ryzyko chorób układu krążenia w porównaniu do mniej aktywnych osób.

Liczy się większość prac domowych, począwszy od prostych czynności, aż do ogrodnictwa i gotowania – nawet prysznic czy ubieranie się z rana. Najważniejsze, by te wykonywane na nogach sumowały się do 4 godz. dziennie. Może być to równie korzystne, co bardziej forsowne ćwiczenia, takie jak bieganie czy spacerowanie w żwawym tempie, jak przekonują naukowcy z University of California w San Diego.

Zmierzyli oni poziomy codziennej aktywności u 5 416 zdrowych kobiet w przedziale wiekowym 63-97 lat i odkryli, że osoby wykonujące prace domowe każdego dnia miały mniejsze ryzyko choroby sercowo-naczyniowej, wieńcowej lub udaru.

Korzyści zdrowotne pojawiają się po 4 godz. prostych czynności, a u tych, którzy są na nogach przez zaledwie połowę tego czasu, ryzyko chorób serca nie spadało.

Badania zazwyczaj skupiały się na bardziej oczywistych rodzajach ćwiczeń, takich jak jogging czy jazda na rowerze, jednak ogarnianie domu może być równie korzystne dla serca.

JAmHeartAssoc,2022;11(5):e023433

Sprawniejszy umysł na starość? Zamieszkaj ze zwierzakiem!

Przenikliwość umysłu nie spada wraz z wiekiem, jeśli dzielisz dom z futrzastym przyjacielem. Obniża to również ciśnienie krwi oraz poziom stresu.

U właścicieli zwierząt spadek funkcji poznawczych jest powolniejszy po 65. r.ż., jak wykazało najświeższe badanie. Korzyści były największe u osób mających psa lub kota przez co najmniej 5 lat.

Badacze z Uniwersytetu Michigan monitorowali stan zdrowia i zdolności umysłowe 1 369 ludzi o średniej wieku 65 lat. Około połowa z nich miała zwierzę domowe, a co 3. z nich – przez dłużej niż 5 lat.

Przy użyciu okresowego testu poznawczego badacze odkryli, że właściciele psów zyskiwali wyższe wyniki przez 6 lat badania, a były one jeszcze wyższe u osób od dawna posiadających zwierzęta.

Naukowcy sądzą, że zwierzę domowe redukuje poziom stresu, a to może mieć bezpośredni wpływ na nasze zdolności poznawcze, takie jak zapamiętywanie czy rozwiązywanie problemów. Zwierzak wymaga również większej aktywności fizycznej – na przykład pies potrzebuje spacerów kilka razy dziennie – a to również poprawia funkcje poznawcze. Niższy poziom stresu oznacza też niższe ciśnienie krwi.

American Academy of Neurology, 74. doroczne spotkanie

eprasa.pl 36de3c30c7

Oliwa z oliwek zmniejsza ryzyko wystąpienia raka i chorób serca

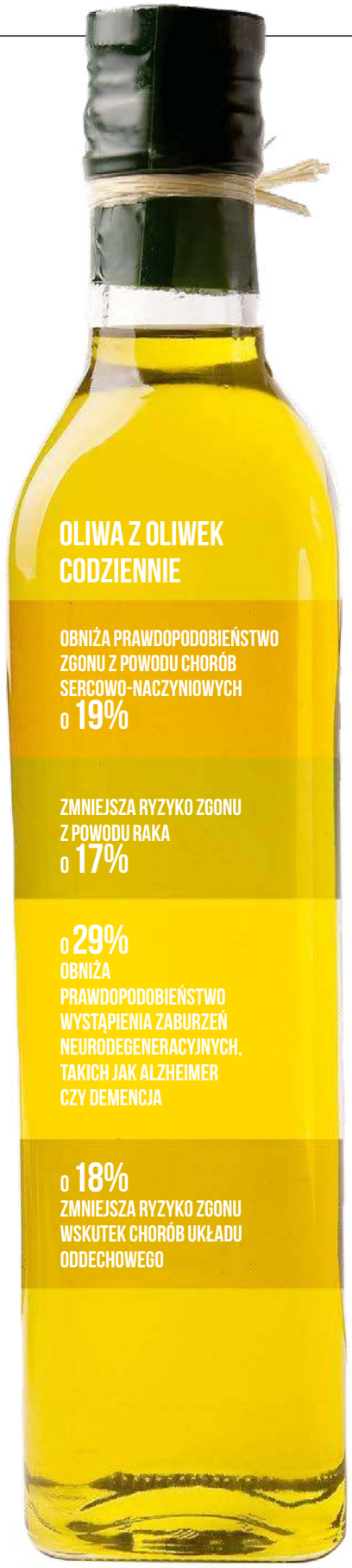
Już pół łyżki oliwy z oliwek dziennie obniża prawdopodobieństwo zgonu z powodu zaburzeń sercowo-naczyniowych o 19%, a z powodu raka – o 17%. O 29% spada również dzięki niej ryzyko wystąpienia problemów neurodegeneracyjnych, takich jak alzheimer czy demencja, a śmierci wskutek schorzeń układu oddechowego – o 18%.

Dodatkowo wzmacniasz zdrowie, jeśli zastępujesz smarowidła do chleba dodatkową porcją oliwy z oliwek – twierdzą naukowcy z Harwardzkiej Szkoły Zdrowia Publicznego T.H. Chana. Dodawanie jej do sałatek lub stosowanie jako sosu – lub nawet picie w czystej postaci – sumuje się do optymalnego dziennego spożycia w ilości 7 g, czyli równowartości pół łyżki.

Naukowcy, którzy przez 28 lat obserwowali stan zdrowia 92 tys. kobiet i mężczyzn, odkryli, że osoby spożywające najwięcej oliwy z oliwek były najmniej narażone na wystąpienie chorób serca lub raka. Jednak był to tylko jeden z elementów całego obrazu, ponieważ ludzie konsumujący ją w największych ilościach byli również najbardziej aktywni fizycznie, mniej skłonni do palenia tytoniu, a także jedli więcej warzyw i owoców.

Około 5% uczestników badania spożywało średnio 9 g oliwy z oliwek dziennie. Nie daje to jednak badaczom pewności, czy zapewnia ona ochronny wpływ samodzielnie, czy też stanowi oznakę ogólnie zdrowszych nawyków w zakresie diety i stylu życia.

Journal of the American College of Cardiology 2022; 79(2): 101-12



Antydepresant stosowany przy otępieniu może być zabójczy

Mirtazapina, przepisywana rutynowo osobom z objawami otępiena, ma zmniejszać pobudzenie, lecz badacze z University of Plymouth odkryli, że nie jest bardziej skuteczna niż placebo, czyli tabletka z cukru. Co gorsza, zwiększa ryzyko przedwczesnego zgonu pacjenta.

Lek ten uważano za opcję bezpieczniejszą niż leki przeciwpsychotyczne – nazywane często „chemiczną pałką" – które mogą zagrażać życiu.

Badacze przetestowali substancję tę w porównaniu do placebo na grupie 204 pacjentów z chorobą Alzheimera, lecz po 12 tygodniach leczenia okazało się, że lek nie zmniejszał pobudzenia lepiej niż placebo, a za to w grupie przyjmującej go odnotowano większą liczbę zgonów. Kierownik badania, Sube Banerjee, apeluje do lekarzy, by przestali przepisywać ten lek przeciwdepresyjny.

Lancet, 2021; 398(10310): 1487-97

Kolagen sprzymierzeńcem w walce z cellulitem

Latem często odsłaniamy nogi i spędzamy czas na plaży. A co spędza nam sen z powiek? Cellulit, z którym, według różnych szacunków walczy nawet 85% dorosłych kobiet. Okazuje się jednak, że wśród dobrze przebadanych i łatwo przyswajalnych substancji, które pomagają zwalczyć ten defekt estetyczny znajduje się kolagen. Naukowcy z Niemiec i Brazylii przeprowadzili podwójnie ślepe, kontrolowane placebo badanie kliniczne, w którym wzięło udział 105 kobiet w wieku 24-50 lat z umiarkowanym cellulitem. Przyjmowały one doustnie bioaktywne peptydy kolagenowe w dawce 2,5 g oraz placebo. Kontrolne pomiary wykonywano na początku badania oraz po 3 i 6 miesiącach kuracji. Wyniki badań potwierdziły skuteczność suplementacji preparatem kolagenowym – stopień cellulitu zmniejszył się istotnie, podobnie jak spowodowane nim pofałdowanie skóry na udach. Poprawiła się także gęstość skóry probantek przyjmujących kolagen. Co ciekawe, suplementacja odniosła pożądane skutki w postaci poprawy wyglądu skóry i zmniejszenia cellulitu również u pań z nadwagą, chociaż w ich przypadku efekty były nieco mniej widoczne.

J Med Food. 2015 Dec; 18(12): 1340-8

eprasa.pl 36de3c30c7

MyVita® SILVER

CLEAN LABEL
CZYSTY SKŁAD BEZ ZBĘDNYCH DODATKÓW

ALUMINIOWA NAKRĘTKA

BUTELKA ZE SZKŁA FARMACEUTYCZNEGO

PRODUKTY PRZEBADANE W AKREDYTOWANYCH LABORATORIACH

SKŁAD BEZ ZBĘDNYCH DODATKÓW

STANDARYZOWANE SKŁADNIKI

ROŚLINNA KAPSUŁKA BEZ BARWNIKÓW (RÓWNIEŻ BEZ DWUTLENKU TYTANU)

Linia preparatów MyVita® Silver to wyłącznie aktywne składniki bez zbędnych dodatków i wypełniaczy. Preparaty zawierają starannie wyselekcjonowane surowce o doskonałej jakości.

vitaMK7 · Quali®-D · Quali®-E · MecobalActive · APS BioGroup · KSM-66 Ashwagandha · PROBIOTICAL · UCB · seagarden · PL-EKO-07-14907 · JAKOŚĆ ROKU 2020

OPATENTOWANE SKŁADNIKI

LINIA MYVITA® SILVER - PONAD 50 PRODUKTÓW W OFERCIE

eprasa.pl 36de3c30c7

COVID-19 NEWS

Uwaga na poważne zaburzenia nerwowe po szczepionkach

Szczepionki przeciw covid-19 AstraZeneca oraz Johnson & Johnson i Janssen zostały powiązane ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia zespołu Guillain-Barre (GBS) – poważnej choroby neurologicznej, nawet o 40%. Jego typowe objawy to ból i drętwienie, podczas gdy chodzenie, połykanie i oddychanie mogą stać się trudniejsze.

Podejrzewa się, że odpowiedzialny jest system dostarczania „konia trojańskiego", który wszystkie te firmy stosują.

Podobna technologia jest również stosowana w większości szczepionek dla dzieci, takich jak MMR, a zespół Guillain-Barre jest uznaną reakcją niepożądaną na te szczepionki. Przypadki GBS zdarzały się w ciągu 2-4 tygodni od otrzymania wakcyny.

Naukowcy z University College London przeanalizowali ogólnokrajowe dane zebrane przez National Health Service. W okresie 2 miesięcy zanotowano 140 przypadków GBS, podczas gdy zazwyczaj jest ich ok. 100, a 20% z nich miało miejsce w ciągu 6 tygodni po szczepieniu przeciw SARS-CoV-2.

Naukowcy podejrzewają, że adenowirus małp, który jest używany jako system dostarczania wakcyny, może oszukiwać układ odpornościowy, by atakować nerwy.

Jednak amerykańscy uczeni znaleźli podobny związek GBS z innymi szczepionkami przeciw koronawirusowi, takimi jak szczepionka mRNA firmy Pfizer, które nie wykorzystują adenowirusa.

Brain, 2022; doi:10.1093/brain/awac067; JAMA Network Open, 2022; 5: e228879

Małpia ospa – czy czeka nas kolejna epidemia?

Kolejne kraje europejskie raportują przypadki afrykańskiej choroby. W naszym kraju odnotowano już 17 przypadków małpiej ospy. Epidemiologów niepokoi fakt, że odnotowane zachorowania nie są ze sobą powiązane, a osoby, u których ją rozpoznano, w większości nie były ostatnio w Afryce.

Patogeny wywołujące zakażenie są spokrewnione z wirusem ospy prawdziwej – jedynym, który udało się ludzkości wyeliminować (ostatni przypadek zakażenia odnotowano w 1977 r.) Objawy małpiej ospy przypominają przeziębienie lub grypę, ale charakterystyczną cechą jest powiększenie węzłów chłonnych oraz pęcherzykowata wysypka. Wirus przenosi się poprzez bliski kontakt – zarówno z chorym zwierzęciem (także poprzez pogryzienie), jak i z zakażonym człowiekiem.

Choroba w Polsce została zaliczona do zakaźnych, co wymaga takich samych działań jak w przypadku koronawirusa. Zdaniem ministra Adama Niedzielskiego na jesieni mogą równolegle wystąpić zakażenia jej i covid-19. Jednak, jak zapewnia szef resortu nawet wtedy, ryzyko powtórzenia się pandemii jest bardzo niskie.

Military Medical Research 9, 29 (2022)

Jakie jest ryzyko ciężkiej infekcji SARS-CoV-2?

Naukowcy ze szpitala MSWiA w Warszawie opracowali test do identyfikacji pacjentów zagrożonych ciężkim zakażeniem covid-19. Szpital MSWiA jest częścią 2 największych na świecie konsorcjów zaangażowanych w badania nad koronawirusem – Host Genome Initiative (HGI) i COVID Human Genetic Effort (HGE).

Od marca do lipca 2021 r. w kilku artykułach naukowych w *Nature, Science, Nature Immunology and Cell* opisano ich wspólne odkrycia dotyczące wariantów genetycznych powodujących ciężką infekcję covid-19. Badaczom udało się zidentyfikować ok. 6 anomalii genetycznych, czyli wariantów genów, które mogą powodować cięższą infekcję SARS-CoV-2. Okazało się, że w polskiej populacji rolę odgrywają 2 z nich. Na ich podstawie uczeni stworzyli test. Pozostaje nam tylko czekać, aż pojawi się w sprzedaży.

Nature Genetics 2022, 54:382-92; Int. J. Mol. Sci. 2022, 23, 6272

eprasa.pl 36de3c30c7

Jeszcze jedno ukłucie?

Niektóre kraje zaczynają oferować czwartą dawkę szczepionki przeciw covid-19, ale tylko dla wrażliwych grup, gdyż lekarze nie są przekonani, czy przyniesie to korzyści szerszej populacji. Światowa Organizacja Zdrowia nie wydała oficjalnego zalecenia w tej kwestii, gdyż, jak stwierdził Soumya Swaminathan, główny naukowiec WHO: „w tej chwili nie ma na to żadnych dobrych dowodów". Także FDA do tej pory zatwierdziła czwartą dawkę tylko dla osób powyżej 50 lat, a Amerykańskie Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom jest sceptycznie nastawione do potrzeby jej podawania zdrowym dorosłym.

Decyzje te zostały podjęte w wyniku badania przeprowadzonego w Izraelu, Stwierdzono w nim, że chociaż czwarta dawka szczepionki Pfizer-BioNTech zapewnia ochronę przed ciężkim przebiegiem choroby przez co najmniej 6 tygodni po szczepieniu, to ochrona przed infekcją zanika już po 4 tygodniach.

Zdaniem Swaminathana grupy wysokiego ryzyka mogą potrzebować corocznej szczepionki, ale „nie jest jasne, czy zdrowi ludzie będą potrzebowali corocznych zastrzyków".

N Engl J Med 2022; 386:1712-20

Jak silna jest Twoja odporność na koronawirusa?

Nowo opracowane badanie krwi, które mierzy specyficzną odpowiedź immunologiczną w organizmie, może pomóc lekarzom ocenić, jaką dalece jesteśmy chronieni przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2. Test polega na pobraniu małej próbki krwi i zmieszaniu jej z fragmentami białek wirusa. Następnie naukowcy sprawdzają, czy limfocyty T odpowiedzialne za długotrwałą pamięć układu odpornościowego są aktywowane w próbce. W przeciwieństwie do poziomów przeciwciał, które mogą zanikać po szczepieniach lub infekcjach, limfocyty T pamiętają wirusa przez wiele lat, a czasem nawet dziesięcioleci.

Ernesto Guccione, profesor nadzwyczajny nauk onkologicznych i nauk farmakologicznych w Tisch Cancer Instytut na Górze Synaj jeden z autorów badania, stwierdził, że daje ono pełny i kompleksowy obraz Twojej ochrony immunologicznej.

Nat Biotechnol (2022). DOI:10.1038/s41587-022-01347-6

Omicron nie powoduje długiego covid?

Naukowcy przeanalizowali dane 41 361 dorosłych, u których wynik testu na SARS-CoV-2 był dodatni w okresie od czerwca 2021 do końca listopada 2021 r. – kiedy dominował wariant delta – i porównali je z informacjami o 56 003 pełnoletnich osobach, u których wynik testu był dodatni w czasie kiedy ponad 70% przypadków w Wielkiej Brytanii stanowił omikron. Długi covid zdaniem uczonych, to stan, w którym objawy (takie jak mgła mózgowa, bóle głowy i osłabienie) utrzymują się co najmniej miesiąc po początkowym zakażeniu. W okresie infekcji deltą tej definicji odpowiadało prawie 11% badanych, a podczas fali omikronowej, odsetek pacjentów z długim covid spadł do 4,5%. Co ciekawe, wszyscy uczestnicy byli zaszczepieni przed infekcją.

The Lancet, June 18, 2022, vol. 339 (10343):2263-4, DOI:10.1016/S0140-6736(22)00941-2

eprasa.pl 36de3c30c7

Na jagody!

Smaczne, kuszące i kolorowe – właśnie rozpoczął się sezon na owoce jagodowe. Nie tylko cieszą oko i wprawiają nas w błogość swoim aromatem, lecz także są superzdrowe!

Te drobne i kolorowe owoce to nieoceniona skarbnica witamin i minerałów. Mają dobroczynny wpływ na organizm człowieka, potrafią pomóc w zapobieganiu wielu chorobom i w walce z nimi. Mogą zwiększać odporność organizmu, działać przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo, a także chronić przed chorobami układu krążenia i trawienia. Jako bogate źródło flawonoidów korzystnie wpływają na nasz wzrok. Ponadto wykazują właściwości antyoksydacyjne, czyli przeciwdziałają powstawaniu wolnych rodników i opóźniają procesy starzenia. Przed nami najlepszy czas, aby nacieszyć się wszystkimi ich wartościami.

Jagoda

Owoce te w 85% składają się z wody i stanowią bogate źródło błonnika pokarmowego. Zawierają witaminy A i C oraz prowitaminę A. Korzystnie wpływają na mikrokrążenie oraz wzmacniają ścianki naczyń krwionośnych, a więc chronią przed powstawaniem pajączków. To między innymi polifenole, kwasy garbnikowe i antocyjany zawarte w tych owocach sprawiają, że nasz organizm chroniony jest przed bakteriami, wirusami, pasożytami oraz zanieczyszczeniami środowiskowymi, także przed smogiem[1]. Przeciwutleniacze w jagodach chronią organizm przed stanami zapalnymi, mózg przed uszkodzeniami, a oczy – przed takimi chorobami, jak np. zaćma. Na tle innych owoców wyróżniają się sporą ilością i mocą antyoksydantów, które wspierają komórki całego organizmu w powstrzymwaniu procesów starzenia. Jagody to źródła flawonoidów, naturalnych substancji odmładzających, które wspomagają nasze DNA i zapewniają młodszy wygląd. Dzięki nim komórki skóry są bardziej elastyczne i sprężyste.

eprasa.pl 36de3c30c7

Malina

Owoce maliny są bogatym źródłem pektyn, polifenoli, witamin, makro- i mikroelementów oraz substancji mineralnych. Uznawana jest ona od dawna za roślinę o działaniu przeciwzapalnym i przeciwgorączkowym, o właściwościach rozgrzewających i antyseptycznych, pomocną przy przeziębieniach, grypie i innych infekcjach na tle wirusowym i bakteryjnym. Flawonoidy, obficie występujące w malinach, wzmacniają układ krwionośny, chronią przed zawałem i wpływają korzystnie na poziom czerwonych krwinek, dlatego też zalecane są w profilaktyce miażdżycy i chorób serca[11]. Naukowcy z Illinois Institute of Technology stwierdzili, że spożycie już 125-250 g malin wyraźnie zmniejszyło poziom insuliny u osób z potwierdzonym stanem przedcukrzycowym[12]. Ze względu na dużą zawartość błonnika i pektyn wpływają korzystnie na pracę układu pokarmowego. Prowadzone badania naukowe nad biologicznymi właściwościami malin wykazały potencjał przeciwnowotworowy kwasu elagowego i antocyjanów, dzięki którym ekstrakt z owoców hamuje rozwój komórek raka m.in. w okrężnicy i jelicie grubym[13].

eprasa.pl 36de3c30c7

Jeżyna

Te leśne skarby są bogatym źródłem witamin A, C, E, K, z grupy B, potasu oraz żelaza – dlatego polecane są w anemii. Zawierają także wapń, który pozytywnie wpływa na stan kości oraz układ nerwowy. To cenne źródło witaminy C niezbędnej dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jeżyna działa wykrztuśnie i napotnie, pomagając w leczeniu infekcji. Jest sprzymierzeńcem osób odchudzających się – 100 g owoców dostarcza tylko 43 kcal i aż 5,3 g błonnika. Owoce te stymulują pracę układu pokarmowego i zapobiegają zatrzymywaniu się nadmiaru wody w organizmie. Wyróżniają się sporą zawartością kwasu elagowego[5], który wspiera układ odpornościowy oraz zwalcza wolne rodniki, zmniejszając ryzyko wystąpienia niektórych nowotworów. Zawarte w nich związki przeciwutleniające spowalniają procesy starzenia. Sok z jeżyn stosowany zewnętrznie pomaga w chorobach skóry, a dzięki antocyjanom zmniejsza kruchość naczyń krwionośnych.

Żurawina

Owoce te, znane medycynie tradycyjnej od stuleci, są źródłem proantocyjanidyn – flawonoidów o właściwościach przeciwbakteryjnych i przeciwwirusowych. Podnoszą odporność organizmu oraz chronią układ sercowo-naczyniowy i zapobiegają chorobom serca. Są skutecznym naturalnym środkiem na zakażenia dróg moczowych. Żurawina uniemożliwia wywołującym je bakteriom Escherichia coli przyklejanie się do siebie nawzajem i zagnieżdżanie na ścianach przewodów moczowych, przez co skutecznie je zwalcza[6]. Picie soku żurawinowego bądź przyjmowanie suplementów tego owocu może zapobiegać nowotworom[7]. Żurawina pomaga także w walce z próchnicą – obniża produkcję kwasów oraz redukuje niekorzystną mikroflorę jamy ustnej. W jednym z badań stwierdzono, że sok żurawinowy blokuje produkcję kwasów bakteryjnych[8].

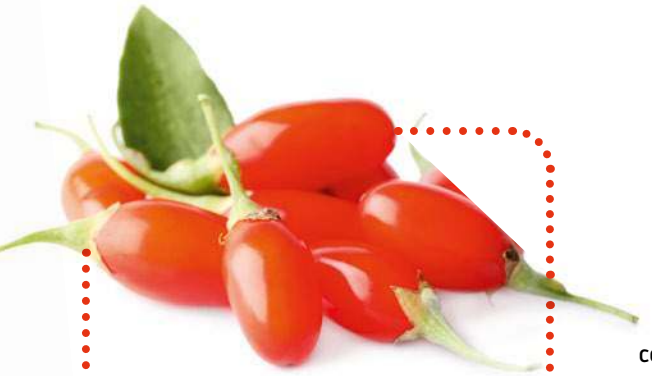
Głóg

Już w starożytnym Rzymie jagody tej rośliny były stosowane na problemy z sercem. W tradycyjnej medycynie chińskiej używano głogu do walki z hiperlipidemią, słabym krążeniem i dusznościami. Pomaga w profilaktyce miażdżycy i zapobiega zawałom serca. W badaniach stwierdzono, że leczenie z użyciem ekstraktu z tych owoców może obniżyć poziom cholesterolu w surowicy, co obejmuje hamowanie wchłaniania tego lipidu. Z kolei eksperyment na szczurach wykazał, że zwiększa on wydalanie kwasów żółciowych i hamuje syntezę cholesterolu w wątrobie u gryzoni karmionych dietą miażdżycogenną[9]. Wyciąg z głogu znacząco poprawia aktywność enzymów antyoksydacyjnych, przywracając tym samym stan antyoksydacyjny organizmu do naturalnego poziomu[10].

Borówka

Owoce te są pełne polifenoli, a zwłaszcza flawonoidów zwanych antocyjanami – barwników, odpowiadających za ich granatowy kolor. Mają one silne działanie neuroprotekcyjne, dlatego polecane są osobom cierpiącym na spadek funkcji poznawczych[2]. Spożywanie borówek może ograniczać przyrost masy ciała nawet u osób na diecie wysokotłuszczowej. Pomagają obniżyć poziom cukru we krwi, a także regulują poziom cholesterolu całkowitego. Jest to owoc o najwyższym potencjale antyoksydacyjnym[3]. Antocyjany zwalczają wolne rodniki, wpływają dobroczynnie na funkcjonowanie i regenerację oka oraz wspomagają leczenie jaskry[4]. Wzmacniają naczynia krwionośne w oku i dbają o to, by gałka oczna była dobrze ukrwiona. Borówki działają też przeciwzapalnie i bakteriostatycznie, przez co skutecznie wspomagają leczenie zapalenia spojówek. Poprawiają wzrok u krótkowidzów oraz widzenie nocą.

eprasa.pl 36de3c30c7



Jagody goji

Niewielkie czerwone jagody kolcowoju pospolitego (*Lycium barbarum*) oraz kolcowoju chińskiego (*Lycium chinense*), zwane owocami długowieczności, zawierają w składzie aż 18 aminokwasów, witaminy z grupy B oraz wiele przeciwutleniaczy, które zapobiegają uszkodzeniu łańcucha DNA. Ich regularne spożywanie stymuluje pracę systemu immunologicznego i mózgu, a także spowalnia procesy starzenia się skóry. Mogą chronić przed chorobami neurodegeneracyjnymi,np. alzheimerem, wykazują również działanie przeciwrakowe i wspomagające układ odpornościowy[14]. Zawierają 2 składniki kluczowe dla dobrego wzroku: zeaksantynę oraz luteinę. Ponadto mogą one zapobiegać retinopatii cukrzycowej – schorzeniu będącym powikłaniem cukrzycy, które jest najczęstszą przyczyną utraty wzroku w tej chorobie[15]. Picie soku z jagód goji wpływa na poprawę samopoczucia, zwiększa żywotność, ułatwia zasypianie, redukuje zmęczenie i stres oraz reguluje pracę przewodu pokarmowego[16].

Berberys

To naturalny antybiotyk, wzmacniający organizm i wspomagający go w walce z chorobotwórczymi patogenami. Jego składniki aktywne działają przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo. Berberyna skutecznie leczy osoby zarażone bakterią E. coli i gronkowcem złocistym[17]. Dobroczynnie wpływa na skórę dzięki zawartości garbników, co daje efekt ściągający i przeciwzapalny, wykorzystywany w leczeniu schorzeń dermatologicznych, np. trądziku, owrzodzeń, łuszczycy i atopowego zapalenia skóry. Wspomaga walkę z cukrzycą – berberyna może bowiem wyrównywać poziom cukru ze skutecznością porównywalną do popularnego leku – metforminy[18]. Berbamina z kolei obniża ciśnienie tętnicze i reguluje pracę serca, a liczne polifenole chronią ścianki naczyń krwionośnych[19]. Jednym z tradycyjnych zastosowań berberysu są problemy jelitowe oraz choroby dróg żółciowych i wątroby. Pomaga on także w poprawie przemiany materii i osłabionym trawieniu.

Jagody acai

Korzystnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy, gdyż przyczyniają się do obniżenia poziomu cholesterolu we krwi. Badania kliniczne potwierdzają również pozytywny wpływ zawartych w nich związków na regulację ciśnienia[21]. Owoce te są bogatym źródłem antocyjanów i zawierają kwasy tłuszczowe podobne do tych, z których słynie oliwa z oliwek.

Truskawka

Ta krzyżówka 2 odmian poziomki daje owoce o wysokiej zawartości witaminy C, która uczestniczy w procesie tworzenia kolagenu w skórze. Regularne spożywanie truskawek może zmniejszać ryzyko wystąpienia udaru mózgu oraz niektórych nowotworów. Łagodzi także objawy nieswoistego zapalenia jelit (IBD), takie jak biegunka, chroniczne zmęczenie czy utrata wagi. Owoce są pożywką dla dobroczynnych szczepów bakterii, wspierają zatem prawidłowy skład mikrobioty, której zaburzenia są przyczyną wielu problemów z jelitami. Truskawki mogą ponadto zmniejszać prawdopodobieństwo rozwoju chorób układu krążenia. Przeprowadzone w 2012 r. badanie wśród 93 tys. kobiet udowodniło, że w przypadku ochotniczek, które spożywały co najmniej 3 porcje truskawek tygodniowo, ryzyko wystąpienia zawału serca zmniejszyło się o 32% w porównaniu z badanymi, które jadły te owoce raz na miesiąc lub rzadziej[20].

BIBLIOGRAFIA

1 Fuhrman J., Superodporność. Jak z posiłków czerpać zdrowie? Wyd. Vital
2 Am J Med, 2006; 119: 751-9
3 Am J Clin Nutr 2009; 89:905-912
4 J Med Food, 2012; 15: 818–23
5 Krauze-Baranowska M.,Owoce maliny – właściwości dietetyczne i lecznicze. Panacea, 2007, 4(21): 22-23
6 Food Sci Biotechnol, 2011; 20: 1315-21
7 Res, 2015; 29: 1559-67; Am J Clin Nutr,2016; 103: 1434-42
8 Caries Res 2006; 40: 20-27; Dent Open 2015; 2: 112-120
9 Atherosclerosis. 1996, 123(1-2):235-41
10 Evid Based Complement Alternat Med, 2013; 2013: 149363
11 Żywn Nauk Technol Jakość, 2004, 4(41):5-28; Wiad Zielar, 1997, 10:7-18
12 Obesity, 2019, 27: 542-50
13 J Carcinog. 2007 Apr 18; 6:4; J Agric Food Chem 2007; 55(4): 1156-63
14 Exp Gerontol, 2005, 40: 716-27; Int Immunopharmacol, 2004, 4: 563-9
15 Nutrients, 2013, 5: 2405-56; Evid Based Complement Alternat Med, 2012; 2012: 323784
16 J Altern Complement Med, 2008; 14: 403-12
17 N Engl J Med, 2002;346: 393–403; Expert Opin InvestigDrugs. 2005 May;14(5): 683-5
18 Metabolism, 2008, 57: 712-7
19 Phytother Res 2008; 22: 999-1012; Chem Res Toxicol 2008; 21:1253-1260
20 www.health.harvard.edu/heart-health/eat-blueberries-and-strawberries-three-times-per-week
21 Scientific World Journal, 2020 Jun 1;2020: 5782485

eprasa.pl 36de3c30c7

WARTO WIEDZIEĆ

Zbawienna moc zapachu

Cierpisz na bóle głowy? Sięgnij po olejek eteryczny z mięty pieprzowej. Przy przeziębieniu lub grypie świetnie sprawdza się olejek eukaliptusowy, który ma silne właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Dr Eric Zielinski, światowej sławy ekspert w dziedzinie aromaterapii, podpowiada, w jaki sposób bezpiecznie używać olejków eterycznych do poprawy zdrowia i nie tylko. Dzięki tej książce dowiesz się, jak je łączyć, które tłuszcze najlepiej sprawdzą się jako nośne, a także, na co zwracać uwagę przy zakupie. Poznasz również wyjątkowe receptury na kąpiele lecznicze i mieszanki, które pomogą w eliminacji chorób, pielęgnacji, a nawet utrzymaniu czystości w domu.
Dr Eric Zielinski: „Lecznicza moc olejków eterycznych i aromaterapii. Skutecznie usuń przeziębienie, bóle głowy, stany zapalne, popraw nastrój i zapobiegaj chorobom autoimmunologicznym", cena: 52,32 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

Odżyw psyche

Zagrożenia (takie jak pandemia czy wojna), stres, niepewna sytuacja ekonomicza, kryzysy rodzinne – to wszystko wystawia psychikę na ciężkie próby. Medycyna dysponuje opracowanymi metodami działania, jednak możemy też sami jej pomóc. Wystarczą świadome wybory dotyczące chociażby naszego menu, gdyż wychodzenie z depresji i lęku można wesprzeć za pomocą jedzenia. W książce dr. Ramseya znajdziesz wyjaśnienie, jakie pokarmy pozytywnie wpływają na zdrowie mózgu i poprawiają samopoczucie psychiczne, dogłębną analizę 12 niezbędnych witamin i minerałów mających kluczowe znaczenie w walce z depresją oraz praktyczne wskazówki, jak sobie pomóc.
Dr Drew Ramsey: „Co jeść, żeby wzmocnić zdrowie psychiczne. Dieta wspomagająca walkę z depresją i lękiem", cena: 27,97 zł, Wydawnictwo Kobiece, www.wydawnictwokobiece.pl

Ugaś pożar!

Chroniczny stres, zła dieta, mała aktywność fizyczna i zaburzenia snu to tylko niektóre z czynników, które wywołują stany zapalne w organizmie. Nieleczone przewlekłe stany zapalne prowadzą do miażdżycy, cukrzycy, insulinooporności i chorób autoimmunologicznych. Książka zawiera kompletną receptę, jak je wyeliminować, popartą historiami pacjentów, którzy odzyskali zdrowie dzięki medycynie integracyjnej. Zawarte w niej kwestionariusze służą jako wywiad medyczny, dzięki któremu ocenisz stan swojego zdrowia. Następnie dowiesz się, jakie właściwości mają konkretne przyprawy. Dlaczego warto pić wodę oraz kiedy należy stosować post przerywany. Ponadto nauczysz się, jak dzięki prawidłowemu odżywianiu się odbudować zdrowy mikrobiom jelitowy oraz wzmocnić odporność.
Dr Monica Aggarwal, dr Jyothi Rao: „Przewlekłe stany zapalne – jak je rozpoznać i wyeliminować. Poznaj ukrytą przyczynę wielu chorób, w tym autoimmunologicznych, i odzyskaj zdrowie", cena: 30,29 zł, Wydawnictwo Vital, www.wydawnictwovital.pl

eprasa.pl 36de3c30c7

Ian White
Założyciel Australian
Bush Flower Essences

Witaj w świecie Australian Bush Flower Essences

Założyciel Australian Bush Flower Essences Ian White już jako mały chłopiec interesował się właściwościami leczniczymi australijskich roślin. Dziś już od ponad 30 lat prowadzi kursy na ten temat, które jak dotąd odbyły się w ponad 30 krajach. Nikt nie mówił publicznie więcej na temat esencji kwiatowych, dlatego Ian jest uważany za największego światowego eksperta w tej dziedzinie. Po latach badań opracował też wyjątkowo skuteczną metodę, dzięki której jest w stanie uzyskiwać maksymalnie skoncentrowane esencje.

"Rośliny, z których powstają esencje, nie są uprawiane. Wybieram z dziko rosnących gatunków. Takie egzemplarze charakteryzuje o wiele wyższa siła życiowa, bo na co dzień muszą sobie radzić z ekstremalnym klimatem Australii – upałem, suszą i powodziami. To z takim materiałem chcę pracować, a nie z roślinami, które są sztucznie karmione, nawadniane i pompowane."

Australijskie esencje kwiatowe nie tylko pozwalają spojrzeć na życie z jasnością. Dają też odwagę, siłę i determinację, być żyć zgodnie ze swoją naturą i osiągać zamierzone cele. Pomagają w rozwinięciu intuicji, pewności siebie, duchowości, kreatywności i przyjemności z życia. Im częściej używane, tym większa szansa, że do życia zawita pogoda ducha i świadomość, a na tym zyskuje nie tylko jednostka, ale też jej otoczenie i cała planeta. Esencje można porównać do medytacji w tym sensie, że tak samo pomagają skontaktować się z Wyższą Jaźnią. To daje szansę, by uwolnić negatywne przekonania, które skrywa nasza podświadomość i zrobić miejsce na pozytywne wartości związane z Wyższą Jaźnią, takie jak miłość, radość, zaufanie czy odwaga. W ten sposób negatywne poglądy i myśli ulegają rozpuszczeniu. Wraca równowaga i może zajść proces uzdrawiania.

Tylko kropla może dzielić Cię od odblokowania pełnego potencjału.

Produkty Australian Bush Flower Essences dostępne w sklepie internetowym **www.biowitalni.pl**
Wyłączny dystrybutor w Polsce | Habio Eskulapów 10, 04-403 Warszawa | www.habio.pl

eprasa.pl 36de3c30c7

Koniec psychiatrii?

W psychiatrii nie ma już jednomyślności w spojrzeniu na choroby psychiczne, przyczyny ich powstawania czy sposoby leczenia. Nie ma nawet pewności, czy choroby te rzeczywiście istnieją.

Psychiatria zabrnęła w ślepy zaułek. Przemysł farmaceutyczny porzucił tę dziedzinę medycyny i już od ponad 10 lat nie opracował żadnego nowego leku, a psychiatrzy nie potrafią dojść do zgody w kwestii przyczyn i diagnozowania tzw. problemów psychicznych, takich jak choroba dwubiegunowa (CHAD) i schizofrenia, nie mówiąc już o sposobach ich leczenia. W rezultacie do łask powraca zdyskredytowana wcześniej terapia elektrowstrząsowa (ECT), stając się dla wielu psychiatrów preferowanym sposobem leczenia.

Po stosowaniu brutalnych terapii w rodzaju lobotomii i „chemicznej pałki" w postaci leków przeciwpsychotycznych, uspokajających i przeciwdepresyjnych SSRI (selektywnych inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny), psychiatria zmuszona jest przyznać, że nie ma trwałych rozwiązań wobec narastającej epidemii chorób psychicznych.

Porzucono nawet tak hołubiony pogląd o genetycznym pochodzeniu tych chorób. Thomas Insel, odchodzący dyrektor amerykańskiego Narodowego Instytutu Zdrowia Psychicznego (NIMH) wyznał: „Spędziłem 13 lat w NIMH, forsując neurobiologię i genetykę zaburzeń psychicznych, a gdy spojrzę wstecz, uświadamiam sobie, że chociaż, jak sądzę, udało mi się doprowadzić do opublikowania mnóstwa świetnych artykułów znakomitych naukowców przy sporych nakładach finansowych – oceniam je na około 20 mld dolarów – to jednak nie wydaje mi się, byśmy uzyskali jakąkolwiek poprawę w postaci zmniejszenia liczby samobójstw, liczby hospitalizacji, czy też skuteczniejszego leczenia dziesiątków milionów osób z chorobami psychicznymi".

Tak jak niejasne są przyczyny chorób psychicznych, niejasne są też ich diagnozy. W równie rozpaczliwej wypowiedzi Robin Murray, były dziekan London Institute of Psychiatry, stwierdził: „Spodziewam się ujrzeć wkrótce koniec koncepcji schizofrenii. Nieodwracalnie podważono już dowody, które wskazywały na to, że jest ona odrębną jednostką, a nie po prostu ciężkim stadium psychozy [...] i termin schizofrenia przejdzie do historii, tak jak puchlina wodna".

Innymi słowy, wszystkie zaburzenia psychiczne plasują się gdzieś we wspólnym spektrum, gdzie, przykładowo, na jednym końcu znajduje się łagodny lęk, a na drugim – choroba dwubiegunowa.

Jak lapidarnie zauważa Andrew Scull z University of California w San Diego w swej nowej książce pt. „Desperate Remedies: Psychiatry's Turbulent Quest to Cure Mental Illness" („Desperackie lekarstwa: Burzliwe poszukiwania psychiatrii by wyleczyć choroby psychiczne", Belknap Press, 2022): „Trudno mieć nadzieję na znalezienie przyczyny czegoś, jeżeli to coś po prostu nie istnieje".

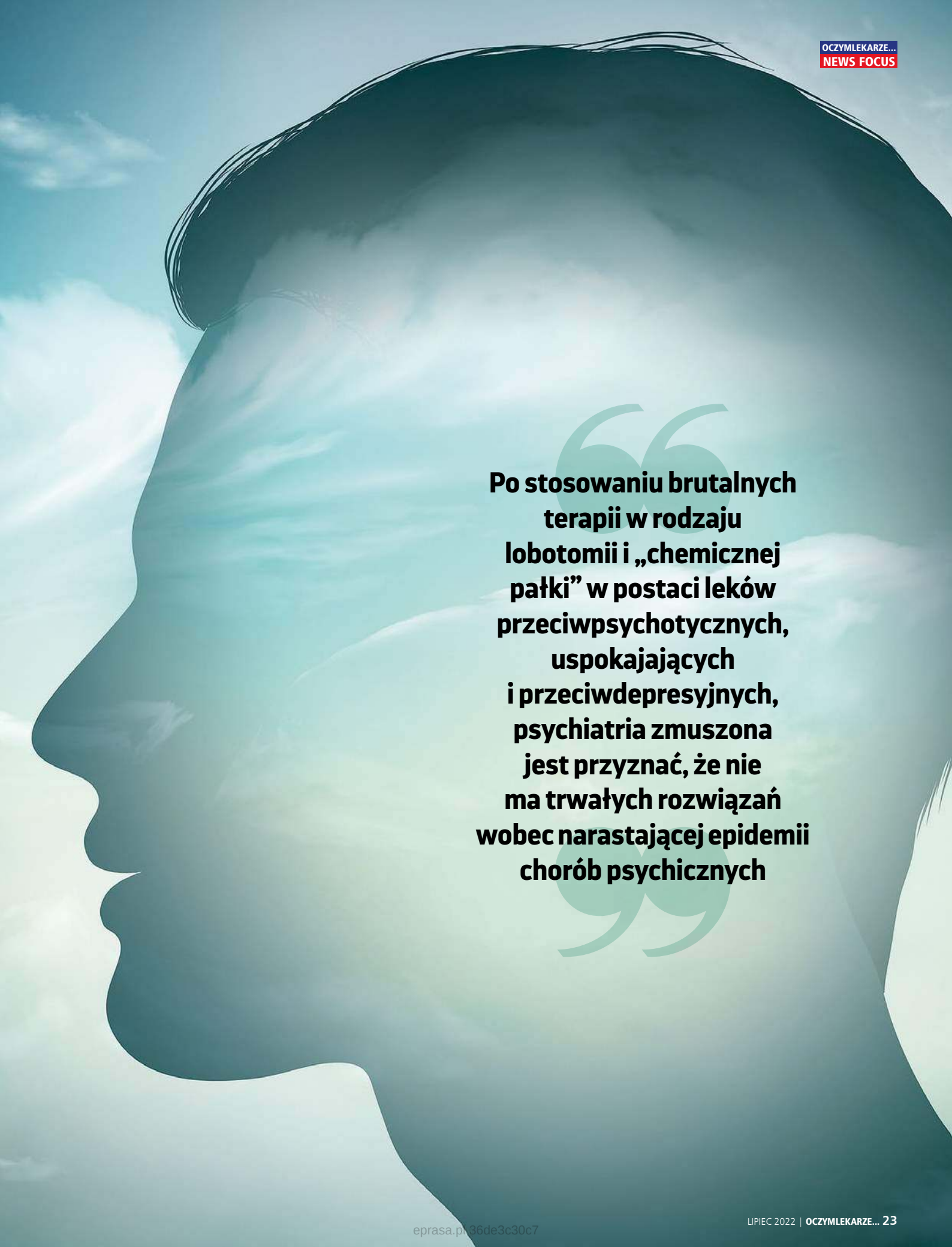
Teraz już wszyscy jesteśmy wariatami

Jest to diametralne odwrócenie się od tradycyjnej praktyki klasyfikowania zaburzeń psychicznych jako oddzielnych i niepowiązanych ze sobą chorób, z których każda charakteryzuje się własnym zestawem objawów. Takie podejście uświęcone zostało w DSM (Diagnostyczny i statystyczny podręcznik zaburzeń psychicznych), podręcznej biblii psychiatrów. Gdy ukazała się ona po raz pierwszy w 1952 r., zawierała listę około 106 odrębnych zaburzeń psychicznych, podczas gdy w najnowszym wydaniu – DSM-5, opublikowanym w 2013 r. – zidentyfikowano ich już 370.

Ta nagła eksplozja zaburzeń psychicznych napędzana jest zarówno przez amerykański przemysł ubezpieczeniowy, który czuje się lepiej, wypłacając świadczenia za leczenie określonych schorzeń z określonym punktem końcowym, jak i przez przemysł farmaceutyczny, który może opracowywać środki chemiczne do leczenia konkretnego problemu. Były redaktor DSM, Robert Spitzer, oświadczył, że przemysł był „zachwycony" poszerzeniem zakresu problemów psychicznych.

Nie każdemu w tym zawodzie odpowiada jednak taka proliferacja. Allen Frances z Duke University School of Medicine stwierdził: „DSM-5 zmieni wybuchy złości w zaburzenie psychiczne. Normalny żal po stracie stanie się ciężkim zaburzeniem depresyjnym; codzienne zapominalstwo, charakterystyczne dla podeszłego wieku, będzie teraz niewłaściwie rozpoznawane, co stworzy ogromną populację osób fałszywie pozytywnych. Wiele milionów ludzi z normalnym smutkiem, obżarstwem, rozpraszaniem uwagi, zmartwieniami, reakcjami na stres,

eprasa.pl 36de3c30c7



Po stosowaniu brutalnych terapii w rodzaju lobotomii i „chemicznej pałki" w postaci leków przeciwpsychotycznych, uspokajających i przeciwdepresyjnych, psychiatria zmuszona jest przyznać, że nie ma trwałych rozwiązań wobec narastającej epidemii chorób psychicznych

eprasa.pl/36de3c30c7

napadami złości w dzieciństwie, zapominaniem w wieku podeszłym i z uzależnieniami behawioralnymi wkrótce będzie błędnie uznawanych za chorych psychicznie".

To, jakie zaburzenia psychiczne zostaną uznane za zasługujące na włączenie do DSM, uzgadnia panel redaktorów, z których wielu ma powiązania z przemysłem farmaceutycznym.

Jak powiedział Jamesowi Daviesowi z Roehampton University, autorowi książki pt. „Sedated: How Modern Capitalism Created our Mental Health Crisis" („Uspokojeni: Jak współczesny kapitalizm stworzył nasz kryzys zdrowia psychicznego". Atlantic Books, 2022) jeden z byłych redaktów: „Bardzo niewiele było systematycznych badań, którymi kierowano by się przy tworzeniu DSM, a znaczna część tych, które istniały, była przypadkową zbieraniną wyników wyrywkowych, niespójnych i niejednoznacznych. Sądzę, że większość z nas miała świadomość tego, że ilość rzetelnej i solidnej wiedzy naukowej, na której opieraliśmy swe decyzje, była dość skromna".

Około 12% dorosłych Amerykanów przyjmuje lek przeciwdepresyjny. Jednakże pomimo tak szerokiego stosowania, leki te pomagają tylko 51% pacjentów.

Ta niepewność uwidacznia się w praktyce. DSM podaje listę 10 możliwych objawów depresji; pacjent musi przejawiać 5 z nich, by zdiagnozowano u niego to schorzenie i według wszelkiego prawdopodobieństwa wręczono mu receptę na lek przeciwdepresyjny – ale to oznacza, że kolejny pacjent może wykazywać 5 pozostałych objawów i również zdiagnozuje się u niego depresję.

Leki? Uwielbiamy je

Nic dziwnego, że leczenie jest równie mało konkretne. Andrew Scull przyznaje, że pewne sposoby leczenia mogą być czasem skuteczne u niektórych osób, ale brak jest solidnych dowodów na potwierdzenie tego, że leki psychiatryczne przynoszą długotrwałe korzyści. Ich szerokie użycie jest raczej odbiciem serdecznych relacji pomiędzy przemysłem farmaceutycznym a wiodącymi postaciami psychiatrii i świata akademickiego.

Skandal opioidowy jest najnowszym przykładem systemu pozbawionego niezależnych mechanizmów kontroli, a reperkusje takich skandali trwają latami. GlaxoSmithKline obciążono w 2012 r. karą w wysokości 3 mld dolarów za oszustwo kryminalne, jakiego firma dopuściła się w marketingu swego leku przeciwdepresyjnego

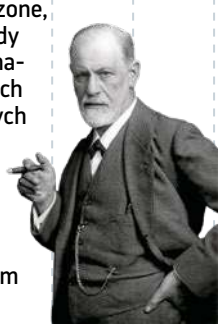
HISTORIA PSYCHIATRII

Lata 20. XIX w.
Tworzenie zakładów do „życzliwego i łagodnego" leczenia „szaleńców"

Lata 70. XIX w.
Opracowanie toników nerwowych, zawierających strychninę, morfinę, kokainę i sole litu. Do listy terapii dostępnych dla psychiatry dołączono „leczenie wypoczynkiem", hydroterapię i elektroterapię.

Lata 90. XIX w.
Psychiatrzy stosują u pacjentek „chirurgię seksualną" – usuwają kobietom zdrowe macice i jajniki, by uwolnić je od szaleństwa (histerii)

1909 r.
Zygmunt Freud odwiedza Stany Zjednoczone, by wygłosić wykłady na temat psychoanalizy i roli stłumionych pożądań seksualnych w podświadomości. Otrzymał honorowy tytuł doktorski, będący jego pierwszym i ostatnim dowodem uznania w świecie akademickim.

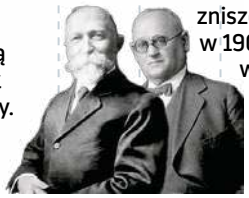


Lata 30. XX w.
Wprowadzona zostaje terapia szokowa, mająca wyzwalać u pacjentów chorych na schizofrenię ataki przypominające padaczkę. Ostatecznie, silne leki zastąpione zostają porażeniem prądem, czyli terapią elektrowstrząsową (ECT).

1800 1850 1900

Lata 60. XIX w.
Amerykańska wojna secesyjna rodzi „specjalistów od nerwów", którzy leczą straumatyzowanych żołnierzy. Nie twierdzono już, że zaburzenia psychiczne powstają wyłącznie na skutek dziedziczenia lub kiły.

1874 r.
Bracia Kellogg otwierają sanatoria zdrowotne, oparte na fundamentalistycznym chrześcijaństwie, diecie wegetariańskiej i abstynencji od seksu i alkoholu. Pierwotne budynki uległy zniszczeniu w pożarze w 1902 r., ale osłodzona wersja zdrowego śniadania przetrwała w postaci płatków kukurydzianych Kellogg.



Pierwsza dekada XX w.
Narodziny teorii zarazków i hipotezy, że bakterie są jedną z głównych przyczyn zaburzeń psychicznych

Lata 20. XX w.
Barbiturany po raz pierwszy stosowane są jako „lek" na schizofrenię. Do jej leczenia wykorzystuje się także insulinową „terapię szokową". Stosowano ją do lat 50., gdy wreszcie uznano ostatecznie, że w żaden sposób nie pomaga pacjentom.

eprasa.pl 36de3c30c7

o nazwie Paxil, a już rok później Johnson & Johnson ukarano grzywną 2,2 mld dolarów za zatajenie szkodliwych skutków działania produkowanego przez nich leku przeciwpsychotycznego Risperdal.

Senator Chuck Grassley, przewodniczący senackiej komisji finansowej, rozpoczął w 2007 r. dochodzenie w sprawie powiązań psychiatrii z przemysłem farmaceutycznym i odkrył, że czołowy psychiatra, Joseph Biederman z Harvardu oraz jego kolega otrzymali łącznie 4 mln dolarów na badania „zaburzeń psychicznych", takich jak ADHD, od firm farmaceutycznych, produkujących leki do leczenia tego schorzenia[1].

Pomimo tak ciepłych stosunków, lekarze i psychiatrzy nadal „zgodnie z nauką" przepisują cały szereg medykamentów do leczenia zaburzeń psychicznych. Statystyki potwierdzają to zjawisko: około 12% dorosłych Amerykanów przyjmuje lek przeciwdepresyjny. Pomimo tak szerokiego stosowania, leki te pomagają tylko 51% pacjentów, co ujawnił duży przegląd dowodów naukowych[2].

Prawdziwa ich skuteczność może być jeszcze niższa. Około 94% opublikowanych badań leków przeciwdepresyjnych przyniosło rezultaty pozytywne, co oznacza, że lek działał lepiej niż placebo, ale amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA), regulująca rynek farmaceutyczny, twierdzi, że całkowity odsetek takich badań wynosi zaledwie 51%, a to sugeruje, że badania z rezultatami negatywnymi nigdy nie oglądają światła dziennego.

W ostatnich latach nastąpił 11-procentowy wzrost liczby osób popełniających samobójstwo w trakcie leczenia psychiatrycznego

Pomimo nieustającej popularności leków, przemysł stracił apetyt na leczenie zaburzeń psychicznych. GlaxoSmithKline zamknął swe laboratoria psychiatryczne, AstraZeneca zakończyła wszelkie badania w dziedzinie

Lata 40. XX w.
Początek stosowania lobotomii czołowej, polegającej na wprowadzeniu szpikulca poprzez oczodół w celu oddzielenia płatów czołowych

Lata 50. XX w.
Wprowadzone zostają inhibitory monoaminooksydazy (MAO) i trójcykliczne leki przeciwdepresyjne

1954 r.
Narodziny psychofarmakologii wraz z wprowadzeniem do użycia Thorazine (chloropromazyny) do leczenia szeregu zaburzeń psychicznych

1968 r.
Opublikowane zostaje 2. wydanie DSM i psychiatria zaczyna diagnozować konkretne problemy psychiczne

1979 r.
Opublikowanie DSM-3, oznaczające rozstanie z psychoanalizą i włączenie nowych schorzeń, takich jak zespół stresu pourazowego (PTSD)

2007 r.
Senator Chuck Grassley rozpoczyna dochodzenie w sprawie relacji pomiędzy psychiatrią i przemysłem farmaceutycznym

Johnson & Johnson

2013 r.
Johnson & Johnson ukarany zostaje grzywną w wysokości 2,2 mld dolarów za zatajenie szkodliwych skutków swego leku przeciwpsychotycznego Risperdal

Lata 40.-50. XX w.
Terapia elektrowstrząsowa staje się standardowym sposobem leczenia schizofrenii i psychoz

1952 r.
Opublikowanie pierwszego „Podręcznika Diagnostycznego i Statystycznego" (DSM), w którym po raz pierwszy sklasyfikowano różne zaburzenia psychiczne i ich objawy

Lata 50. XX w.
Freudowska psychoanaliza staje się terapią dominującą, wraz z innymi „terapiami mówionymi", takimi jak terapia poznawczo-behawioralna (CBT), która z niej wyrosła

1988 r.
Wprowadzenie nowego typu leków przeciwdepresyjnych, SSRI (selektywnych inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny), takich jak Prozac, Zoloft i Paxil

2012 r.
GlaxoSmithKline obciążony zostaje karą w wysokości 3 mld dolarów za oszustwo kryminalne w marketingu swego leku przeciwdepresyjnego Paxil

gsk

2013 r.
Opublikowano DSM-5, w którym wymieniono 370 różnych problemów psychicznych

eprasa.pl 36de3c30c7

ZIOŁOWE WSPARCIE W TRUDNOŚCIACH PSYCHICZNYCH

Ludowa medycyna od tysięcy lat wykorzystuje dobrodziejstwo roślin w łagodzeniu skutków stresu. Od kilkudziesięciu lat wyciągi te są gruntownie badane pod kątem ich działania przeciwlękowego, uspokajającego i wyciszającego, a także wzmacniającego odporność na obciążające psychicznie warunki. Badania są niezwykle obiecujące, bowiem zioła okazują się być bezpieczne w stosowaniu i nie wykazują skutków ubocznych, które są charakterystyczne dla leków o podobnym przeznaczeniu. Wśród takich leczniczych roślin można wymienić m.in.:

Szafran (Crocus sativus) Uważany za najdroższą przyprawę świata jest wykorzystywany w medycynie ludowej jako środek obniżający uczucie lęku i przywracający równowagę emocjonalną. Badania potwierdzają, że suplementacja wyciągami z szafranu wykazuje podobne efekty, co leki przeciwdepresyjne – fluoksetyna[1] i imipramina[2]. Pod wpływem przyjmowania suplementów z szafranem stwierdzono również poprawę w zakresie zniwelowania objawów lęku i depresji u kobiet z zespołem napięcia przedmiesiączkowego[3].

Ashwagandha To sanskrycka nazwa rośliny *Withania somnifera*, stosowanej tradycyjnie w medycynie ajurwedyjskiej jako „rasayana" – zioło odmładzające i wpływające na zdrowie całego ciała. Uznawane za adaptogen, czyli substancję, która wpływa na homeostazę organizmu i pozwala łatwiej poradzić sobie m.in. ze stresującymi sytuacjami. Przegląd 6 badań dokonany przez naukowców z Portland w Stanach Zjednoczonych wykazał, że ashwagandha ma działanie przeciwstresowe. U uczestników w wieku 18-75 lat, zdrowych, zestresowanych, z nadwagą lub otyłością, doświadczających przewlekłego stresu zawodowego, schizoaktywnych i cierpiących na zaburzenia lękowe, badano poziom kortyzolu (przed i po suplementacji). Stosowano również 3 kwestionariusze: Skali Stresu Depresyjnego Lęku (DASS), Skali Postrzeganego Stresu (PSS) oraz Kwestionariusza Ogólnego Zdrowia-28 (GHQ-28). We wszystkich badaniach klinicznych poziom kortyzolu po suplementacji wyciągami z *Withania somnifera* był istotnie niższy, znacząco niższe wyniki odnotowali również w testach (oprócz jednego badania: w skali DASS odnotowano nieistotny statystycznie spadek)[4].

CBD Kannabidiol (CBD) Substancja pochodząca z konopi, która nie wywołuje efektów psychoaktywnych i, jak wykazują liczne badania, może być z powodzeniem stosowana do łagodzenia napięcia i lęków. CBD oddziałuje z receptorami CB1 i CB2 w ludzkim układzie nerwowym, co wpływa na regulację poziomu serotoniny. To z kolei przekłada się na wyciszenie i ukojenie w sytuacjach stresu przewlekłego i pourazowego (PTSD), w depresji, nerwicach oraz problemach z bezsennością[5]. Wykazano, że preparat doustny (300-600 mg) wpływał on na zmniejszenie eksperymentalnie wywołanego lęku u zdrowych osób z grupy kontrolnej oraz u uczestników z fobią społeczną. Co istotne, suplementacja daje bardzo niewielkie działanie uspokajające, a zarazem wykazuje znakomity profil bezpieczeństwa[6].

BIBLIOGRAFIA

1 J Ethnopharmacol, 2005, 97(2):281-284
2 BMC Complement Altern Med, 2004;4:12
3 BJOG, 2008, 115(4):515-519
4 Curr Neuropharmacol, 2021 Sep 14, 19(9): 1468-1495
5 Pain, 2019 Jan, 160(1):136-150; Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry 2018 Aug 30;86: 255-261
6 Neurotherapeutics, 2015 Oct;12(4):825-36

psychofarmakologii, a Pfizer drastycznie obciął budżet badawczy.

Jak przypuszcza Andrew Scull, firmy te mogą przeczuwać już dalszy bieg wydarzeń, i w miarę, jak stopniowo ujawniana jest skuteczność leków, zwracają się ku bardziej lukratywnym i mniej zbadanym dziedzinom.

Zdaniem Sculla, niezależnie od tego, czy przyjmuje się leki, czy też nie, ogromna większość przypadków depresji z czasem samoistnie ustępuje. W jednym z badań pacjenci z depresją, którym podawano placebo, i tak zgłaszali poprawę pod względem objawów, wynoszącą 8,3 pkt według standardowego pomiaru depresji, podczas gdy uczestnicy przyjmujący lek zgłaszali wyniki wyższe zaledwie o 1,8 pkt.

Inne badania pokazały, że skuteczność leku przeciwdepresyjnego w porównaniu do placebo zmniejsza się z biegiem lat i obecnie wynosi tylko 3 pkt. Gdyby uwzględniono także niepublikowane badania, to – zdaniem badaczy – mogłyby zniknąć wszelkie różnice[3].

Skoro leki, jakimi dysponują psychiatrzy, nie działają, to zwracają się oni ponownie ku terapii elektrowstrząsowej (ECT), zdyskredytowanej metodzie, która była podstawowym sposobem leczenia pacjentów psychotycznych w latach 40. i 50. XX w. Często występowała po niej utrata pamięci, a niektórzy chorzy w paroksyzmach elektrowstrząsów łamali kości udowe, a nawet kręgosłupy.

Wydaje się to być krokiem wstecz, ale Andrew Scull twierdzi, że obecnie złamania kości nie zdarzają się

eprasa.pl 36de3c30c7

prawie nigdy, a większość pacjentów odnosi w pewnym stopniu korzyści i nie zgłasza utraty pamięci.

Jednakże nawet najbardziej zagorzali zwolennicy ECT przyznają, że wszelka poprawa jest krótkotrwała. W przybliżeniu połowa pacjentów, którzy przyjmują także leki przeciwpsychotyczne, doznaje nawrotu choroby przed upływem roku, a liczba ta wzrasta do około 80%, jeżeli pacjent nie przechodzi dalszych zabiegów ECT.

Powrót do początków

Współczesna psychiatria uprawiana jest od ponad 100 lat, a jednak można odnieść wrażenie, że dziedzina ta właśnie powróciła do swego początku. Nie jest w stanie znaleźć terapii mających długotrwałe działanie (w ostatnich latach nastąpił 11-procentowy wzrost liczby osób popełniających samobójstwo w trakcie leczenia psychiatrycznego) i nie potrafi określić precyzyjnie przyczyn choroby psychicznej. Nie potrafi nawet osiągnąć zgody co do tego, czy te hipotetyczne choroby w ogóle istnieją.

Jak gdyby podkreślając taką możliwość, James Davies wyraża przekonanie, że epidemia zaburzeń psychicznych jest wynikiem presji, uwięzienia w bezsensownym zajęciu lub pracy na kilka etatów, by uchronić się przed przytłoczeniem przez górę długów.

Takie podejście jest powrotem do zarania psychiatrii, gdy słabość umysłu i niezdolność do radzenia sobie z presją życia wymieniano, obok kiły, „degeneracji" i cech dziedzicznych, jako możliwe przyczyny szaleństwa.

Można przypuszczać, że ostatnie lockdowny podczas pandemii covid-19 spowodują własną epidemię zaburzeń psychicznych. Naukowcy przewidują lawinę nowych przypadków, wywołanych miesiącami stresu, izolacji społecznej i życia w strachu przed śmiercionośnym wirusem.

Smutne jest to, że osoby potrzebujące pomocy i wsparcia zetkną się z przedstawicielami psychiatrii skłóconej wewnętrznie i mniej niż kiedykolwiek dotąd przekonanej o swej umiejętności udzielania konstruktywnych odpowiedzi.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1 BMJ, 2008; 336:1327
2 Curr Psychiatry Rev, 2010; 6(1):1–10
3 CNS Neurosci Ther, 2010; 16(4): 217–26

REKLAMA

Pomagamy dokonywać świadomych wyborów na drodze do dłuższego i zdrowszego życia.

Zadbaj o swoje samopoczucie

Czytelnicy „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" otrzymują kod rabatowy 72QFQECE* w wysokości 10% na zakupy w sklepie www.lesupplements.com/pl/.

www.lesupplements.com/pl/ • e-mail: info@lesupplements.com • tel.: +48 780 547 281

*Ważny do końca 2022 r.

LEsupplements.com®

eprasa.pl 36de3c30c7

Błękitna dieta

Bogate w cenne składniki odżywcze organizmy wodne nie tylko stanowią interesującą alternatywę dla mięsa, ale też mogą zapewnić nam dłuższe i zdrowsze życie

Zdaniem uczonych błękitna dieta może nie tylko zapobiec głodowi na świecie, ale również pomóc przywrócić jego sporej części prawidłową wagę i uniknąć rozwoju chorób cywilizacyjnych, takich jak demencja, cukrzyca, nadciśnienie, miażdżyca czy nowotwory. Warto zatem rozważyć wzbogacenie swojego menu o ryby, skorupiaki (takie jak kraby i krewetki), głowonogi (ośmiornice, kalmary) i inne mięczaki (małże, sercówki lub ślimaki morskie) oraz rośliny wodne (szpinak wodny; *Ipomoea aquatica*) i algi (o których szerzej piszemy w następnym tekście).

Zyskamy na tym na wiele sposobów. Naukowcy poddali analizie składniki odżywcze znajdujące się w blisko 4 tys. organizmów wodnych występujących w ludzkiej diecie. Kiedy porównali je z tymi, które uzyskujemy od zwierząt lądowych, okazało się, że 7 najbardziej wartościowych odżywczo organizmów to stworzenia wodne. Jak wyliczyli uczeni, błękitna żywność jest o 186% bogatsza w kwasy tłuszczowe omega-3, o 13% w witaminę B12, o 8%, w wapń o 4% w żelazo oraz cynk od lądowej.

Nie dość na tym, błękitna dieta ma tę przewagę nad lądową, że zamiast kilku rodzajów mięsa (np. wołowiny, drobiu, wieprzowiny), może zaproponować ich kilka tysięcy! Dość powiedzieć, że aktualnie dzikie łowiska dostarczają ponad 2 370 taksonów (spokrewnione grupy organizmów), natomiast hodowanych jest ok. 624 gatunków[1]. Pozwala to znacząco zredukować spożycie czerwonego mięsa, którego nadmiar w jadłospisie jest szkodliwy.

Doktor morze

Żywność pochodząca ze zwierząt wodnych poprawia zdrowie człowieka na co najmniej 3 sposoby. Po pierwsze, zmniejsza niedobory składników odżywczych, które mogą prowadzić do rozwoju chorób. Ok. 2,3 mld ludzi stosuje dietę ubogą w co najmniej jeden mikroskładnik odżywczy. Deficyty kluczowych mikroelementów – takich jak żelazo, cynk, wapń, jod, kwas foliowy, witaminy A, B12 i D – doprowadziły do miliona przedwczesnych zgonów rocznie[2].

Po drugie, dostarcza dominującego źródła długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, kwasów dokozaheksaenowego (DHA) i eikozapentaenowego (EPA), co może poprawić funkcjonowanie mózgu i zmniejszyć częstość występowania chorób serca oraz niektórych rodzajów raka[3], a przy okazji korzystnie wpływać na pracę oczu. Po trzecie, zastępuje spożywanie mniej zdrowego czerwonego i przetworzonego mięsa[4], dostarczając niemniej skoncentrowanej dawki kalorii (energii). Choć trudno w to uwierzyć, małe ryby (np. śledź), ostrygi i małże, duże ryby otwartego oceanu (tuńczyk), łososiowate, karpie i głowonogi pod względem wartości odżywczej plasują się przed wołowiną i jagnięciną.

Białka

Ryby stanowią wysoko przyswajalne i kompletne źródło białka ze względu na zbilansowany skład zawartych w nich egzogennych i endogennych aminokwasów[5]. Związki te m.in. wpływają na regulację ekspresji genów, termogenezę, apetyt i modulację odpowiedzi immunologicznej[6].

Zawarte w rybach główne białko tkanki łącznej – kolagen morski – jest cenione, ze względu na zdolności do gojenia ran, zapobiegania starzeniu się skóry i regeneracji kości[7].

Owoce morza są też jednym z niewielu dietetycznych źródeł zawierającej siarkę tauryny, która zapewnia ochronę antyoksydacyjną komórek i tkanek[8]. Odnotowano, że wpływa ona korzystnie na działanie układu hormonalnego, immunologicznego, pokarmowego, nerwowego i rozrodczego[9]. Ostatnie dowody wskazują również, że tauryna zapobiega chorobom układu krążenia i cukrzycy typu 2[10].

Tuńczyk i łososiowate zasobne są też w anserynę, Ten dipeptydem o wykazanej aktywności przeciwutleniającej

eprasa.pl 36de3c30c7

chroni przed chorobami zakaźnymi oraz stanami zapalnymi, poprawia też funkcje neurologiczne związane z pamięcią[9].

Kwasy omega-3

Jednym z najbardziej znanych i przebadanych korzystnych skutków spożywania owoców morza wzbogacenie diety o niezbędnie nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT). Są one prekursorami prostaglandyn i tromboksanów, substancji hormonopodobnych o właściwościach przeciwzakrzepowych i przeciwmiażdżycowych, które mają kluczowe znaczenie w zapobieganiu przewlekłym chorobom zapalnym oraz sercowo-naczyniowym człowieka[11].

Ponadto kwasy omega-3 odgrywają istotną rolę w zapobieganiu zaburzeniom funkcji poznawczych i chorobom neurodegeneracyjnym[12].

O ile większość z nas wie, że ich najlepszym źródłem są ryby morskie, to już nie wszyscy wiemy, że ich liczba drastycznie maleje. Dlatego właśnie niezmiernie ważne jest poszukiwanie nowych źródeł tych cennych sub-

Morskie kuracje

Terapeutyczne właściwości wody, błota i soli są znane od ponad 1 500 lat. Jednak choć wiele akwenów może pochwalić się wyjątkowymi właściwościami, to jednak do dziś dnia terapie oparte na składnikach pozyskanych z Morza Martwego cieszą się największą popularnością.

Ze względu na wysoką zawartość siarki i magnezu błoto z tego akwenu jest z powodzeniem stosowane w leczeniu reumatyzmu, natomiast woda o wysokiej zawartości łagodzących podrażnienia soli magnezu sprawdza się w leczeniu schorzeń skóry, m.in. atopowego zapalenia, łuszczycy i grzybicy[1].

Woda głębinowa zawiera ponadto wapń, sód, potas, cynk, stront, siarczany i bromki, a badania dowiodły, że dzięki bogactwu składników odżywczych może pomóc w przezwyciężeniu chorób związanych ze stylem życia, takich jak schorzenia układu krążenia, cukrzyca, otyłość, nowotwory i problemy skórne[2]. Kąpiele z dodatkiem soli z Morza Martwego usprawniają funkcje barierowe skóry, poprawiają jej nawilżenie i redukują podrażnienia oraz suchość. Z kolei wdychanie aerozolu solankowego wspomaga leczenie chorób górnych dróg oddechowych i zatok, oczyszcza ciało i łagodzi stany zapalne.

Z kolei polskie morze stanowi źródło jantaru, który przyspiesza odnowę komórkową, chroni przed negatywnym wpływem promieniowania UV i wpływa pozytywnie na syntezę kolagenu[3]. Nalewka bursztynowa już od wieków stosowana jest w celu ogólnego poprawienia stanu zdrowia i przywrócenia organizmowi równowagi. Maści z jego dodatkiem działają rozgrzewająco, rozluźniają mięśnie oraz zwalczają stłuczenia, żylaki i bóle, np. przy reumatyzmie, choć wszystkich tych właściwości nie sprawdzono póki co w badaniach naukowych.

BIBLIOGRAFIA

1. Kosmetologia Estetyczna 2015; 1(4):291-5
2. Anales de Hidrología Médica 2012; 5(1):75-88; Evid Based Complement Alternat Med. 2016; 2016: 6520475
3. Cosmetology Today: Patents and Inventions 2013; 4:3-7

REKLAMA

Pomagamy dokonywać świadomych wyborów na drodze do dłuższego i zdrowszego życia.

Wspomóż się kwasami omega-3

Czytelnicy „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" otrzymują kod rabatowy TPJ3AJL2*
w wysokości 10% na zakupy w sklepie www.lesupplements.com/pl/.
www.lesupplements.com/pl/ • e-mail: info@lesupplements.com • tel.: +48 780 547 281
*Ważny do końca 2022 r.

LEsupplements.com®

eprasa.pl 36de3c30c7

Lek z nowozelandzkich mórz

Omułek zielonowargowy (*Perna canaliculus*) w swojej muszli kryje bogactwo składników korzystnych w leczeniu chorób stawów i kości. Na szczególną uwagę zasługują glikozaminoglikany stanowiące naturalny składnik chrząstki i płynów stawowych oraz kwasy omega-3, które wpływają na zmniejszenie stanu zapalnego w schorzeniach stawów i kości. O ile nienasycone kwasy tłuszczowe zmniejszają odpowiedź zapalną w ogóle, o tyle te pochodzące z omułka zielonowargowego w chorobie zwyrodnieniowej stawów sprawdzają się jeszcze lepiej. U chorych przyjmujących wyciągi z tego mięczaka w porównaniu do grupy spożywającej olej rybny (zawierający standardową mieszankę EPA i DHA) stwierdzono istotną statystycznie poprawę objawów choroby. Wykazywali oni zmniejszenie objawów bólu o 89% oraz poprawę jakości życia aż o 91%[1]. Inne randomizowane, podwójnie zaślepione badanie kliniczne objęło osoby cierpiące na reumatoidalne zapalenie stawów oraz chorobę zwyrodnieniową stawów. Przez 3 miesiące uczestnicy przyjmowali preparaty z omułka (stabilizowany proszek, 1150 mg/dzień) i przez kolejne 3 ekstrakt lipidowy (210 mg/dzień). U 76% chorych na RZS i u 70% osób z chorobą zwyrodnieniową stawów uzyskano poprawę[2].

BIBLIOGRAFIA

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

stancji. Jednym z nich są widłonogi arktyczne, które stanowią ich niemal niewyczerpalne źródło NNKT (patrz ramka pt. „Gwiazda zimnych wód").

Witaminy

Tłuste ryby i mięczaki są dobrym źródłem witaminy D. U kilku gatunków ryb morskich i słodkowodnych (śledź bałtycki, leszcz, dorsz, okoń, szczupak, sandacz, pstrąg tęczowy, sielawa, sieja) zgłoszono zakres poziomów cholekalcyferolu, 0,28 μg- 47,7 μg/100 g[13]. Spożywanie darów morza może zatem zapobiegać krzywicy i osteomalacji (metabolicznej choroby kości, która polega na ich niedostatecznym wysyceniu wapniem, przez co nie są one dostatecznie wytrzymałe i stają się podatne na wyginanie się pod wpływem obciążenia, co prowadzi do nieprawidłowej zmiany ich kształtu).

Ważący 100 g filet z łososia może dostarczyć 1,69 mg tokoferoli, co odpowiada 14% zalecanego dziennego spożycia witaminy E[14]. Ze względu na działanie hipocholesterolemiczne, neuroprotekcyjne, przeciwzakrzepowe i przeciwnowotworowe uwagę badaczy ostatnio przykuły obecne w małżach tokotrienole – nienasycone formy tej witaminy[15].

Skorupiaki, małże i niektóre gatunki ryb, takie jak łosoś i pstrąg, są dobrym źródłem karotenoidów, barwników będących silnymi antyoksydantami. Należą do nich astaksantyna, kantaksantyna, zeaksantyna, mytiloksantyna i estry karotenoidów. Kilka badań potwierdziło ich protekcyjny potencjał wobec przewlekłych chorób zwyrodnieniowych, zapalnych, metabolicznych i związanych z wiekiem[16].

W jednym z japońskich eksperymentów kontrolowanym placebo u ochotników przyjmujących 6 lub 12 mg astaksantyny dziennie po 12 tygodniach stwierdzono spadek poziomu nadtlenku wodoru, którego nagromadzenie obserwuje się u osób cierpiących na chorobę Alzheimera i demencję[17]. Kolejne testy potwierdziły, że ten silny antyoksydant hamuje powstawanie reaktywnych form tlenu, dzięki czemu może być skuteczny w leczeniu chorób neurodegeneracyjnych (w tym początkowej fazy alzheimera), chronić komórki nerwowe, zapobiegać uszkodzeniom wywoływanym przez niedokrwienie, a nawet poprawiać namnażanie się komórek macierzystych układu nerwowego[18].

Fitosterole

W owocach morza, zwłaszcza bezkręgowców morskich znajdziesz też fitosterole, które obniżają zawartość cholesterolu w surowicy krwi (konkurują z nim o wchłanianie w jelicie). Redukują też poziom nasyconych kwasów tłuszczowych, których nadmierna podaż jest jedną z przyczyn nadwagi i otyłości, zwiększających ryzyko zachorowania na raka piersi (kobiety po menopauzie), raka okrężnicy, endometrium, pęcherzyka żółciowego, gruczolakoraka przełyku, raka trzustki i nerki.

Wykazano, że fitosterole są w stanie zahamować wzrost komórek rakowych, ich proliferację oraz przerzutowość, indukować apoptozę komórek nowotworowych (głównie w przypadku komórek raka piersi) oraz mobilizować układ immunologiczny do walki z chorobą. Ponadto sprawdzają się jako środki przeciwzapalne i przeciwutleniające[19].

Minerały

Owoce morza są zasobne w mikro- i makroelementy. Zawierają sód, potas, fosfor, magnez i wapń oraz takie pierwiastki śladowe, jak cynk, żelazo, miedź, selen i jod. W badaniu przeglądowym 96 gatunków morskich (ryb, mięczaków i skorupiaków) z północno-wschodniego Atlantyku potwierdzono obecność potasu, fosforu i sodu jako dominujących makroelementów, podczas gdy najliczniejszymi pierwiastkami śladowymi były: cynk, żelazo i miedź[20]. Co ciekawe, ryby miały najwyższe średnie stężenie

BIBLIOGRAFIA

1. Nature volume 598, pages 315-20 (2021)
2. Global Nutrition Report:Action on Equity to End Malnutrition (Development Initiatives Poverty Research, 2020)
3. N. Engl. J. Med. 380, 23-32 (2019);
4. American Heart Association. Circulation 138, e35-e47 (2018)
5. J. Amino Acids 2014, 2014, 1-7; Int. J. Food Prop. 2020, 23, 1941-50
6. Amino Acids 2013, 45, 407-11.
7. Mar. Drugs 2022, 20, 61
8. Eur. Food Res. Technol. 2007, 225, 837-42
9. Amino Acids 2020, 52, 329-60.
10. Nutrients 2018, 10, 952; Food Rev. Inter. 2021, 38, 1-19, Crit. Rev. Food Sci. Nutr. 2022, 62, 1-13
11. N. Engl. J. Med. 1985, 312, 1205-9; Am. J. Clin. Nutr. 2004, 79, 935-45
12. Am. J. Epidemiol. 2018, 187, 933-40; Neurology 2021, 97, E2213-22.
13. J. Food Compos. Anal. 1995, 8, 232-43
14. Crit. Rev. Food Sci. Nutr. 2016, 56, 128-40; Proc. Natl. Acad. Sci. USA 2001, 98, 13144-8
15. Mol. Asp. Med. 2007, 28, 692-728; J. Neurochem. 2010, 112, 1249-60.
16. Atherosclerosis 2017, 257, 100-8, Arch. Biochem. Biophys. 2009, 483, 165-16
17. . Biochem Nutr 2010; 47(2):121-9; J Med Food 2010;13(3):548-56; Toxicol 2010; 267(1-3): 147-53; Food Chem Toxicol 2010; 48(6):1741-5 32.
18. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo) 2011; 57(2):186-91; Sante Publique 2009; 21(3):297-302
19. Eur. J. Clin. Nutr. 2008, 62, 263-27; J. Am. Diet. Assoc. 2010, 110, 719-26
20. J. Food Compos. Anal. 2021, 103, 104118
21. Food Addit. Contam. Part B Surveill. 2017, 10, 118-27
22. Front. Physiol. 2019, 10, 516; Biomolecules 2021, 11, 1599

eprasa.pl 36de3c30c7

> Jak wyliczyli naukowcy, błękitna dieta jest o 186% bogatsza w kwasy tłuszczowe omega-3, o 13% w witaminę B12, o 8% w wapń oraz o 4% w żelazo oraz cynk od lądowej.

potasu, a skorupiaki okazały się grupą z najwyższym średnim stężeniem wapnia i fosforu. Natomiast małże prezentowały najwyższe wartości cynku i miedzi, a ślimaki – żelaza i selenu[21].

Błękitna żywność jest głównym źródłem jodu w przyrodzie. Dlatego warto po nią sięgać, w ramach profilaktyki chorób tarczycy.

Polisacharydy

Chityna jest drugim po celulozie najliczniejszym polisacharydem na świecie, stanowi główny składnik strukturalny egzoszkieletu skorupiaków. Jej właściwości chelatujące, przeciwzakrzepowe, przeciwutleniające, immunostymulujące, obniżające poziom cholesterolu i przeciwdrobnoustrojowe wzbudziły zainteresowanie świata naukowego[22]. Z kolei chito-oligosacharydy mogą zahamować enzym konwertujący angiotensynę I (ACE). Dowiedziono też ich działania przeciwdrobnoustrojowego, immunostymulującego i przeciwnowotworowego.

Gwiazda zimnych wód

Widłonóg (*Calanus finmarchicus*) to maleńkie stworzenie osiągające 4-5,5 mm. Należy do jednego z najliczniejszych gatunków zwierząt na Ziemi, będącego motorem całego ekosystemu Morza Norweskiego. Jest też niezwykle odporny na ekstremalne warunki klimatyczne. Jednak naukowców najbardziej zainteresował jako nowe źródło kwasów omega-3, ponieważ ich podaż w diecie jest często niewystarczająca.

Niemieccy uczeni postanowili ocenić wpływ oleju pozyskiwanego z tego widłonoga na poziom wielonienasyconych kwasów omega-3 we krwi. W tym celu przeprowadzili eksperyment. 36 osób ćwiczyło 2 razy w tygodniu i otrzymywało 2 g oleju, co dostarczało 124 mg kwasu stearydonowego (SDA), 109 mg EPA i 87 mg DHA dziennie, podczas gdy grupa kontrolna wykonywała tylko ćwiczenia. Po 12 tygodniach uczestnicy przyjmujący olej z *Calanus finmarchicus* znacząco zwiększyli poziom kwasów omega-3 pomimo stosunkowo niskich zawartości EPA i DHA w preparacie[1].

Z kolei badacze z Norwegii przetestowali na myszach, czy olejek z calanusa może przeciwdziałać wywołanym otyłością zmianom w metabolizmie mięśnia sercowego i poprawić poniedokrwienną regenerację funkcji lewej komory. Okazało się, że po 12 tygodniach regeneracja serca po niedokrwieniu u gryzoni karmionych wysokotłuszczową dietą z dodatkiem 2% oleju z widłonoga była lepsza niż u zwierząt karmionych tak samo, jednak nieotrzymujących suplementacji, co wyrażało się lepszym rozwojem ciśnienia, kurczliwości i właściwości relaksacyjnych. Olejek chronił również serce przed niedokrwieniem, co może mieć wpływ na zapobieganie chorobom serca związanym z otyłością[2].

BIBLIOGRAFIA

1. Br J Nutr. 2021 Feb 28; 125(4): 432-9
2. Am J Physiol Heart Circ Physiol. 2019 Aug 1;317(2):H290-H299

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Alerbon

Suplement diety

dla osób ze skłonnością do alergii*

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

Zalecane spożycie: 2-3 x dziennie po 2 kapsułki

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

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

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

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

eprasa.pl 36de3c30c7

Wodni uzdrowiciele

Algi dzięki bogactwu substancji aktywnych mogą stać się lekami przyszłości, które poradzą sobie zarówno z infekcjami, alergiami, nadwagą, jak i cukrzycą, demencją oraz rakiem

epresa.pl 36de3c30c7

Na początku XX w. polski botanik Józef Rostafiński zapożyczył z gwary góralskiej termin „glony" i wprowadził go do systematyki botanicznej. Ich dobroczynne właściwości sprawiają, że są one doskonałymi funkcjonalnymi składnikami produktów spożywczych. Mają wysoką wartość energetyczną i są doskonałym źródłem substancji biologicznie czynnych. Dlatego po I wojnie światowej Niemcy wykorzystywali wodorosty, by zapobiec klęsce głodu. Natomiast w latach 80. XX w. NASA chcąc uchronić astronautów przed niedoborami składników odżywczych w czasie misji w kosmosie, uwzględniła w ich planie dietetycznym spirulinę, ponieważ 1 kg tych cyjanobakterii ma tyle samo składników odżywczych, co tona różnych warzyw!

Nic więc dziwnego, że naukowcy chętnie badają niesamowite wręcz właściwości glonów.

Planeta alg

Wodorosty to mistrzowie przetrwania. Funkcjonują na Ziemi dłużej niż człowiek, niejednokrotnie w bardzo niekorzystnym środowisku – mogą żyć zarówno w słonej, jak i w słodkiej wodzie, bez względu na jej temperaturę, potrafią przeżyć też w wilgotnej glebie. Gromadzą w swoim wnętrzu wartościowe składniki. Ich dokładny skład zależy od temperatury, oświetlenia, pH środowiska czy zawartości dwutlenku węgla, ale na suchą masę w 60% składają się polisacharydy, a nawet w 15% – białko[1]. Do tego algi zawierają również lipidy, w tym szczególnie istotne dla człowieka niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), a także polifenole, chlorofil, karotenoidy, witaminy C, E, D i z grupy B oraz liczne związki mineralne[2]. Koncentracja tak licznych cennych związków sprawiła, że glony nie tylko mogą nas żywić, ale również leczyć.

Ekstrakty z nich można bowiem uznać za naturalne źródła związków biologicznie czynnych o działaniu przeciwdrobnoustrojowym i przeciwwirusowym, co więcej, zwiększają one stężenie hemoglobiny i obniżają poziom cukru oraz cholesterolu we krwi. Maści z nich mają działanie przeciwzapalne, wzmagają procesy regeneracji u pacjentów z rozległymi oparzeniami i owrzodzeniami popromiennymi. Chińczycy mawiają: „nie istnieje obrzęk, którego nie można usunąć dzięki glonom". Zobaczmy, co jeszcze potrafią[3].

Algi brunatne (*Ascophyllum nodosum*)

To duże wodorosty zimnowodne (ich liście osiągają 2 m długości), które rosną tylko w północnym Oceanie Atlantyckim. Występują powszechnie na północno-zachodnim wybrzeżu Europy (od Svalbardu po Portugalię), w tym na wschodniej Grenlandii i północno-wschodnim wybrzeżu Ameryki Północnej. Glony te są używane do produkcji żywności, karmy oraz nawozów do upraw ze względu na bogactwo makro- i mikroelementów (azot, fosfor, potas, wapń, magnez, siarka, mangan, miedź, żelazo, cynk itp.).

W jednym z badań codziennie przez 4 tygodnie podawano *Ascophyllum nodosum* myszom w dawce 200 mg/kg masy ciała. Okazało się, że u gryzoni z cukrzycą stymulowały wychwyt glukozy i zmniejszały wzrost jej stężenia we krwi po doustnym teście tolerancji sacharozy. Zwierzęta, które przyjmowały brunatnice, miały obniżony poziom całkowitego cholesterolu i glikowanego białka w surowicy w porównaniu z tymi, które jej nie otrzymywały. Odnotowano także obniżenie poziomu glikogenu w wątrobie[4].

> „Wykazano też, że już po 2 miesiącach przyjmowania chlorelli 25% pacjentów z łagodnym lub umiarkowanym nadciśnieniem tętniczym udało się unormować ciśnienie rozkurczowe (do 90 mmHg)"

eprasa.pl 36de3c30c7

Co więcej, algi te zawierają unikalne substancje zwane koloidami, które oczyszczają organizm z metali ciężkich. Suplementacja nimi sprawiła, że w hodowli okrzemek bardzo wrażliwych na metale ciężkie, toksyczność Zn2+ znacząco spadła[5].

Arame (*Eisenia bicyclis*)

Bytują w wodach Oceanu Spokojnego w pobliżu Japonii. Są też hodowane w Korei Południowej. 2 spłaszczone owalne liście wyrastają ze sztywnego zdrewniałego trzonu, który może mieć do ok. 1 metra wysokości. Ze względu na łagodny, półsłodki smak i jędrną konsystencję wodorosty te są bardzo popularne w kuchni azjatyckiej. Dodaje się je do przystawek, zapiekanek, babeczek, zup, dań tostowych i wielu innych potraw. Arame są źródłem jodu, żelaza, magnezu i wapnia oraz witaminy A.

W brunatnicach z rodzaju *Eisenia* odkryto też florotaninę, która poprzez swoje działanie antyhistaminowe zwalcza objawy alergii[6] oraz fukoidynę. Wykazano, że ten polisacharyd znacząco zmniejsza wytwarzanie IgE nawet po wystąpieniu choroby, co prowadzi do ograniczenia nasilenia objawów uczulenia[7].

Caulerpa

To rodzaj wodorostów, które, choć składają się tylko z jednej komórki (z wieloma jądrami), to mogą mieć stolon o długości większej niż 3 m(!), co czyni je jednymi z największych pojedynczych komórek na świecie. Gatunek występuje w Pacyfiku, skąd zawędrował aż do Morza Śródziemnego (ostatnio glony z gatunku *C. racemosa* zostały znalezione w wodach wokół Krety).

Do najczęściej spożywanych – zwłaszcza w Azji Południowo-Wschodniej i Oceanii – należą *Caulerpa lentillifera* i *Caulerpa racemosa*. Te algi często nazywane „winogronami morskimi" je się zwykle na surowo w sałatkach. Mają charakterystyczny „morski" smak i chrupiącą konsystencję[8].

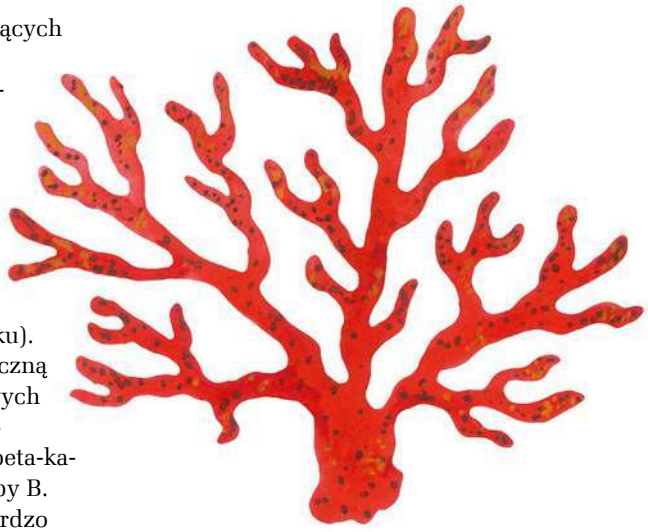
Caulerpa zawiera dużą ilość żelaza (do 81,3 mg/100 g suchej masy w *C. racemosa*), magnez i wapń[9]. Dzięki sporej ilości związków przeciwutleniających wodorosty te są stosowane w leczeniu zaburzeń sercowo-naczyniowych oraz nowotworów[10].

Chlorella zwyczajna (*Chlorella vulgaris*)

Te mikroalgi z grupy jednokomórkowych zielenic występują w wodach słodkich i morskich (w tym w Bałtyku). Oprócz chlorofilu zawierają znaczną ilość białek wewnątrzkomórkowych (w tym niezbędnych aminokwasów), węglowodanów, lipidów, beta-karotenów, oraz witamin C i z grupy B.

Chlorella syntetyzuje m.in. bardzo ważny barwnik – luteinę. Dzięki temu zdaniem naukowców z Meksyku może odgrywać rolę w zapobieganiu zwyrodnieniu siatkówki. Ponadto ze względu na swoje działanie przeciwutleniające chroni przed chorobami układu krążenia oraz niektórymi rodzajami nowotworów[11]. Dowiedziono, że likwiduje komórki rakowe zarówno u szczurów, jak i u ludzi, natomiast inne gatunki z tego rzędu są w stanie zatrzymać rozrost nowotworu jelita grubego[12].

Okazuje się przy tym, że chlorella może być pomocna także w łagodzeniu dolegliwości towarzyszących fibromialgii – przewlekłej niezapalnej choroby reumatycznej tkanek miękkich, charakteryzującej się uogólnionym bólem mięśni i stawów[13].



Wykazano też, że już po 2 miesiącach przyjmowania chlorelli 25% pacjentów z łagodnym lub umiarkowanym nadciśnieniem tętniczym udało się unormować ciśnienie rozkurczowe (do 90 mmHg)[14].

Pomaga też zrzucić nadmiarowe kilogramy często idące w parze z nadciśnieniem. Dowiedziono, że powoduje zauważalną utratę masy ciała zarówno u ludzi otyłych, jak i zdrowych. Pewne badanie na szczurach wykazało zaś, że może pomóc w zapobieganiu przybierania na wadze w okresie menopauzy[15].

Jednak największą zaletą tej mikroalgi jest niesamowita zdolność do odtruwania organizmu. Dość powiedzieć, że chlorellę dostarczano ofiarom wybuchu bomby atomowej w Japonii, gdyż zmniejszała afekty napromieniowania. Nic więc dziwnego, że uczeni z Kraju Kwitnącej Wiśni mając to na uwadze, postanowili sprawdzić, czy poradzi sobie ona ze strontem (90Sr). Uwalnianie się tego radionuklidu do atmosfery i oceanów stanowi poważny problem, gdyż jest on bardzo szkodliwy dla ludzi. Dlatego roztwory radioaktywnej substancji podawano myszom, a następnie serwowano im chlorellę. Eksperyment dowiódł, że wodorost ten może hamować wchłanianie 90Sr do krwi i zwiększać jego eliminację z organizmu[16].

Ecklonia cava

Występuje obficie na wybrzeżach Japonii i Korei. Te jadalne morskie algi brunatne charakteryzują się dużą wartością odżywczą oraz bogactwem witamin (A, B, C i E), minerałów,

eprasa.pl 36de3c30c7

> Zastosowanie ekstraktu z *Ecklonia cava* okazało się skuteczne w hamowaniu reakcji astmatycznych – m.in. glony ograniczyły ogólną produkcję histaminy o 46,29%

błonnika pokarmowego, białek, polisacharydów i kwasów tłuszczowych. Z tego powodu są wykorzystywane jako składnik żywności, pasza dla zwierząt i nawóz, a także surowiec do produkcji fukoidyny i florotaniny. Stosuje się je również jako lek ziołowy w postaci ekstraktu o nazwie Seanol[17].

W ciągu ostatnich kilku dekad glony te przyciągnęły uwagę badaczy ze względu na szeroki zakres właściwości terapeutycznych i liczne korzyści zdrowotne. Dzięki temu wiemy już, że gatunki *Ecklonia* wykazują działanie przeciwutleniające, przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwcukrzycowe, przeciwnowotworowe, przeciwnadciśnieniowe oraz hepatoprotekcyjne. Chronią też skórę przed fotostarzeniem[18].

Jak się okazuje, algi te wywierają działanie przeciwzapalne poprzez hamowanie wielu szlaków sygnałowych. Dowiedziono m.in., że są silnym i skutecznym środkiem w chorobach zapalnych, w których pośredniczą komórki tuczne[19]. Ponadto hamują też nadmierną produkcję tlenku azotu, do której dochodzi pod wpływem stymulacji przez patogeny[30].

Badania laboratoryjne wykazały natomiast, że obecna w nich florotanina może mieć takie samo działanie, jak inhibitory konwertazy angiotensyny (ACE) – klasyczne leki na nadciśnienie. Wysokie dawki polifenoli będących składnikiem aktywnym tego gatunku (400 mg/dzień) po 3 miesiącach obniżyły również poziom cholesterolu. Związki te redukują poziom lipoprotein niskiej gęstości (LDL), a podwyższają korzystny HDL[21].

Natomiast doświadczenia na myszach z niealkoholową stłuszczeniową chorobą wątroby wykazały, że podawanie tym

REKLAMA

eprasa.pl 36de3c30c7

gryzoniom ekstraktu z *E. cava* doprowadziło do redukcji tłuszczu wątrobowego oraz zmniejszenia objętości wątroby u zwierząt. Co więcej, suplementacja zahamowała stan zapalny i poprawiła metabolizm lipidów[22]. Zdaniem badaczy odpowiada za to bogata w polifenole frakcja zawarta w tych glonach.

Dodatkowo *Ecklonia Cava* przeciwdziała chorobom neurodegeneracyjnym, zmniejszając śmierć komórek neuronalnych i stan otępienia[23].

Wodorosty z tego gatunku wspomagają również redukcję masy ciała. Otyli pacjenci przyjmujący pochodzące z nich polifenole w dawkach 72 lub 144 mg/dzień zauważalnie stracili na wadze już po 3 miesiącach, a w porównaniu do osób biorących placebo znacznie zmniejszyły się u nich również wskaźnik BMI, poziom tłuszczu w organizmie, obwód pasa oraz stosunek talii do bioder[24].

> Dowiedziono, iż w przypadku wysokotłuszczowej diety typowej dla zachodniego stylu życia suplementacja *Lithothamnion calcareum* poprawia zarówno mineralizację, jak i wytrzymałość kości

Zastosowanie ekstraktu z tych brunatnic okazało się także skuteczne w hamowaniu reakcji astmatycznych – m.in. glony ograniczyły ogólną produkcję histaminy o 46,29%[25].

Haematococcus pluvialis

Ten słodkowodny gatunek jednokomórkowych alg występuje na całym świecie zwykle w regionach o umiarkowanym klimacie[26]. Uważany jest za najlepsze naturalne źródło silnego przeciwutleniacza – astaksantyny. Ten jasnoczerwony barwnik należy do tej samej rodziny co likopen, luteina czy beta-karoten i jest 65 razy silniejszy niż witamina C oraz 100 razy bardziej skuteczny niż α-tokoferol. Kumuluje się on w komórkach spoczynkowych *Haematococcus pluvialis*, które są gwałtownie produkowane, gdy warunki środowiskowe stają się niekorzystne dla tych glonów – np. dochodzi do wysokiego zasolenia, niskiej dostępności składników odżywczych oraz ekspozycji na zbyt jasne światło[27]. Astaksantyna m.in. chroni je przed stresem oksydacyjnym i szkodliwym wpływem promieniowania UV[28].

Badania nad bogatymi w nią mikroalgami dowiodły, że może zapobiegać indukowanej dietą insulinooporności i stłuszczeniu wątroby u szczurów. Chroni przed retinopatią, nefropatią i neuropatią. Ponadto w randomizowanym, kontrolowanym placebo badaniu klinicznym stwierdzono, że astaksantyna jest obiecująca w poprawie metabolizmu glukozy i lipidów[29].

Naukowcy wiążą z nią też duże nadzieje na poprawę funkcji kognitywnych, a nawet łagodzenie objawów demencji. W końcu zgodnie z teorią wolnorodnikową to stres oksydacyjny przyspiesza procesy starzenia, również te zachodzące w mózgu, a reaktywne formy tlenu sprzyjają neurodegeneracji. A astaksantyna w przeciwieństwie do innych antyoksydantów przenika przez barierę krew-mózg i dzięki czemu znaczą-

Piękno z głębin

W przemyśle kosmetycznym ze względu na bardzo dużą zawartość śluzów i jodu najwyżej cenione są brunatnice i krasnorosty. Wykorzystuje się też niektóre gatunki zielenic[1].

Algi znajdują szerokie zastosowanie w kosmetyce m.in. ze względu na właściwości dotleniające, nawilżające, regenerujące i napinające skórę oraz zdolność regeneracji naskórka, opóźniania procesów starzenia, rozjaśniania cery, kojenia podrażnień i wchłaniania łoju. Najczęściej stosowane są przy egzemach, trądziku, łuszczycy, leczeniu blizn (rozstępów), podrażnieniach (wywołanych np. działaniem promieni słonecznych, goleniem czy depilacją) oraz w pielęgnacji włosów[2].

Ponadto glony wykorzystuje się w zabiegach odmładzających i antycellulitowych. Polecane są też do skóry problematycznej – nie tylko pomagają zwalczyć wykwity czy łojotok, ale dodatkowo oczyszczają z toksyn i szkodliwych substancji oraz neutralizują pH, dzięki czemu przywracają naturalną równowagę. Z kolei u osób z cerą naczynkową substancje znajdujące się w wodorostach wzmacniają naczynia krwionośne oraz poprawiają krążenie krwi i kondycję skóry. Produkty zawierające substancje czynne z glonów można bez obawy stosować nawet do skóry wrażliwej. Zmęczonej cerze dostarczają cennych składników odżywczych oraz umożliwiają zatrzymanie wody, dzięki czemu staje się gładka i jędrna. Algi charakteryzują się wysoką aktywnością przeciwrodnikową i mogą mieć zastosowanie również w pielęgnacji przeciwstarzeniowej. W jednym z badań 30 ochotników w wieku 50-70 lat przez miesiąc raz dziennie stosowało krem na dzień zawierający 3,64% dodatku kombinacji ekstraktów z różnych alg (m.in. brunatnych i koralowych). Wykonany na początku eksperymentu i po jego zakończeniu pomiar metodą cyfrowo- optyczną 3D wykazał redukcję głębokości zmarszczek średnio o 54,1%[3].

Szczególne znaczenie kosmetyczne mają aminokwasy będące składnikiem naturalnego czynnika nawilżającego (NMF), białko aosaina (obniża aktywność elastazy, enzymu rozkładającego elastynę), silnie nawilżające kwas hialuronowy i siarczan chondroityny oraz polifenole o działaniu przeciwrodnikowym. Obecne w algach kwaśne polisacharydy charakteryzują się właściwościami antyseptycznymi i intensywnie wiążącymi wodę. Niektóre z nich aktywują też biosyntezę kolagenu i proliferację fibroblastów, przyspieszając regenerację naskórka i gojenie ran.

BIBLIOGRAFIA

1. Cosmetology Today: Patents and Inventions 2013; 4:3-7
2. Kosmetologia Estetyczna 2015; 1(4):291-295
3. Anales de Hidrología Médica 2012; 5(1):75-88; Evid Based Complement Alternat Med. 2016; 2016: 6520475

eprasa.pl 36de3c30c7

co redukuje wytwarzanie reaktywnych form tlenu w komórkach nerwowych.

Obecnie *H. pluvialis* używany jest jako dodatek barwiący w paszach dla łososia oraz jako składnik uzupełniający dietę do spożycia przez ludzi w USA, Japonii i kilku krajach europejskich[30].

Listownicowce – kelp – (*Laminariales*)

To duże brunatne wodorosty rosnące w „podwodnych lasach". Uznaje się je za jedne z najstarszych organizmów na Ziemi, pojawiły się bowiem ok. 5-23 mln lat temu. Zasiedlają płytkie wody chłodnych mórz (o temperaturze 6-14°C). Są znane z wysokiego tempa wzrostu – 0,5 m dziennie w przypadku rodzajów *Macrocystis* i *Nereocystis*. – ostatecznie osiągając 30-80 m. Ich plecha składa się z płaskich lub podobnych do liści struktur. Niektóre posiadają pęcherze powietrzne ułatwiające utrzymanie ciała blisko powierzchni wody.

Ze względu na wysokie stężenie jodu, popiół z tych alg od średniowiecza był stosowany w leczeniu niedoczynności tarczycy.

W 2010 r. naukowcy odkryli, że występujący w nich alginian, rozpuszczalna substancja zawierająca błonnik, lepiej zapobiega wchłanianiu tłuszczu niż większość dostępnych bez recepty leków odchudzających w badaniach laboratoryjnych. Jako dodatek do żywności może być stosowany w celu zmniejszenia wchłaniania tłuszczu, a tym samym otyłości. To nie wszystko – działanie kelp opiera się na 2 głównych mechanizmach. Po pierwsze, mogą obniżyć wchłanianie kalorii, co zawdzięczają wysokiej zawartości błonnika oraz alginianu sodu. Jak wykazano, regularne przyjmowanie przed posiłkami tej żelującej substancji powoduje spadek ilości przyjmowanych kalorii o 7%[31]. Po drugie fukoidyna zwiększa stężenie hormonozależnej lipazy, co prowadzi do nasilenia lipolizy (procesu rozkładu trójglicerydów), a w konsekwencji do obniżenia akumulacji tłuszczów w organizmie[32]. Podobnym działaniem cechuje się fukoksantyna, przyspieszająca utlenianie kwasów tłuszczowych i produkcję ciepła. Można ją znaleźć np. w listownicy japońskiej (*Saccharina japonica*), *Alaria crassifolia* oraz *Laminaria religiosa*, które są używane jako kombu – podstawowy składnik japońskiego bulionu dashi wykorzystywanego do przygotowania zupy miso, a także pikantny dodatek do ryżu i innych potraw.

Ponadto listownicowce są bogate w żelazo, dzięki czemu mogą być też używane w leczeniu anemii[33]. Natomiast pozyskane z nich polisacharydy są stosowane w pielęgnacji skóry jako składniki żelujące oraz ze względu na korzyści zapewniane przez fukoidynę.

Lithothamnion calcareum

Rośnie w zimnych wodach Atlantyku u południowo-zachodniego wybrzeża Irlandii i północno-zachodniego wybrzeża Islandii. Główną cechą tych krasnorostów jest tworzenie osadu węglanu wapnia w ścianach komórkowych. Z tego powodu często są używane do wzbogacania żywności w roślinnych substytutach mleka, aby osiągnąć podobną zawartość wapnia jak mleko krowie, która wynosi ok. 120 mg/100 ml[34]. Zasobność czerwonych alg morskich w składniki odżywcze – prócz wapnia zawierają one 74 mikro- i makroelementy, w tym magnez, potas, fosfor, żelazo, krzem, sód, chlorek, bor, miedź, siarkę, jod, fluor, cynk i selen – skierowała uwagę uczonych na ich potencjalny wpływ na zapobieganie utracie minerałów kostnych. Kolejne badania dowiodły, że w tym zakresie ekstrakt pochodzący z *Lithothamnion calcareum* nie ma sobie równych i może być stosowany jako suplement diety. Tym bardziej że dowiedziono, iż w przypadku wysokotłuszczowej diety typowej dla zachodniego stylu życia suplementacja nim poprawiała zarówno mineralizację, jak i wytrzymałość kości. Ponadto zwiększają gęstość mineralną kości[35].

Mogą też przydać się cierpiącym z powodu chorób reumatycznych, gdyż zmniejszają odpowiedź zapalną w stawach.

Morszczyn pęcherzykowaty (*Fucus vesiculosus*)

Jest to glon o taśmowatej plesze opatrzonej pęcherzami pławnymi. Występuje w wodach przybrzeżnych północnego Atlantyku i Oceanu Arktycznego oraz ich mórz. Niestety w polskiej części Morza Bałtyckiego wyginął na stanowiskach naturalnych pod koniec XX w.

W wysuszonych plechach morszczynów znajduje się 0,03-0,1% jodu, przy czym jego ilość zależy m.in. od stopnia zasolenia danego akwenu. Ponadto są doskonałym źródłem magnezu, manganu, miedzi, cynku, sodu, potasu, siarki, chloru oraz bromu – przewyższając pospolite warzywa lądowe. Dodatkowo bogactwo bioaktywnych związków, takich jak brunatny barwnik fukoksantyna, florotanina oraz polisacharydy: kwas alginowy, laminaryna i fukoidyna, czyni je silnymi kandydatami do wielu zastosowań terapeutycz-

eprasa.pl 36de3c30c7

> Nori bogate są też w feofitynę – związek mający silne działanie przeciwzapalne, ale działający według innych mechanizmów niż popularne środki przeciwbólowe z grupy NLPZ, a zatem wolny od ich groźnych skutków ubocznych

nych (w stanach zapalnych, cukrzycy, chorobach krążenia czy nowotworach).

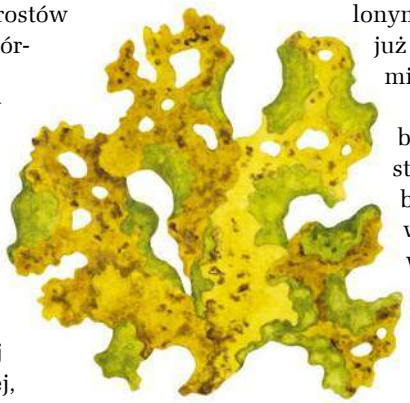
Ze względu na właściwość pęcznienia kwasu alginowego wyciąg z tych wodorostów stosowany jest jako dodatek do mieszanek i preparatów regulujących wypróżnienia. Ponadto preparaty z morszczynu służą profilaktycznemu uzupełnianiu mikroelementów w diecie.

Z kolei Japończycy dowiedli, że ekstrakt z *Fucus vesiculosus* ma działanie przeciwstarzeniowe i może być przydatny w zastosowaniach kosmetycznych. Miejscowe stosowanie ekstraktu wodnego z morszczynu 2 razy dziennie przez 5 tygodni znacząco poprawiło elastyczność skóry na policzkach w porównaniu z grupą kontrolną[36].

Kolejne badania wykazały, że morszczyn przeciwdziała nowotworom (m.in. rakowi piersi, okrężnicy, płuca, czerniakowi i chłoniakowi) poprzez aktywację apoptozy komórek rakowych, hamowanie przerzutów i angiogenezy oraz wygaszanie stanów zapalnych[37].

Polifenole zawarte w tym wodoroście hamują wzrost raka trzustki oraz produkcję wolnych rodników. Niemieccy badacze potwierdzili znaczną aktywność cytotoksyczną surowych ekstraktów z tych wodorostów przeciwko ludzkim komórkom tego nowotworu[38].

Według kilku autorów fukoidyna może działać jako przeciwutleniacz albo poprzez bezpośrednie zmiatanie reaktywnych form tlenu lub przez stymulowanie aktywności komórkowej endogennej obrony antyoksydacyjnej, w tym m.in. dysmutazy ponadtlenkowej (SOD) i katalazy (CAT)[39]. Natomiast kilka badań *in* vitro potwierdziło, że wykazywała identyczne właściwości przeciwzakrzepowe jak heparyna, standardowo stosowana jako lek przeciwzakrzepowy[40].



Nori (*Porphyra*)

Dokładniej, należą do gromady krasnorostów z gatunku szkarłatnicy obejmującej ok. 70 gatunków. Wodorosty te rosną w zimnej i płytkiej wodzie morskiej. Uznawane są za jedną z najbardziej „udomowionych", gdyż od setek lat ich wysuszone arkusze wykorzystywane są jako pokarm w krajach Azji (Wietnam, Japonia, Korea i Chiny), Wielkiej Brytanii i Irlandii (laverbread) oraz przez ludy z północnoamerykańskiego wybrzeża Pacyfiku. Mają mocny i charakterystyczny smak. Najlepiej znana i najczęściej stosowana jest szkarłatnica delikatna (*Porphyra tenera*). Jeden z najstarszych opisów nori pochodzi z ok. VIII w. W Kodeksie Taihō uchwalonym w 701 r. nori zostało już uwzględnione w formie opodatkowania[41].

Wysoka zawartość białka w tych algach stanowi źródło wielu bioaktywnych peptydów wykazujących właściwości przeciwutleniające, przeciwzapalne, przeciwnadciśnieniowe, przeciwnowotworowe, gojące tkanki, immunomodulujące i przeciwzakrzepowe[42].

Nori bogate są też w feofitynę – związek mający silne działanie przeciwzapalne, ale działający według innych mechanizmów niż popularne środki przeciwbólowe z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), a zatem wolny od ich groźnych skutków ubocznych[43].

Trzęsidło (*Nostoc*)

Te glony nazywane też galaretką gwiezdną, masłem trolla lub śliną księżyca, są najczęstszym rodzajem sinic tworzących kolonie i występujących w bardzo zróżnicowanych siedliskach. Komórki trzęsidła mają kształt kulisty lub beczułkowaty, tworzą nici otoczone grubą, galaretowatą pochwą, wewnątrz kolonii.

Ze względu na zasobność w białko i witaminę C, a także we wszystkie niezbędne aminokwasy algi te zostały uznane za silnego kandydata do pozaziemskiego rolnictwa.

Udowodniono, że *Nostoc* wytwarza wiele interesujących związków, w tym przeciwwirusowe, przeciwnowotworowe, przeciwgrzybicze i przeciwbakteryjne[44]. Na przykład metabolit tych glonów – zawierająca bor boroficyna wykazuje cytotoksyczność wobec komórek raka jelita grubego i naskórka[45].

eprasa.pl 36de

Glony

Ponad połowa z 40 tys. odkrytych do dzisiaj gatunków wodorostów jest zaliczana do bakterii i protistów. Licząca ok. 17 tys. gatunków grupa zielonych alg, czyli zielenic, jest włączona do królestwa roślin.

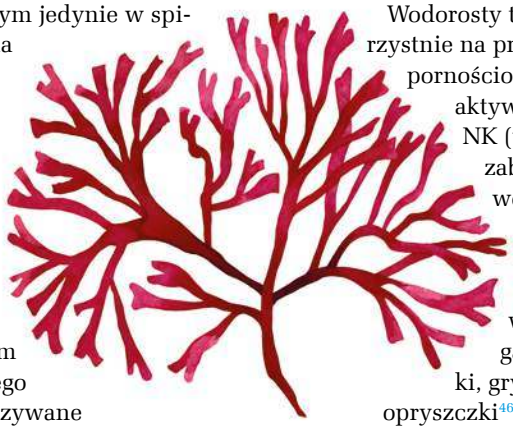
W sumie łączą je 3 rzeczy – preferują życie w środowisku wodnym, a przynajmniej wilgotnym, nie mają wykształconych tkanek oraz są autotrofami (choć niektóre w zależności od własnych potrzeb mogą przełączać się z trybu samożywnego na cudzożywny), czyli przeprowadzają fotosyntezę. Aby proces ten mógł zaistnieć potrzeba światła i barwników, które chronią algi przed stresem oksydacyjnym. Przy okazji warto przypomnieć, że ubocznym produktem fotosyntezy jest niezbędny nam do życia tlen.

Spirulina platensis

To jedna z najstarszych form życia na Ziemi. Ma kształt spirali. Pojawiła się na świecie 3,5 mld lat temu i choć maleńka i prymitywna, bez wątpienia jest mistrzem przetrwania. Jej komórki nie zawierają jądra, a ściany komórkowe są miękkie, dzięki czemu wszystkie substancje odżywcze są łatwo trawione. Ze względu na jej własności, chętnie sięgali po nią już Aztekowie.

Ten glon (nazywany też cyjanobakterią) mieści w sobie 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 – substancja ta korzystnie wpływa przede wszystkim na oczy. W spirulinie znajdziemy też witaminy K1 i K2 odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowego krzepnięcia krwi oraz zdrowe kości. Jest również bogata w żelazo niezbędne w procesie tworzenia krwinek czerwonych oraz transporcie tlenu do wszystkich komórek organizmu. Pierwiastek ten poprawia pamięć i pomaga wzmocnić ochronną barierę organizmu przed stresem, infekcjami, oraz innymi chorobami. W tym małym wodoroście upakowana jest także spora ilość dysmutazy ponadtlenkowej (SOD), enzymu o działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym, który neutralizuje wolne rodniki oraz pomaga zregenerować komórki uszkodzone w wyniku zwyrodnień związanych z wiekiem. Zmieściła się tam również fikocyjanina – niebieski barwnik występującym jedynie w spirulinie. Poprawia ona funkcje wątroby, nerek i mózgu.

Te szmaragdowozielone mikroalgi ze względu na niezwykle wysokie stężenie bardzo rzadkiego kwasu gamma linolenowego, będącego ważnym składnikiem kobiecego pokarmu, bywają nazywane „mlekiem Matki Ziemi". Natomiast z powodu niespotykanie wysokiego udziału wysokowartościowego białka (60-65%), które niemal trzykrotnie przewyższa zawartość protein w mięsie, określane są jako „zielone mięso".



Wodorosty te wpływają korzystnie na pracę układu odpornościowego, modulując aktywność komórek NK (tzw. naturalnych zabójców). Jak udowodniono w badanich *in vitro*, hamują replikację ludzkiego wirusa cytomegalii, odry i świnki, grypy typu A czy opryszczki[46].

To nie wszystko, niektóre polisacharydy (sulfoglikolipidy i karageniany) zidentyfikowane m.in. w gatunkach *Spirulina platensis, Constantinea simplex* i *Farlowia mollis* hamują replikację retrowirusów, takich jak wywołujący opryszczkę *Herpes simplex* (HSV) czy wirus HIV[47].

Dodatkowo cyjanobakterie wykazują właściwości przeciwzapalne poprzez blokowanie uwalniania histaminy z komórek tucznych (mastocytów)[48].

W randomizowanym, podwójnie zaślepionym badaniu kontrolowanym placebo osoby z alergicznym zapaleniem błony śluzowej nosa przez 12 tygodni przyjmowały codziennie albo placebo, albo algę. Wykazano, że wysoka dawka spiruliny znacznie zmniejszyła poziom cytokiny IL-4 (o 32%), co wskazuje na ochronne działanie tej

eprasa.pl 36de3c30c7

BIBLIOGRAFIA

1. Post Fitoter 2011; 1: 9-17
2. Wiad Chem 2014; 9(68): 834-852
3. Plants 2022, 11, 780. DOI: 10.3390/plants11060780
4. J Med Food, 2007; 10:134-42
5. Clin Toxicol [Phila], 2006; 44:135-41
6. Biosci Biotechnol Biochem 2006; 11(70):2807-11
7. Arch Dermatol Res 2011; 6(303):425-31
8. J Appl Phycol 2014; 26, 1833-44
9. Food Science and Technology Research. 12 (1): 59-66; J Appl Psychol. 29 (5):2249-66
10. J Appl Psychol. 20 (4):367-73; J. Exp. Mar. Biol. Ecol. 321 (1):35-41
11. Food Sci. Technol, Campinas, v42, e37320, 2022
12. Current Eye Research, 34(11), 928-38
13. Altern Ther Health Med 2001; 7:79-91; Nutr Res Pract 2008; 2:204-10
14. J Med Food, 2002; 5: 141-52
15. J Med Food, 2008; 11: 395-404; Phytother Res, 2004; 18: 164-8
16. PLoS One. 2016; 11(2): e0148080.
17. Res Commun Mol Pathol Pharmacol. 2003; 115:77-95
18. Arch Pharm Res. 2017; 40(9): 981-1005
19. Asian Pac J Trop Med. 2014; 7:703-8
20. Pharmacol Rev. 1991; 43:109-42
21. Phytother Res, 2012; 26:363-8
22. Mar Drugs. 2015; 13:6866-83
23. Neurotoxicology. 2013; 34:16-24
24. Phytother Res 2012; 26:363-8
25. Molecules. 2014;19:7669-78
26. Trends Biotechnol. 18: 160-7
27. Plant and Cell Physiology. 32: No. 7. 1077-82
28. Front. Plant Sci., 28 April 2016 | https://doi.org/10.3389/fpls.2016.00531
29. Molecules. 2021 Oct 27; 26(21):6470
30. Mol. Nutr. Food Res. 55, 150-65. doi: 10.1002/mnfr.201000414
31. Trends Food Sci Technol 2012; 2(23):83-96; Appetite 2008; 3(51):713-9
32. Marine Drugs 2011; 8(9):1359-67
33. Metallomics. 8 (4):403-11
34. The Plant Milk Report, Berlin: ProVeg e. V., p. 16,
35. Calcif Tissue Int. 2010 Apr; 86(4): 313-24; Med Rodz 2010; 4:120-3; Postępy Fitoterapii 2009;3:168-74
36. J Cosmet Sci. Jan-Feb 2002; 53(1):1-9
37. Glycobiology. 2007; 17:541-52
38. Jpn J Cancer Res 2001; 5(92):483-7
39. J. Appl. Phycol. 2015; 27:545-53; Chem. Pap. 2014; 68:203-9; Food Chem. 2007; 100:1552-9
40. Blood Coagul. Fibrinolysis. 2012;23:359-66; Bull. Exp. Biol. Med. 2003;136:471-3
41. Hydrobiologia. 151-152 (1): 5-29
42. Asian Pac J Trop Biomed 2021;11:375-84
43. Int Immunopharmacol 1997; 6(19):355-8
44. Marine Drugs. 17 (10): 561; Journal of Pharmaceutical Health Services Research. 9 (1): 5-12
45. Hindawi Publishing Corporation Journal of Oncology, 2010, 2010, 1-12
46. Int Immunopharmacol. 2002; 2(4):423-34; J Nat Prod. 1996 Jan; 59(1):83-7
47. Phytotherapy Res 1996; 3(10):233-7; Ecotoxicol Environ Saf 2000; 3(45):208-27
48. Phytotherapy Res 2001; 3(15):224-30; J Ethnopharmacol 2008; 1(116):187-90; Marine Drugs 2011; 3(9):307-18; Braz J Med Biol Res 2002; 6(35):713-22
49. J Med Food. 2005 Spring; 8(1):27-30
50. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo) 2010; 56(1):34-40
51. Eur Rev Med Pharmacol Sci 2017; 21:2473-81
52. Lipids Health Dis, 2007; 6:33
53. Ann Nutr Metab, 2008; 52:322-80
54. J Hazard Mater, 2009; 164:1304-9; Brit J Nutr 2011; 31:1-9
55. Panacea 2007; 4(21):17-21
56. Farmakologiczny Przegląd Naukowy 2009; 7:12-5; J Pharmacol Exp Ther 2002; 2(303):858-66; Journal of Oncology 2010. DOI: 10.1155/2010/214186; Ann Hepatol 2014; 2(13):273-83
57. Nutr Cancer, 1995; 24:197-202
58. Functional Foods in Health and Disease 2018; 8(10):488-504
59. High Technol. Lett. 2005, 11:91-4.
60. J Agric Food Chem, 2008; 56:10521-6; Phytother Res, 1990; 4:220-31
61. Mar. Drugs 2017, 15, 122

mikroalgi przy alergicznym nieżycie nosa[49].

Mogą też być korzystne w zapobieganiu miażdżycy i zmniejszaniu czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych – tak przynajmniej twierdzą naukowcy, którzy sprawdzili jej wpływ na hipercholesterolemię indukowaną u królików dietą. Po 8 tygodniach suplementacji algą u zwierząt znacznie spadły stężenia trójglicerydów w surowicy, cholesterolu całkowitego i frakcji LDL (o 41%). Jednocześnie istotnie wzrósł u nich poziom lipoprotein o wysokiej gęstości (HDL)[50].

Natomiast u otyłych pacjentów przyjmujących 2 g spiruliny po 3 miesiącach zaobserwowano nie tylko istotny spadek kilogramów, zmniejszenie obwodów oraz poprawę BMI, ale również pozytywne zmiany w zakresie wrażliwości na insulinę, poziomu lipidów w osoczu, stanów zapalnych i biomarkerów stresu oksydacyjnego[51].

Z kolei w badaniach z udziałem ludzi pacjenci z nadciśnieniem, którzy brali 4,5 g spiruliny dziennie przez 6 tygodni, odnotowali drastyczny spadek ciśnienia skurczowego i rozkurczowego – bez wprowadzania jakiejkolwiek innej zmiany w diecie[52].

W innej analizie u mężczyzn i kobiet w podeszłym wieku, przyjmujących 8 g tych alg dziennie zauważono znaczący spadek poziomu cholesterolu w porównaniu do pacjentów biorących placebo[53].

Spirulina ma też działanie neuroprotekcyjne. U pacjentów zatrutych arszenikiem w wyniku spożywania skażonej wody 250 g wyciągu z tych glonów z dodatkiem cynku (2 g), przyjmowane 2 razy dziennie, pozwoliło znacząco oczyścić organizm, co potwierdziły badania krwi i moczu. Wodorosty te mogą też usuwać z organizmu kadm i ołów (przynajmniej u zwierząt)[54].

Natomiast dzięki swojemu potencjałowi antyoksydacyjnemu spirulina zapobiega utracie pamięci, a przy tym poprawia zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze – kiedy dzieciom w wieku szkolnym podawano 2 g tej algi przez 2 miesiące, ich wyniki w nauce poprawiły się o 10% (średnia ocen wzrosła z 5,17 do 5,78 na 10)[55].

Na końcu tej listy nie można pominąć barwników. Jak się okazuje, fikocyjanina niszczy błonę komórek rakowych, przy czym robi to wybiórczo (nie atakując zdrowych struktur), a fikocyjanobilina znacząco hamuje wzrost raka trzustki oraz produkcję wolnych rodników[56].

Podczas trwającego rok testu na pacjentach z leukoplakią w obrębie jamy ustnej (stan przedrakowy spowodowany zazwyczaj paleniem lub żuciem tytoniu) u prawie połowy osób stosujących spirulinę schorzenie całkowicie zniknęło. W grupie przyjmującej placebo zanik zaobserwowano jedynie u 7% pacjentów[57].

Undaria pierzastodzielna (*Undaria pinnatifida*)

Osiadłe glony morskie z gatunku brunatnic o liściokształtnej, ząbkowanej plesze. Pierwotnie zasiedlały Morze Japońskie, a obecnie można je znaleźć u wybrzeży Chin, Korei, Wielkiej Brytanii, Francji, Półwyspu Iberyjskiego, Holandii, Kalifornii, Meksyku, Argentyny, Nowej Zelandii i południowo-wschodniej Australii.

eprasa.pl 36de3c30c7

Powszechnie znane jako wakame – wodorosty szeroko wykorzystywane w kuchni japońskiej.

Badacze z Kraju Kwitnącej Wiśni zbadali wpływ 2-tygodniowego przyjmowania wakame na częstotliwość defekacji i mikroflorę jelitową 22 zdrowych osób cierpiących z powodu zaparć. Częstotliwość wypróżniania znacznie wzrosła w okresie przyjmowania wodorostów. Wakame poprawiło również środowisko jelitowe i zwiększyło populację *Bifidobacterium longum* w kale, co wskazuje, że może mieć właściwości prebiotyczne[58].

Wpływ na zdrowie jelit (i nie tylko) może zawdzięczać obecności silnych antyoksydantów, które – jak dowiedziono – skutecznie znoszą stres oksydacyjny[59].

Ponadto roztwór z undarii silnie hamuje karcynogenezę w gruczole piersiowym. W jednym z eksperymentów działanie to było nawet silniejsze od szeroko stosowanego u kobiet z rakiem piersi 5-fluorouracylu (5-FU)[60].

W innym randomizowanym, podwójnie zaślepionym, kontrolowanym badaniu klinicznym fukoidynę pozyskaną z wakame z sukcesem stosowano jako uzupełnienie środków chemioterapeutycznych u pacjentów z przerzutowym rakiem jelita grubego[61].

Choć prymitywne algi okazują się skarbnicą składników odżywczych i prozdrowotnych substancji, które niejednokrotnie mają spektakularne działanie w przeciwdziałaniu najpowszechniejszym bolączkom ludzkości – cukrzycy, chorobom neurodegeneracyjnym, schorzeniom układu krążenia, alergiom i nowotworom. Dlatego korzystając z naszego przeglądu, warto wybrać dobre dla siebie algi i wprowadzić je do swojej diety nie tylko przy okazji jedzenia sushi.

REKLAMA

Alg-Börje
PURE NATURE
www.alg-borje.pl

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

5% RABAT
na wszystkie produkty
kod: SKARBYNATURY

Algtabletter* wspiera odporność, pracę jelit i wątroby. Morszczyn pęcherzykowaty *Ascophyllum nodosum* Spirulina

Krem Dag & Natt
Wyjątkowo przyjemny, jedwabisty i wydajny krem do twarzy na dzień i na noc. Pozostawia skórę miękką, nawilżoną i odżywioną, dostarcza witamin i minerałów z alg pozyskiwanych u północno-zachodniego wybrzeża Islandii. Krem przeznaczony do skóry wymagającej pielęgnacji. Szybko wchłanialny, wygładza zmarszczki, pH 6,8.

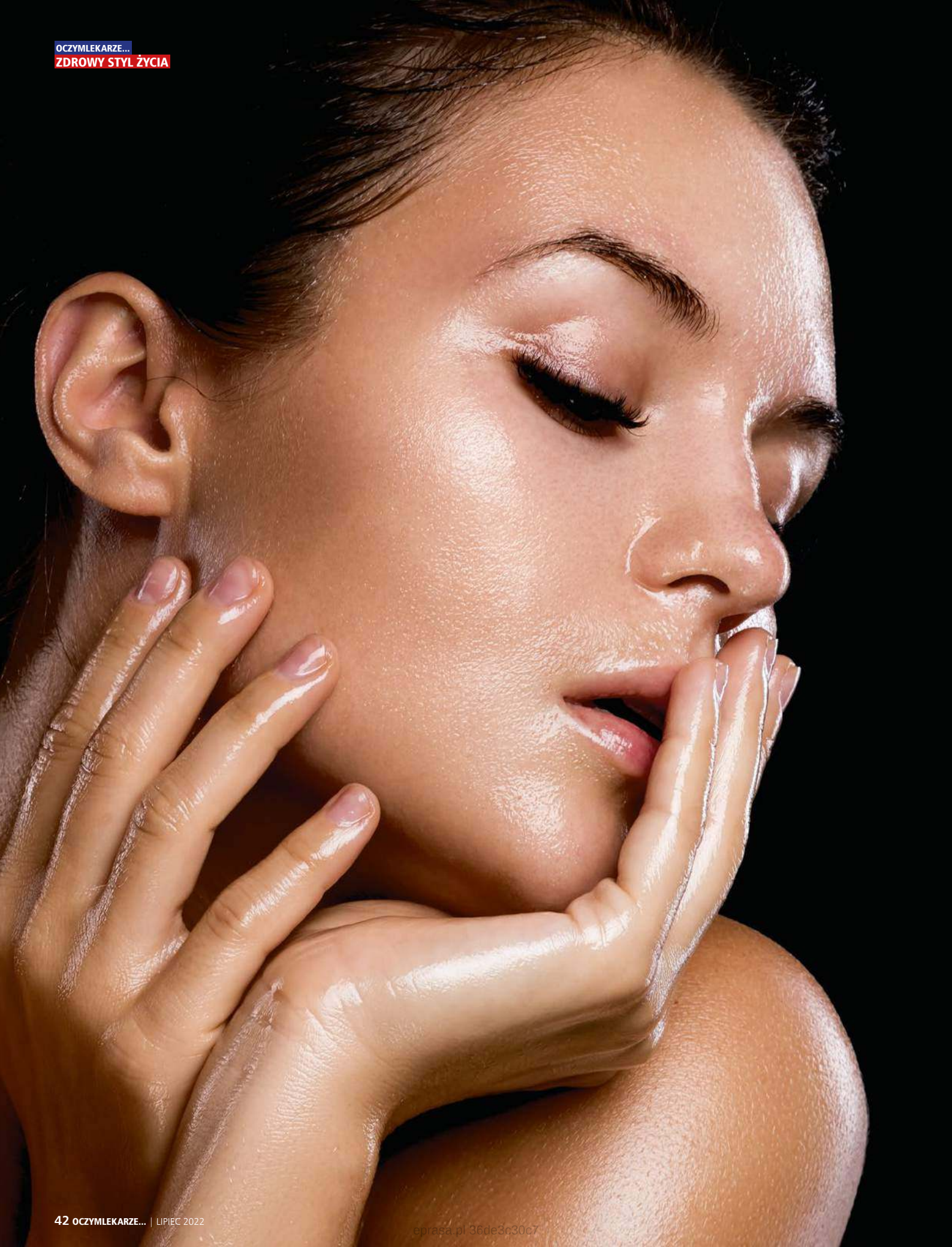
Szamponem z alg
Szampon z alg morskich jest wyjątkowo łagodny dla skóry głowy. Wzmacnia włosy. Algi pozyskiwane u północno-zachodniego wybrzeża Islandii są bogate w minerały, substancje śladowe i polisacharydy (substancje żelujące), dzięki czemu włosy stają się mocniejsze i pełniejsze. Bezzapachowy, pH 5,5.

Lithomax Aquamin* (z alg *Litohmanium calcareum*) wspiera kości, stawy, mięśnie i ścięgna

Morska siła wsparcia odporności oraz kości i stawów

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

*Suplement diety



eprasa.pl 36de3c30c7

Płynne złoto

Oleje są tak nazywane nie bez przyczyny. Ich wpływ na zdrowie i urodę jest bezcenny. Warto włączyć je do codziennej rutyny pielęgnacyjnej – włosom dodadzą blasku, a skórze... odejmą lat!

Stosowanie olejów jako bazy rytuałów urodowych ma wielowiekowe tradycje. Dziś nie tylko czerpiemy z dawnych obyczajów, sięgając po „płynne złoto", aby oddać się przyjemności płynącej z jego zapachu i konsystencji, ale też dzięki badaniom naukowym wiemy, dlaczego jest ono tak bardzo skuteczne. Znamy mechanizmy działania skóry i wiemy, co sprzyja naszym włosom, więc z pełną świadomością wykorzystujemy do dbania o urodę oleje arganowy, awokado czy tamanu. Dlaczego są one tak ważne w codziennej pielęgnacji? Dla jędrności skóry i blasku włosów najistotniejszy jest stopień ich nawilżenia. To właśnie odwodnienie powoduje, że cera staje się ziemista i uwidaczniają się na niej liczne zmarszczki, a także uwrażliwia się na podrażnienia i robi się nadreaktywna. Z kolei włókna włosów bez wody matowieją i łatwo ulegają uszkodzeniom mechanicznym. Oczywiście dostarczanie komórkom substancji, które odpowiednio je odżywią to podstawa rytuałów urodowych, ale równie istotne jest niedopuszczenie do nadmiernej przeznaskórkowej utraty wody (TEWL). Jest to naturalne zjawisko, dzięki któremu organizm może się ochłodzić w gorący dzień, podczas wysiłku fizycznego czy w czasie stanu zapalnego, wywołującego gorączkę. Szacuje się, że zdrowy człowiek w ciągu doby traci przez skórę ok. 400 ml wody. Bywa jednak, że te normy są przekraczane – często przez nieprawidłową pielęgnację lub schorzenia dermatologiczne. Jaki ma to związek z olejami? Przepuszczalność błony komórkowej zależy od rodzaju lipidów wchodzących w jej skład. Każda zmiana w proporcji kwasów tłuszczowych, występujących w naskórku, powoduje wyraźne zmiany w wyglądzie i funkcjonowaniu skóry, co wpływa na jej gładkość lub szorstkość[1]. Oleje, jako źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), mogą działać jak bariera ochronna dla skóry poprzez działanie okluzyjne, umożliwiając zatrzymanie wilgoci, co powoduje zmniejszenie wartości TEWL. Dodatkowo, ich zaletą jest to, że mają wyższą biodostępność i działanie miejscowe, a nie ogólnoustrojowe[2].

Żeby skóra czy włosy odniosły jak najwięcej korzyści ze stosowania olejów, należy wiedzieć, po które z nich sięgać i jak prawidłowo je aplikować. Może się bowiem okazać, że nieumiejętnie używane – doprowadzą w sposób pośredni do pogorszenia stanu cery. Choć oleje łączy piękna barwa i aksamitna konsystencja, każdy z nich ma nieco inne działanie. Dlatego wybór nie może być przypadkowy. Kiedy już znajdziesz najlepszy olej dla Twojego typu skóry, trzymaj się kilku zasad. Pierwsza to zachowanie umiaru. Oleje nie mogą być jedynym kosmetykiem, którego używasz, bo nie działają nawilżająco. Przy nadmiernym ich stosowaniu może dojść do przesuszenia skóry z uwagi na okluzję – przez nią skóra przestaje odczuwać potrzebę nawodnienia. Dlatego należy obserwować cerę i oleje stosować w połączeniu z kremami. Zwłaszcza, że te pierwsze zintensyfikują działanie tych drugich, a nawet ułatwią ich wchłanialność. O ile nie użyjesz ich do oczyszczania twarzy, powinny być ostatnią warstwą, jaką aplikujesz – zrób to, gdy pozostałe kosmetyki się wchłoną. Nie chcesz zostawiać oleju na skórze? Wykorzystaj go do oczyszczenia skóry. Zacznij od rozgrzania go w dłoniach i przez 3-4 min wykonuj kolistymi ruchami dokładny masaż, dzięki któremu staranniej usuniesz makijaż i zanieczyszczenia, a także pobudzisz krążenie, więc cenne składniki będę lepiej przyswajane. Nadmiar oleju usuń ze skóry zwilżonym ciepłą wodą ręcznikiem. Jeśli najpierw przyłożysz go do twarzy na około 30 s, ciepło dodatkowo wspomoże wchłanianie kwasów i glicerydów.

Decydując się na stosowanie olejów do skóry twarzy, lepiej sięgać po nie wieczorem. To wtedy cera potrzebuje dokładnego oczyszczenia, które właśnie gwarantują tłustsze konsystencje. Dodatkowo, nocą lepiej przyswajane są składniki odżywcze, a poziom wody w komórkach się wyrównuje. Włosy także lepiej olejować na noc. Do takiego zabiegu warto nieco podgrzać olej, najlepiej w kąpieli wodnej, aby uzyskać jeszcze więcej korzyści. Choć możesz go zaaplikować na suche pasma, warto najpierw je umyć – tak jak czysta skóra, tak czyste włókna lepiej wchłoną cenne substancje.

Marokański skarb

Jeden z najcenniejszych olejów, zarówno pod względem ceny, jak i niezwykłych właściwości. Olej arganowy odżywia i regeneruje skórę, chroni przed przedwczesnym pojawieniem się zmarszczek i przed niekorzystnymi warunkami zewnętrznymi, przeciwdziała podrażnieniom, wzmacnia włosy i paznokcie. Stymuluje też proces oddychania wewnątrzkomórkowego, neutralizuje wolne rodniki, chroni tkankę łączną, odbudowuje płaszcz hydrolipidowy skóry i zwiększa zawartość składników odżywczych w skórze i włosach[3]. Tradycyjnie pozyskuje się go ręcznie, w pracochłonnym procesie – z ok. 50 kg dojrzałych owoców można w ciągu 10 godz. wyprodukować 1 l oleju. Do celów kosmetycznych można go otrzymać metodą tłoczenia mechanicznego na zimno lub przez ekstrakcję. Olej arganowy sprawdza się przy cerze dojrzałej, mieszanej i trudnej do sklasyfikowania. Świetnie absorbowany – idealnie sprawdza się do masażu i jest nierzadko stosowany w gabinetach spa. Jest znakomity do olejowania włosów.

Moc kiełków pszenicy

Pozyskiwany z nich olej jest jednym z najbogatszych źródeł witaminy E. Ponieważ ma wysokie zdolności wychwytywania wolnych rodników, zapobiega powstawaniu podrażnień i poparzeń słonecznych[4]. To jeden z nielicznych olejów, który można stosować do wrażliwych okolic oczu. Sprawdzi się szczególnie przy cerze suchej – działa nie tylko powierzchniowo, ale też przenika do naskórka i szybko uelastycznia skórę. Dzięki zdolności do likwidacji rumienia i obrzęków rekomendowany jest do skór naczyniowych i wrażliwych. Ma zdolność regeneracji wnętrza włosa, chroni też włókna przed promieniami UV i utratą wilgoci.

Synergia płynnego złota na włosach

Oleje najlepiej działają, kiedy umiejętnie się je połączy. Dla zregenerowania włosów warto wykonać zabieg, który wygładzi łuski i stworzy na powierzchni włókien ochronną warstewkę. Połącz łyżkę oleju arganowego, kokosowego i lnianego, a następnie wetrzyj mieszankę w skórę głowy i włosy, ze szczególnym uwzględnieniem końcówek. Załóż na głowę czepek i owiń go uprzednio rozgrzanym (np. żelazkiem) ręcznikiem. Możesz zostawić kompres na całą noc. Jeśli nie chcesz, trzymaj co najmniej godzinę. Po zabiegu umyj głowę szamponem. Stosuj kurację 3 razy w tygodniu.

Słodka skuteczność

Olejek migdałowy ma właściwości zmiękczające i antyoksydacyjne, które wykorzystuje się do poprawy cery i kolorytu skóry. W badaniach wykazano jego skuteczność w zmniejszaniu widoczności obecnych rozstępów i zapobieganiu powstawaniu nowych. Co istotne, olej ze słodkich migdałów okazuje się łagodzić swędzenie rozstępów i zapobiegać ich postępowi lepiej niż inne kosmetyki[5]. Poza zwalczaniem blizn, olej migdałowy wspomaga też walkę z fotostarzeniem. Stosowany miejscowo zapobiega uszkodzeniom strukturalnym spowodowanym promieniowaniem UV[6]. Cerom dojrzałym służy dzięki właściwościom regenerującym i wspomagającym usuwanie martwych komórek naskórka.

eprasa.pl 36de3c30c7

ENERGY

RZADKIE OLEJE MAROKAŃSKIE

ARGAN OIL

» odpowiedni dla każdego typu cery
» silne właściwości liftingujące
» wygładza drobne blizny
» odpowiedni dla włosów i skóry głowy

ALMOND OIL

» odpowiedni dla skóry suchej, wrażliwej i dziecięcej
» łagodzi i nie zatyka porów
» wyraźnie uspokaja podrażnioną skórę
» goi popękaną skórę

www.produkty.energy

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

eprasa.pl 36de3c90c7

Królowa kwiatów zamknięta w eliksirze

W przeciwieństwie do stosowanego w aromaterapii złocistego płynu z róży damasceńskiej, olej z dzikiej róży tłoczy się nie z płatków, a z pestek owoców. To w nich kryją się najbogatsze składniki. Nasiona wytłacza się w temperaturze nie wyższej niż 50°C za pomocą specjalnych pras. W wyniku tego otrzymujemy olejek, który uchodzi za eliksir młodości. Jest bezcennym źródłem witaminy C, garbników i flawonoidów. Znajdziesz tu też m.in. kwas linolowy, normalizujący proces rogowacenia naskórka i pracę gruczołów łojowych oraz zwalczający przebarwienia; kwasy stearynowy, oleinowy i palmitynowy, zmiękczające skórę i działające nawilżająco, a także karotenoidy o właściwościach regenerujących i ochronnych. Badania wykazały że olej z nasion dzikiej róży wykazuje aktywność przeciwutleniającą[7]. Składnik ten sprzyja niemal każdemu typowi cery i jest najbardziej uniwersalny. Świetnie działa też na włosy. Regularnie warto wcierać go w ich końcówki. Dzięki temu włókna nie będą się rozdwajać i wymagać częstego podcinania.

Panaceum z antypodów

Olejek z drzewa herbacianego otrzymuje się w procesie destylacji parą wodną liści i szczytowych gałązek z australijskiej rośliny *Melaleuca alternifolia*. Ma on niezwykły, bardzo bogaty skład. Znajdziesz w nim około 100 biologicznie aktywnych komponentów. Najbardziej ceniony jest jednak terpinen-4-ol, dzięki któremu właśnie ten olejek ma tak silne działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne. Z tego względu zalecany jest w terapiach trądziku pospolitego, łojotokowego zapalenia skóry i przewlekłego zapalenia dziąseł. Wiadomo też, że olej z drzewa herbacianego przyspiesza proces gojenia się ran oraz wykazuje działanie przeciwnowotworowe dla skóry[8]. Dzięki właściwościom regeneracyjnym i przeciwutleniającym znajduje zastosowanie w preparatach z kategorii anti-aging.

Zwyczajny-niezwyczajny rokitnik

Choć w nazwie gatunkowej roślinę tę dookreśla przymiotnik „zwyczajny", olejek z niej pozyskiwany zdecydowanie nie jest czymś pospolitym. Jeśli nie lubisz wyczuwalnej tłustej warstewki na skórze, to dobry wybór dla Ciebie. Olej z rokitnika szybko się wchłania, wykazuje działanie odnawiające, odżywcze, przeciwzmarszczkowe, przeciwzapalne i promieniochronne. Jest bogaty w witaminę C i flawonoidy, więc skutecznie zwalcza przebarwienia. Wykorzystuje się go także do produkcji kosmetyków do opalania. Według badań olej z rokitnika częściowo zapobiega indukowanemu promieniowaniem UV wytwarzaniu reaktywnych form tlenu ROS (reactive oxygen species) i podnosi poziom nieenzymatycznych przeciwutleniaczy, takich jak glutation zredukowany GSH (reduced glutathione), tioredoksyna (Trx) oraz witaminy A i E[10]. Jeśli Twoja skóra jest dojrzała, sucha, wrażliwa, naczyniowa lub trądzikowa – warto do pielęgnacji włączyć właśnie olej z rokitnika.

Maska przeciw puszeniu włosów

W rondelku podgrzej na małym ogniu 1/3 szklanki oleju słonecznikowego lub rzepakowego. Wsyp do niego łyżeczkę suszonych koszyczków rumianku, odczekaj ok. 30 min. Przelej przez drobne sitko, żeby usunąć zioła i wbij żółtko, a następnie dodaj po łyżce miodu i soku z cytryny. Aplikuj na wilgotne włosy. Zneutralizujesz ujemny ładunek elektryczny włókna włosa i nawilżysz jego łuskę[9].

eprasa.pl 36de3c30c7

Delikatność ukryta w złocistych ziarnach

Owies wykorzystywany jest w produktach pielęgnacyjnych pod różnymi postaciami. Bazujące na nim składniki, takie jak olejek, mają właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne[11], pomagają zwalczać zmiany trądzikowe i minimalizować negatywny wpływ promieni UV[12]. Obecne w owsie beta-glukan oraz skrobia zwiększają barierę ochronną warstwy rogowej naskórka, co chroni przed nadmierną utratą wody. To czyni olejek z owsa cennym składnikiem dla cer wrażliwych. Ponadto zawiera on witaminy A, B, D i K, związki fenolowe, fitosterole oraz minerały. Swoją skuteczność zawdzięcza także kwasom: oleinowemu o działaniu zmiękczającym i linolowemu, który zmniejsza przebarwienia i reguluje pracę gruczołów łojowych. Znajdują się w nim również fosfolipidy, które stanowią naturalny składnik lipidów skóry. Z wiekiem ich ilość w warstwie rogowej spada, więc dostarczanie ich z zewnątrz ma niebagatelne znaczenie.

Prosty trik z olejkiem z owsa w roli głównej

Olejowanie włosów wymaga nieco czasu i odpowiednich warunków. Zarówno przygotowanie do zabiegu, jak i aplikacja złocistego płynu, a potem zmycie go z włosów (czasem potrzebne jest dwukrotne sięganie po szampon) nie jest ekspresowe. Jeśli mimo braku czasu chcesz wykorzystać dobroczynne działanie olejku z owsa, dodaj kilka jego kropli do swojej odżywki i pozostaw ją na włosach nieco dłużej niż zwykle.

REKLAMA

NOWOŚĆ!

Kolagen morski w saszetkach

COLLAGEN HM™ to oczyszczony, hydrolizowany kolagen morski francuskiej marki Copalis®. Zawiera **kolagen typu I** (85-90%), **kolagen typu III**, a także aż **18 aminokwasów**. Kolagen typu I to taki sam rodzaj kolagenu jak ten zawarty w skórze właściwej, której włókna kolagenowe (odpowiedzialne za wygląd skóry) stanowią około 70% wszystkich białek w niej zawartych.

COLLAGEN HM™ pozyskiwany jest w wyniku hydrolizy enzymatycznej ze skór wyselekcjonowanych dzikich ryb. Dzięki wykorzystaniu odzysku surowców naturalnych, **proces ten odbywa się z poszanowaniem środowiska.**

Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

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

AURA HERBALS

Suplement diety

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

eprasa.pl 36de3c30c7

Polinezyjski skarb

To ciekawe drzewo rośnie w Polinezji Francuskiej i znane jest pod nazwą tamanu. Z jego niejadalnych owoców powstaje niezwykły olejek. Dzięki swoim biologicznym właściwościom został on zarejestrowany przez INCI (Międzynarodowe Nazewnictwo Składników Kosmetycznych) jako aktywny składnik kosmetyczny pod nazwą „olej z nasion *Calophyllum inophyllum*" (*Calophyllum inophyllum* seed oil)[14]. Jakie to właściwości? Olejek tamanu wykazuje silne działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne, sprzyja więc cerom tłustym, trądzikowym i mieszanym, m.in. gojąc wypryski. Cechuje go również zdolność do stymulowania regeneracji skóry – nie tylko skutecznie zwalcza zmarszczki, ale też wspomaga redukcję rozstępów i blizn, także potrądzikowych[15].

Superfood i superkosmetyk

Awokado na stałe weszło do menu osób dbających o zbilansowaną dietę. Olej z tego owocu ma wspaniałe właściwości kosmetyczne. Może być pozyskiwany na gorąco przez mechaniczne wyciskanie i następnie rozrywanie komórek tłuszczowych metodami enzymatycznymi i fizycznymi lub na zimno – w procesie tłoczenia. To ten drugi sposób, dający olej nierafinowany, będzie służył skórze. Jest bogaty w związki bioaktywne rozpuszczalne w tłuszczach, a także w kwasy tłuszczowe[13]. Zawiera również szereg witamin i ma działanie antyoksydacyjne. Świetnie sprawdzi się w pielęgnacji skóry głowy – ma właściwości przeciwłupieżowe i łagodzące, a dzieki karotenoidom zapewnia ochronę przed negatywnym wpływem promieniowania UV.

Maseczka na twarz z olejku tamanu

By ukoić cerę i odjąć sobie lat, warto wykorzystać przepis na domową maseczkę na bazie oleju tamanu. Jedną jego łyżkę połącz z łyżką miodu i ćwiartką rozgniecionego owocu awokado. Starannie wymieszaj składniki, żeby powstała jednolita masa. Nałóż grubą warstwę maski na oczyszczoną uprzednio twarz i pozostaw na 15-20 min. Po zmyciu papki ciepłą wodą stany zapalne wyciszą się, a skóra stanie się wyjątkowo gładka.

Maseczka z oleju awokado

Chcesz nawilżyć przesuszoną skórę i zmniejszyć widoczność zmarszczek? Możesz lekko podgrzać 2 łyżeczki oleju ze smaczliwki i wmasować je kolistymi ruchami w twarz. Dobrym pomysłem jest uprzednie pobudzenie krążenia skóry twarzy przez delikatny uciskowy masaż uszu – rób go do momentu, aż poczujesz ciepło na policzkach. Warto wypróbować też połączenie tego cennego olejku z połową rozgniecionego banana, łyżką miodu, łyżką soku pomarańczowego i 2 łyżkami jogurtu. Powstałą papkę zaaplikuj na twarz i szyję. Zmyj delikatnie po 20 min.

Tajemnica owoców leśnych

Według badań olejek z pestek malin ma niezwykłe działanie ochronne. Wykazano nawet, że jego skuteczność w powstrzymywaniu negatywnego działania promieni ultrafioletowych na skórę jest zbliżona do stosowanego w kosmetykach z SPF popularnego składnika – ditlenku tytanu[16]. Po olejek z pestek malin warto sięgać także po opalaniu, ponieważ regeneruje i wzmacnia barierę lipidową naskórka. Do tego zawarte w nim kwasy tłuszczowe omega-3 i 6 pobudzają naprawę nabłonka i tkanki łącznej. Poza tym dzięki właściwościom przeciwzapalnym efektywnie zapobiega on wysypkom, egzemie i innym uszkodzeniom skóry. W jego składzie ukrywa się kwas elagowy, należący do grupy polifenoli, który zabezpiecza przed mutacją genów i jest środkiem przeciwbakteryjnym. Ten olejek to świetny składnik dla cer alergicznych, a także dojrzałych, bo wykazuje właściwości przeciwstarzeniowe.

BIBLIOGRAFIA

1. Pytrus B. Kosmetyka ozdobna i pielęgnacja twarzy. MedPharm,Wrocław 2007: 66-67
2. Int. J. Mol. Sci. 2018, 19(1), 70
3. Postępy Fitoterapii 2/2010, s. 106-113, Maciąg J., Płynne złoto z Maroka, Focus Medycyna 3/2016
4. Jurzak M., Rudyk A., Składniki aktywne kosmetyków i dermokosmetyków stosowane w pielęgnacji skóry z atopowym zapaleniem, w: Stan skóry wykładnikiem stanu zdrowia. (red.) Anna Goździalska, Jerzy Jaśkiewicz. Kraków: Oficyna Wydawnicza AFM, 2012, 107-119
5. J Matern Fetal Neonatal Med. 2018 Jul;31(13): 1703-1708.
6. J Cosmet Dermatol 2007, 6, 14-19
7. Int J Food Propert, 2014, Vol. 17, Issue 7, 1591-1598
8. Int J Dermatol. 2013 Jul;52(7):784-90
9. Clin Dermatol. 1996 Jan-Feb, 14(1): 105-12
10. Antioxidants (Basel). 2018 Aug 23;7(9):110
11. J Drugs Dermatol. 2010 Sep;9(9):1116-20
12. Indian J Dermatol Venereol Leprol. Mar-Apr 2012;78(2):142-5
13. Compr Rev Food Sci Food Saf,2021 Jul;20(4): 4120-4158
14. Ocl-Oilseeds and Fats Crops and Lipids, 2018, 5 (5), pp.D504
15. Planta medica, 82(11/12): 961-966
16. Food Chemistry, 2000, 69, 187-193

eprasa.pl 36de3c30c7

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj żelazo

Oto 12 powodów, dla których warto włączyć suplementy tego pierwiastka do codziennej diety

Żelazo w organizmie ludzkim znajduje się w ilościach śladowych, dlatego nazywane jest mikroelementem. Jednak nie oznacza to, że jest mało ważne. Bez niego udusilibyśmy się. Na Fe opiera się bowiem transport tlenu we krwi. Od tego pierwiastka ściśle zależny jest proces powstawania czerwonych krwinek. Bierze ono też udział w produkcji hormonów i neuroprzekaźników (np. dopaminy), syntezie kolagenu, a także wpływa na prawidłowe działanie enzymów, które odgrywają ważną rolę w detoksykacji organizmu.

Żelazo wchłania się w dwunastnicy i jelicie cienkim. Następnie wiązane jest w błonie śluzowej przewodu pokarmowego z białkiem apoferrytyną. W ten sposób powstaje ferrytyna i to w jej postaci mikroelement jest magazynowany w wątrobie.

Niedobór żelaza uważany jest za najczęstszy deficyt żywieniowy na świecie, dotykający 2 mld ludzi na świecie w tym 30% dzieci i kobiet w ciąży[1]. Jednak nim zdecydujesz się na suplementację, sprawdź jego poziom w organizmie, gdyż nadmiar żelaza w organizmie może prowadzić do zatrucia tym metalem. Prawidłowe stężenie żelaza w osoczu wynosi u mężczyzn 17,7-35,9 umol/l (90-200 ug/dl), a u kobiet 11,1-30,1 umol/l (60-170 ug/dl). Warto też sprawdzić poziom ferrytyny. Jej prawidłowe wartości to dla panów 30-300 ng/ml, a dla pań 10-200 ng/ml[2].

Warto to zrobić, bo żelazo może m.in. pomóc zajść w ciążę, poprawić koncentrację, uczenie się i pamięć, wspomóc pracę tarczycy oraz układu immunologicznego, a także chronić przed depresją i wypadaniem włosów.

1 Zwalcza chroniczny kaszel u pań

W jednym z badań naukowcy przyjrzeli się 22 niepalącym kobietom, które zmagały się z tym problemem. Okazało się, że wszystkie miały niedobór żelaza i objawy stanu zapalnego błony śluzowej, a ich struny głosowe były bardzo wrażliwe. Jako że czasami kaszel może być objawem astmy lub refluksu przez 2 miesiące ochotniczki leczono lekiem przeciwhistaminowym i inhibitorem pompy protonowej albo podawano im Fe (330-660 mg dziennie). Po tym czasie okazało się, że stosowanie farmaceutyków nie przyniosło zauważalnej poprawy, ale suplementacja żelazem całkowicie wyeliminowała problem przewlekłego kaszlu, a dodatkowo stan zapalny i nadwrażliwość zostały zniwelowane bądź całkowicie znikły[3].

2 Jest niezbędne do prawidłowej pracy tarczycy

Żelazo stanowi składnik peroksydazy jodującej, enzymu odpowiedzialnego za przekształcenie hormonów tarczycy w ich aktywną formę. Jak dowiódł systematyczny przegląd badań przeprowadzony przez uczonych z Chin, niedobór tego pierwiastka może niekorzystnie wpływać na czynność gruczołu, prowadząc zarówno do jego subklinicznej, jak i jawnej niedoczynności i zwiększając ryzyko wystąpienia przeciwciał przeciwko peroksydazie tarczycowej (anty-TPO), które odgrywają rolę w chorobach autoimmunologicznych tarczycy. Uczestniczą bowiem w mechanizmie uszkadzania tkanki gruczołowej tarczycy, prowadzącym do niedoczynności w następstwie zapalenia typu hashimoto i w zanikowym zapaleniu tarczycy[4]. Jednak chorzy na niedoczynność tego gruczołu powinni wiedzieć, że należy unikać jednoczesnego przyjmowania suplementów żelaza z lewotyroksyną (Euthyrox)[5].

eprasa.pl 36de3c30c7

Usprawnia uczenie się

Odpowiednia podaż żelaza jeszcze w płodowym okresie życia jest niezmiernie istotna dla prawidłowego rozwoju neuronów hipokampu i wpływa na późniejszą szybkość przetwarzania oraz uczenie się i pamięć. Deficyty przyswajania i zapamiętywania pojawiają się też, gdy niemowlęta mają niedobór Fe, który utrzymuje się mimo uzupełniania tego składnika. Dowiedziono, że u dorosłych zbyt niska podaż pierwiastka zwiększa zmęczenie, wpływa na wydajność pracy fizycznej i upośledza funkcje poznawcze. Jednak ustępują one całkowicie po zastosowaniu suplementacji. Jednak w przeciwieństwie do dorosłych u dzieci, u których wystąpiły niedobory żelaza przy urodzeniu – nawet po uzupełnieniu tego mikroelementu w okresie niemowlęcym – nadal utrzymują się rozległe deficyty funkcji mózgu wyższego rzędu. Co więcej, dzieje się tak nawet do wczesnej dorosłości w porównaniu z rówieśnikami z właściwym poziomem żelaza przy urodzeniu[1,6].

Poprawia odporność

Jak dowodzą badacze z Wielkiej Brytanii i USA, zmiany w wewnątrzkomórkowym stężeniu żelaza mogą wpływać na odpowiedź immunologiczną na wiele sposobów. Niedobór żelaza powoduje zmniejszenie fagocytozy i zdolności zabijania patogenów przez makrofagi oraz upośledza funkcje limfocytów B i T (mają one kluczowe znaczenie dla niszczenia zakażonych komórek, wspomagania odpowiedzi przeciwciał na infekcje i pamięci immunologicznej)[10]. Eksperymenty na myszach potwierdziły, że rozwój limfocytów i ich różnicowanie zależą od podaży tego pierwiastka. Wykazano również, że Fe wpływa na aktywację NF-κB, czynnika wymaganego do ekspresji szeregu genów zaangażowanych w aktywację wrodzonej odporności[11]. Jednak w czasie infekcji nie przyjmuj suplementów żelaza, gdyż w ten sposób tylko dokarmisz chorobotwórcze bakterie.

Przeciwdziała niedokrwistości

Niedobór żelaza jest najczęstszą przyczyną anemii na całym świecie. Dotyka aż ¼ światowej populacji! Na szczęście u większości pacjentów wystarczająca jest terapia polegająca na doustnym podawaniu tego mikroelementu. Przy czym suplementacja Fe ma na celu nie tylko wyrównanie niedokrwistości, lecz także uzupełnienie jego zapasów (czyli podniesienie stężenia ferrytyny), co zajmuje ok. 4-6 miesięcy[7]. Na rynku dostępnych jest wiele preparatów doustnych żelaza – zarówno proste sole żelaza, jak i związki złożone o zmodyfikowanym, przedłużonym uwalnianiu. Ostatnie badania sugerują, że są one zasadniczo równoważne pod względem biodostępności[8] i są skuteczne w leczeniu. Zaleca się podawanie 100–200 mg żelaza elementarnego na dobę, zwykle 2 razy dziennie, ale dobre efekty można uzyskać już przy dawkowaniu 15-30 mg[9].

Nie łącz!

Preparatów z żelazem nie łącz z suplementami zawierającymi wapń lub magnez, bo wtedy Fe słabiej się wchłonie.

Pamiętaj też, aby nie popijać ich kawą ani herbatą. Mała czarna może zmniejszać wchłanianie żelaza, potencjalnie ze względu na obecność kwasu chlorogenowego będącego chelatorem tego pierwiastka[1]. Z kolei katechiny zawarte w zielonej i czarnej herbacie tworzą z żelazem trudno wchłaniające się związki chemiczne[2]. Napary z rumianku, kwiatu lipy, mięty pieprzowej i werbeny również mogą zmniejszyć wchłanianie żelaza[3]. Najlepiej zachować co najmniej 2 godz. odstępu między zażyciem żelaza a wypiciem tych napojów. Pamiętaj, że lepiej przyswajalne jest żelazo hemowe (występujące w mięsie i podrobach). Zatem jeśli chcesz sobie dostarczyć niehemowego pochodzącego z roślin, musisz zadbać o poprawę wchłanialności tego składnika. Wchłanianie żelaza zwiększa witamina C – dlatego suplementy tego pierwiastka można popić sokiem pomarańczowym lub lemoniadą cytrynową, a zawierające go potrawy doprawić np. natką pietruszki lub sokiem z cytryny[4].

BIBLIOGRAFIA

1. Biosci Biotechnol Biochem. 1998 Jan; 62(1): 22-7
2. Am J Clin Nutr. 2001 Mar; 73(3): 607-12; J Inorg Biochem. 2004 Apr; 98(4): 657-63
3. Br J Nutr. 1999 Apr; 81(4): 289-95
4. Nutrients 2013, 5, 4642-4652

eprasa.pl 36de3c30c7

6 Pomaga zajść w ciążę

W ciągu 8 lat obserwacji 438 kobiet zgłosiło niepłodność z powodu zaburzeń owulacji. Te z nich, które zażywały preparaty żelaza, miały znacznie mniejsze ryzyko niepłodności owulacyjnej niż panie, niestosujące suplementów tego pierwiastka. Badacze z Bostonu po analizie danych 18 555 zamężnych kobiet przed menopauzą bez historii niepłodności, które próbowały zajść w ciążę lub w nią zaszły w latach 1991-1999, doszli do wniosku, że przyjmowanie suplementów Fe oraz żelaza niehemowego z innych źródeł może zmniejszyć ryzyko niepłodności owulacyjnej[12].

7 Zapobiega wypadaniu włosów

Uczeni z Seulu porównali poziom ferrytyny w surowicy u kobiet i mężczyzn borykających się z łysieniem oraz zdrowymi osobami bez takich problemów z grupy kontrolnej. Związek ten pełni funkcję magazynu żelaza w organizmie, a jego stężenie odzwierciedla zapasy Fe w ustroju. Okazało się, że wypadanie włosów szło w parze ze znacząco obniżonym poziomem ferrytyny[13].

Z kolei naukowcy z University of Portsmouth w Wielkiej Brytanii wykazali, że u pacjentów z łysieniem telogenowym, którzy otrzymywali doustną terapię żelazem, wystąpiło znaczne zmniejszenie wypadania włosów i wzrost poziomu ferrytyny w surowicy[14].

8 Ułatwia leczenie zajadów

Deficyty żywieniowe stanowią 25% wszystkich przypadków zajadów. Najczęściej są pokłosiem niedoboru żelaza oraz witamin z grupy B. Jak się okazuje, przywrócenie optymalnej równowagi żelaza może wyeliminować kątowe zapalenie warg[15]. U pewnej pacjentki doustne podanie glukonianu żelaza w dawce 300 mg 2 razy dziennie zlikwidowało zapalenie warg w ciągu 4 tygodni. Zalecono jej kontynuowanie suplementacji tego pierwiastka przez kolejne 3 miesiące. W ciągu 2 lat obserwacji nie miała nawrotu choroby[16].

9 Chroni przed depresją poporodową

Według (stosunkowo małej) metaanalizy na ten temat, wysokie spożycie żelaza wydaje się zmniejszać ryzyko wystąpienia tej przypadłości. Kontrolowane badania, w których podawano żelazo profilaktycznie w okresie poporodowym, wykazały zmniejszenie wskaźników depresji w porównaniu z placebo zarówno u uczestniczek z niedokrwistością, jak i bez anemii[17]. Jedno z badań wykazało mniejszą depresję u kobiet, które przyjmowały żelazo dożylnie niż u pacjentek stosujących je doustnie[18].

eprasa.pl 36de3c30c7

10 Może się przydać sercowcom

Wytyczne praktyki klinicznej z 2017 r. dotyczące postępowania w przewlekłej niewydolności serca stwierdzają, że leczenie pacjentów z niedoborem żelaza dożylnymi preparatami z tym pierwiastkiem przyniosło poprawę jakości życia i lepszą wydolność wysiłkową[19].

11 Dodaje energii

Badacze z Lozanny 144 kobietom bez anemii z niewyjaśnionym zmęczeniem w wieku 18-55 lat przez 4 tygodnie codziennie podawali doustnie siarczan żelaza (80 mg/dzień żelaza pierwiastkowego) lub placebo. Eksperyment dowiódł, że po miesiącu u 29% kobiet dzięki suplementacji Fe poziom zmęczenia się zmniejszył. Zdaniem uczonych uzupełnienie tego pierwiastka należy rozważyć u pań, u których poziom ferrytyny wynosił poniżej 50 μg/l[20]. Potwierdzają to doniesienia ze Szpitala Uniwersyteckiego w Grazu (Austria), gdzie z udziałem 176 osób przeprowadzono prospektywne, randomizowane, kontrolowane, jednoośrodkowe badanie. Medycy stwierdzili znaczne zmniejszenie nasilenia objawów zespołu chronicznego zmęczenia i jakości snu u pacjentów przyjmujących preparaty z żelazem[21].

BIBLIOGRAFIA

1. Adv Nutr. 2011 Mar; 2(2): 112-21
2. N Engl J Med. 2004; 351: 1548-63
3. International Journal of Clinical Practice 66(11): 1095-100
4. Front Endocrinol (Lausanne). 2021; 12: 629831
5. Biomedicines. 2021 Feb; 9(2): 115
6. Am J Clin Nutr. 1979; 32: 916-25
7. Lekarz POZ 2019, 1: 49-55
8. Therap Adv Gastroenterol. 2011 May; 4(3): 177-84
9. Eur J Clin Nutr. 2009; 63 (2): 183-90
10. Med 2, February 2021, 164-79; Am. J. Clin. Nutr. 1997, 66.2: 464-77
11. Arch Immunol Ther Exp (Warsz). 2010 Dec; 58(6): 407-15; Annu Rev Immunol. 2009;27:693-733
12. Obstet Gynecol. 2006 Nov;108(5): 1145-52
13. J Korean Med Sci. 2013 Jun; 28(6): 934-8
14. Int J Cosmet Sci. 2002 Feb;24(1): 17-23
15. J Oral Med 1984; 39(4): 199-206
16. Journal of Medicine August 2018, 85 (8): 581-2
17. J Nutr. 2005 Feb; 135(2): 267-72; Eur J Nutr. 2017 Mar; 56(2): 901-8
18. Vox Sang. 2017 Apr;112(3): 219-28
19. Circulation, vol. 136, no. 6, article E137, 2017
20. BMJ. 2003 May 24; 326(7399): 1124, CMAJ. 2012 Aug 7; 184(11): 1247-54
21. Nutrients 2020, 12, 1313; doi:10.3390/nu12051313
22. Cochrane Database Syst Rev. 2012 Dec 12;12:CD004736

12 Jest ważne w życiu płodowym

Naukowcy z Cochrane Collaboration – niezależnej międzynarodowej organizacji typu non-profit – przeanalizowali 43 badania, w których uczestniczyło ponad 27 402 ciężarnych i dowiedli, że codzienna suplementacja prenatalna żelazem skutecznie zmniejsza ryzyko niskiej masy urodzeniowej dziecka[22].

eprasa.pl 36de3c30c7

Zmęczona ciągłym zmęczeniem?

Floradix® z żelazem

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

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

stworzony dla KOBIET

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl
fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

Suplement diety

eprasa.pl 36de3c30c7

Wśród zielarzy prym wiodą ludzie zakonu – św. Hildegarda z Bingen oraz ojcowie Andrzej Klimuszko, Grzegorz Sroka i Jan Grande. Wszyscy mieli swoje sposoby na leczenie pospolitych i przewlekłych schorzeń. A ich sukcesy w tej materii sprawiają, że opracowane przez nich receptury są stosowane do dzisiaj. Jednak nie ograniczamy się tylko do medycyny monastycznej – zaglądamy też do receptularzy współczesnych zielarzy – dr. Henryka Różańskiego, Sandry Kynes czy Stephena Harroda Buhnera.

PRZEGLĄD RECEPTUR ZIOŁOWYCH

Nudności

Sok z karczocha, herbatka rumiankowa, ciasteczka imbirowe lub naleśniki z biedrzeńcem – poznaj całkiem samkowite opcje na pozbycie się kłopotu

Mdłości to dość powszechna przypadłość dokuczająca kobietom w pierwszym trymestrze ciąży. Często też towarzyszą szczególnie uciążliwej dla dzieci chorobie lokomocyjnej. Mogą też być skutkiem silnego stresu. Na szczęście fitoterapia od wieków dysponuje wypróbowanymi i skutecznymi receptami, by sobie z nimi poradzić.

Warto jednak wspomnieć, że nudności mogą czasem sygnalizować nieżyt żołądka, zapalenie wyrostka robaczkowego lub wrzody żołądka. Dlatego, jeśli pojawiły się w innej sytuacji niż ciąża, podróż lub silne zdenerwowanie, warto wybrać się do lekarza.

Proszek z biedrzeńcem mniejszym

Dokładnie wymieszaj 62 g kminu rzymskiego, 22 g białego pieprzu i 16 g korzenia biedrzeńca. Utłucz je na proszek. Kilka razy dziennie 1-2 szczypty tej mieszanki jedz z chlebem. Możesz też przygotowywać naleśniki z żółtka, mąki orkiszowej, wody oraz łyżeczki od herbaty ziołowego proszku.

Kuracja św. Hildegardy pomaga również zwalczyć chorobę lokomocyjną oraz mdłości w czasie ciąży. Co więcej, można ją z powodzeniem stosować u niemowląt i małych dzieci[1].

Mieszanka ojca Klimuszki na mdłości i wymioty nerwowe

Zmieszaj po 50 g korzeni kozłka, lubczyku i arcydzięgla, kłącze tataraku, liście melisy, mięty pieprzowej i ruty, ziela dziurawca, nostrzyka i rdestu ptasiego oraz koszyczków rumianku. Kopiastą łyżkę mieszanki zalej szklanką wrzątku i zostaw pod przykryciem na 3 godz. Po tym czasie przecedź, lekko podgrzej i pij 3 razy dziennie po szklance przed posiłkiem. Zioła zmniejszają odruchy wymiotne i działają uspokajająco.

Wieczorem natrzyj się mokrym ręcznikiem, a potem wytrzyj się do sucha i połóż do łóżka. Kuracja nie powinna trwać dłużej niż miesiąc[2].

Ziołowa kuracja ojca Sroki

Czasami nudności mogą być pokłosiem zakażenia glistą ludzką. Wtedy pomocna okazuje się mieszanka niszcząca te pasożyty. Wymieszaj po 100 g liści borówki czarnej, owoców kminku i ziela bylicy pospolitej oraz po 50 g liści szałwii, koszyczków rumianku, ziela krwawnika, dziurawca i szyszek chmielowych. Zioła dokładnie wymieszaj. Następnie 4 łyżeczki mieszanki zalej ½ l wody i ogrzej do wrzenia. Przecedź. Następnie daj wszystkim domownikom do wypicia po pół szklanki 2 razy dziennie przed jedzeniem[3].

Imbir

Dr med. Ann Kulze z Charleston w Południowej Karolinie uważa, że zarówno świeże, jak i suszone kłącze imbiru jest skutecznym i bezpiecznym rozwiązaniem dla osób cierpiących na chorobę lokomocyjną, poranne mdłości, czy też pooperacyjne nudności i wymioty. Jak wykazało pewne wysokojakościowe badanie na 60 kobietach po poważnej operacji ginekologicznej, podawanie kłącza imbiru sprawiło, że pacjentki rzadziej wymiotowały (w porównaniu do grupy placebo). Skuteczność rośliny była tu porównywalna do me-

toklopramidu[4]. W innym badaniu na 120 paniach imbir okazał się równie skuteczny w redukowaniu nudności, co metoklopramid[5]. Jak wynika ze zbiorczej analizy wszystkich przeprowadzonych dotąd badań, dawka co najmniej 1 g imbiru działa lepiej niż placebo w zapobieganiu nudnościom i wymiotom[6]. Naukowcy potwierdzili też, że zarówno napój z syropem imbirowym (1 łyżka stołowa syropu w wodzie 4 razy dziennie), jak i herbatniki imbirowe pomagają opanować mdłości poranne. Co więcej, ponad 3 razy więcej kobiet zażywających imbir zupełnie przestało wymiotować po 6 dniach od rozpoczęcia kuracji[7]. Kłącze dobrze wypadło również w porównaniu z lekami przeciwwymiotnymi powszechnie stosowanymi u kobiet w ciąży. Badanie przeprowadzone w szpitalu Uniwersytetu Thammasat w Bangkoku wykazało, że 50 mg imbiru podawane 2 razy dziennie wykazuje taką samą skuteczność, co należący do antyhistamin dimenhydrynat, dając jednocześnie mniej działań niepożądanych, takich jak senność[8]. Niektóre badania dowodzą, że roślina lepiej niż ten lek sprawdza się w znoszeniu nudności wywołanych chorobą lokomocyjną. Już 1 g imbiru (można żuć plasterek) jest skuteczny w ograniczaniu choroby morskiej u kadetów marynarki szkolących się na otwartym morzu[9].

Receptura dr. Różańskiego

2 łyżki liści zalej 1-2 szklankami wrzącej wody; odstaw na 20 min i po tym czasie przecedź. Pij kilka razy dziennie po szklance. Napar możesz podawać niemowlętom – dzieci ważące 3-4 kg – 8,5-11 ml, 5-6 kg – 14-17 ml, 7-3 kg – 20-22,8 ml, 9-10 kg – 25,7-28,5 ml, 3-4 razy dziennie. Natomiast starszym dzieciom ważącym 15-20 kg – 42,8-57 ml, 25-30 kg – 71-85,7 ml, 35-40 kg – 100-114 ml, 45-50 kg – 128,5-142,8 ml, 4-6 razy dziennie. Wyciąg z liści porzeczki czarnej działa też odtruwająco i łagodzi bóle brzucha[10].

Herbata rumiankowa

Sandra Kynes zaleca prosty napar. 2 łyżeczki pokruszonych suszonych kwiatów rumianku zalej szklanką wrzącej wody, zostaw do zaparzenia na 10 min, po czym odcedź. Taki napój łagodzi dolegliwości żołądkowe, odbijanie, bóle brzucha. Natomiast gdy koszyczki rumianku wymieszasz w równych ilościach z liśćmi mięty ogrodowej, otrzymasz herbatę, która złagodzi nudności[11].

Nalewka na nudności i chorobę lokomocyjną

Dr Henryk Różański jako remedium na te dolegliwości wskazuje liście bobrka trójlistkowego. To gorzkie zioło doskonale zapobiega dyspepsji (niestrawności) i zgadze oraz zmniejsza nudności. Z tego powodu dawniej w profilaktyce choroby lokomocyjnej i morskiej zalecano nalewkę bobrkową[12]. Kieliszek suchego lub świeżego ziela bobrka trójlistkowego umieść w słoju i zalej 5 kieliszkami alkoholu 40%. Wymieszaj starannie wszystkie składniki. Zamknij słój i odstaw w ciepłe, jasne miejsce na 14 dni. Co drugi dzień lekko potrząśnij naczyniem. Po tym czasie przecedź nalewkę i zlej do butelek. Przechowuj w ciemnej szafce nie dłużej niż rok. Pij 5-10 ml 2 razy dziennie lub częściej, ale wówczas po 20-30 kropel.

Sok z karczocha od ojców Bonifratrów

Warzywo to zawiera poprawiającą trawienie cynarynę oraz cenne minerały, takie jak potas, wapń, magnez, żelazo i fosfor. Z tych powodów sok z karczocha może złagodzić nudności, wzdęcia oraz uczucie ciężkości, a także pomóc uzupełnić elektrolity w przypadku biegunki lub wymiotów. Zakonnicy zalecają przyjmować go 3 razy dziennie po 10-20 ml przed posiłkami. Soku nie powinny stosować osoby cierpiące na niewydolność dróg żółciowych lub kamicę żółciową.

BIBLIOGRAFIA

1. Dr Wighard Strehlow „Święta Hildegarda z Bingen. Medycyna na każdy dzień", Wydawnictwo Esprit, s. 149
2. O. Andrzej Czesław Klimuszko „Wróćmy do ziół leczniczych", Oficyna wydawnicza Rytm, s. 135
3. O. Grzegorz Franciszek Sroka „Poradnik Ziołowy", Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, s. 83-84
4. Anaesthesia, 1990; 45: 669-71
5. Anaesthesia, 1993; 48: 715-7
6. Am J Obstet Gynecol, 2006; 194: 95-9
7. Altern Ther Health Med, 2002; 8: 89-91
8. J Med Assoc Thai, 2007; 90: 1703-9
9. Am Fam Physician, 2007; 75: 1689-91
10. dr Henryk St. Różański „Fitoterapia, czyli ziołolecznictwo" (http://www.rozanski.ch/fitoterapia3.htm)
11. Sandra Kynes „Ziołowy ogród. Receptury dla zdrowia i urody", Wydawnictwo Vivante, s. 270-274
12. Dr Henryk Różański; „Medycyna dawna i współczesna nauki medyczne i biologiczne; fitoterapia, fitochemia..." (https://rozanski.li/581/folium-menyanthidis-lisc-bobrka-jako-amarum/)

Cukier postarza!

Zmniejszenie spożycia cukru pomaga w walce z końcowymi produktami glikacji, które przyspieszają procesy starzenia się

Cukier tuczy! Powiesz: „a gdzie tam, Melchior Wańkowicz mówił, że krzepi". I w pewnym zakresie miał rację, glukoza odżywia wszystkie komórki naszego ciała. Jednak wszechobecny cukier działa na nie destrukcyjnie. Uzależnia, zaburza wydzielanie neuroprzekaźników odpowiedzialnych za nastrój, przyczynia się do rozwoju otyłości i chorób serca, rozregulowuje pracę trzustki i przyspiesza starzenie skóry. A jakby tego było mało, nagłe zmiany stężenia glukozy we krwi pogarszają pamięć i drastycznie obniżają koncentrację, prowadząc do senności (wysoki poziom glukozy) lub podenerwowania i niepokoju (gdy jej ilość we krwi spada).

Tajemnicza glikacja

Gdy dogadzasz sobie, jedząc słodycze, fastfoody i popijając je gazowanymi napojami, w Twojej krwi zwiększa się poziom glukozy. W normalnych warunkach wytwarzana przez trzustkę insulina rozwozi ją bezpośrednio do komórek. Jednak, gdy one nie są już w stanie przyjąć jej więcej, glukoza zaczyna swobodnie wędrować po krwiobiegu. Wszystko byłoby dobrze, gdyby tylko zwiedzała, jednak znudzona przykleja się do wolnych grup aminowych białek. Taki zachodzący spontanicznie bez udziału enzymów proces przyłączania się nazywamy glikacją. Prowadzi on do powstania zaawansowanych (końcowych) produktów glikacji, określanych skrótem AGE (Advanced Glycation End-Products). W zdrowym organizmie większość AGE ulega szybko rozpadowi i eliminacji. Jednak z biegiem czasu pewna ich ilość powoli gromadzi się w tkankach, prowadząc u osób w podeszłym wieku do rozwoju schorzeń przewlekłych[1].

Stres karbonylowy

Glikacja białek, nukleotydów i lipidów, nasila się w stanach hiperglikemii. W tym czasie dochodzi do utleniania glukozy (glikooksydacja) i lipidów (lipooksydacja), a tym samym do niekorzystnych modyfikacji wielu biologicznych cząsteczek. Współistnienie tych zjawisk ochrzczono mianem stresu karbonylowego[2]. Rozwija się on w następstwie gromadzenia w organizmie karbonylowych prekursorów AGE. Mogą się one tworzyć w wyniku działania wolnych rodników modyfikacji cząsteczek węglowodanów, lipidów i białek[3], jak również palenia tytoniu. Ich kumulacja w ustroju nasila powstawanie końcowych produktów glikacji.

AGE mogą łączyć się między sobą i z długo żyjącymi białkami tworząc sieć krzyżowych powiązań. Mogą też związać się ze swoistym receptorem dla nasilonych produktów glikacji (RAGE, receptor for advanced glycation end-products) występującym na powierzchni wielu różnych komórek (m.in. śródbłonka, mięśni gładkich, makrofagach, limfocytach T, podocytach kłębków nerkowych, kardiomiocytach, komórkach

eprasa.pl 36de3c30c7

> AGE osłabiają kolagen i elastynę odpowiedzialne za prawidłowe utrzymanie integralności strukturalnej, gęstości i sprężystości skóry. Pojawia się też coraz więcej dowodów, że procesy glikacji i fotostarzenia są ze sobą powiązane i wzajemnie się wzmacniają.

dendrytycznych, neuronach centralnego i obwodowego układu nerwowego oraz komórek transformujących)[4]. Związanie AGE ze swoistym receptorem staje się sygnałem dla wewnątrzkomórkowego tworzenia reaktywnych pochodnych tlenu i aktywacji czynników transkrypcyjnych. W następstwie rozwijającego się stresu oksydacyjnego dochodzi do aktywacji prozapalnego czynnika transkrypcyjnego NFkB[5]. To zaś przyspiesza tworzenie dalszych AGE i nasila zjawisko stresu karbonylowego. Koło się zamyka.

Cukrowe trolle

Jak już wspomniano, końcowe produkty glikacji mogą modyfikować struktury komórek. Powodują też zaburzenia prawidłowych funkcji czynnościowych większości tkanek, aktywują prozapalne szlaki metaboliczne oraz upośledzają procesy antyoksydacyjne. Nasilona glikacja białek w warunkach hiperglikemii została powiązana z rozwojem uszkodzeń narządowych, zwłaszcza ściany naczyniowej i nerwów. Osłabia też kolagen i elastynę odpowiedzialne za prawidłowe utrzymanie integralności strukturalnej, gęstości i sprężystości skóry. W efekcie tego procesu kolagen staje się mniej elastyczny i gorzej nawodniony. Natomiast zdenaturowana, zniekształcona elastyna powoduje wiotczenie skóry oraz opadanie owalu twarzy. Pojawia się też coraz więcej dowodów, że procesy glikacji i fotostarzenia są ze sobą powiązane i wzajemnie się wzmacniają[8].

Obecnie wiadomo, że AGE powodują destrukcję wielu struktur komórkowych – zarówno bezpośrednio, jak i pośrednio – przez indukowanie stresu oksydacyjnego i zjawiska gliko- oraz lipooksydacji[6]. Procesom glikacji poddawane są także lipidy, co przyczynia się do ich zwiększonej przepuszczalności. Narastający pod wpływem zbyt dużego stężenia cukru we krwi stres oksydacyjny doprowadza do peroksydacji lipidów[9]. Stają się one wówczas dodatkowym źródłem wysoce reaktywnych dwuwęglowych pochodnych glikacji[10]. Ich nagromadzenie się w mitochondriach upośledza toczące się tam procesy oddechowe i energetyczne[11]. Gdy cząstki glukozy oblepią nukleotydy (podstawowe składniki kwasów nukleinowych DNA i RNA), dochodzi do rozerwania łańcuchów DNA. Sprzyja to powstawaniu mutacji genów oraz zaburzeń ich transkrypcji[12].

Na ratunek

Organizm stara się ograniczać uszkodzenia wywołane procesem glikacji na różnych etapach. Najważniejszą w tym zakresie rolę odgrywa glutation. Jego zredukowana forma jest kofaktorem enzymów biorących udział w usuwaniu reaktywnych związków dwuwęglowych[13]. Do regeneracji zredukowanego glutationu (GSH) niezbędna jest obecność zredukowanego dwunukleotydu nikotynamidoadeninowego

Mocarne przyprawy

Chroniczne stany zapalne są przyczyną większości przewlekłych chorób m.in. cukrzycy, artretyzmu czy chorób serca.

Kurkumina nadająca żółtą barwę orientalnej przyprawie – kurkumie – potrafi usuwać rodniki hydroksylowe, uważane za najbardziej reaktywne ze wszystkich wolnych rodników. Ze względu na jej aktywność przeciwnowotworową, przeciwzapalną i hepatoprotekcyjną (ochronną w stosunku do wątroby) poświęcono jej już ponad 6 tys. badań! Wykazały one, że kurkumina wpływa na ponad 700 genów oraz może zahamować zarówno aktywność, jak i syntezę enzymów, które są związane ze stanami zapalnymi, m.in. łuszczycą. Nie dość na tym. Grupa naukowców z UCLA uważa, że kurkumina może poprawić wrodzoną odporność i zwiększyć usuwanie amyloidu z mózgu.

Ma ona też jeszcze jedną zaletę, podobnie jak wysiłek fizyczny aktywuje białko PGC-1 alfa, które daje mitochondriom sygnał do rozmnażania.

Niestety kurkumina jest słabo przyswajalna. Na szczęście będąca głównym aktywnym składnikiem pieprzu czarnego piperyna należy do substancji zwiększających biodostępność. W połączeniu z kurkuminą zwiększa ją o 2 000%.

eprasa.pl 36de3c30c7

(NADPH), do którego zużycia dochodzi w warunkach stresu oksydacyjnego[14]. Tu pomóc może suplementacja rybozydem nikotynamidowym, który jest prekursorem jego utlenionej formy (NAD^+).

Warto tu wspomnieć, ze związek ten uczestniczy m.in. w pobudzaniu wszystkich 7 sirtuin nazywanych enzymami długowieczności (wyłączają niektóre geny sprzyjające starzeniu się, np. związane ze stanem zapalnym, syntezą i magazynowaniem tłuszczu oraz regulujące poziom cukru we krwi)[15].

Naukowcy z University of New South Wales w Sydney wykazali, że NAD^+ odgrywa też kluczową rolę w procesach naprawy DNA. Przeprowadzone przez nich badania na modelu zwierzęcym pokazały, że możliwe jest usprawnienie tego procesu, a tym samym opóźnienie, a być może nawet odwrócenie procesów starzenia! Myszom podawano jeden z prekursorów NAD^+ – mononukleotyd nikotynamid (NMN). Ku zaskoczeniu wszystkich okazało się, że naprawa DNA nastąpiła już w pierwszym tygodniu testów!

Co ważne, u starszych myszy przywrócenie poziomów NAD^+ w komórkach wywierało znaczący efekt ochronny naczyń, łagodząc stres oksydacyjny i redukując związane z wiekiem zmiany w ekspresji genów. Ponadto wyższe stężenie NAD^+ wygasza stany zapalne w układzie nerwowym, stymuluje biogenezę mitochondriów, zwiększając ich gęstość i poprawiając tym samym gospodarkę energetyczną w neuronach.

Im jesteśmy starsi, tym mniej mamy NAD^+. Jednak udowodniono, że suplementacja pochodnymi witaminy B3, takimi jak NMN czy rybozyd nikotynamidu oraz utrata masy ciała wynikająca z restrykcji kalorycznych przyczyniają się do zwiększenia jego stężenia.

Z kolei pirydoksamina – znana również jako witamina B6 – jest w stanie wygaszać zarówno stres oksydacyjny, jak i karbonylowy. Wykazano, że związek ten hamuje procesy glikacji. Natomiast tiamina (witamina B1) będąca kofaktorem kilku enzymów poprawia metabolizm oraz łagodzi stres oksydacyjny.

Karnozyna nie tylko działa antyoksydacyjnie i odkwaszająco, ale też jest jednym z najsilniejszych związków przeciwglikacyjnych. Wyłapuje i unieszkodliwia produkty glikacji, a także w procesie karnozylacji wchodzi w reakcje z białkami zmienionymi na drodze glikacji i pozbawia je szkodliwej aktywności biologicznej. Jako że gromadzi się głównie w mięśniach, sercu i mózgu, odgrywa doniosłą rolę w ochronie tych narządów przed toksycznym oddziaływaniem cukrów.

Natomiast fizetyna, nadająca kolorów m.in. truskawkom i jabłkom, ma silne działanie antyoksydacyjne oraz protekcyjne dla mózgu. Zwiększa również poziom NRF2 – białka, które poprawia ilość glutationu w komórkach. Jej najlepszym źródłem są truskawki – każdy ich gram zawiera 180 mikrogramów fisetyny.

Dolce vita bez cukru

Zamiłowanie do słodyczy mamy po przodkach. Odbierali oni słodki smak jako nadzwyczaj atrakcyjny, bo dostarczał energii. W dawnych czasach niełatwo było znaleźć w przyrodzie coś, co dostarczałoby glukozę, np. dojrzały owoc czy miód. Teraz mamy łatwy dostęp do słodkości. Problem w tym, że nasz organizm jak dawniej potrzebuje niewielkich dawek cukru.

Duńskie badanie GEMINAKAR, w którym wzięło udział 338 par bliźniąt, dowiodło, że niskocukrowy jadłospis pobudza produkcję tego enzymu. Co ciekawe, również picie kawy sprzyja długiemu życiu. 4 filiżanki małej czarnej dziennie mogą przedłużyć telomery w zaledwie miesiąc!

BIBLIOGRAFIA

1. Z. Gerontol. Geriat. 2007, 40(5):349-56
2. Semin. Vasc. Med. 2002; 2:175-189
3. Diabetologia 2001; 44:129.146
4. Am. J. Pathol. 1993; 143:1699-1712
5. Circ. Res. 2010; 107:1058-70
6. Metabolism2000; 49 (supl. 21):9-13.
7. FEBS Lett. 2000; 481:26-30
8. Experimental dermatology. 2016 Dec 1;25(12):947-8
9. Procc.Nat. Acad Sci. 1993; 90:6434-8
10. Int. J. Cell Biol. 2012; doi: 10.1155/2012/843505; Diabetes 2012; 61:1925-6
11. Nucl. Ac. Res. 2001; 29:3433-8, Chem. Res. Toxicol. 2009;22: 1334-41
12. Diabet. Klin. 2013; 2, 3:96-103
13. Diabetologia2012; 55:845-54.
14. Merkuriusz Lekarski 2001; 57:150-2
15. Pharmacological Reviews January 1, 2012, 64(1): 166-87

eprasa.pl 36de3c30c7

BIO MEDICAL PHARMA

kod: **OCL25**
-25%
na bmpharma.pl

WSPOMAGA UTRZYMANIE PRAWIDŁOWEGO STANU STAWÓW*

*dzięki zawartości kurkumy

W Polsce choroba zwyrodnieniowa stawów dotyka niemal czterech milionów osób.
Stwierdza się ją u 60% osób po 60. roku życia, głównie kobiet. Prawdopodobnie ma to związek ze zmianami hormonalnymi w okresie przekwitania, niskim poziomem testosteronu (który wzmacnia tkankę łączną), wykonywaniem prac domowych (tj. noszenie zakupów, mycie podłóg na kolanach). Nie bez znaczenia jest chodzenie w butach bez amortyzacji, na cienkiej i płaskiej podeszwie, ale też na zbyt wysokich obcasach. Problemy ze stawami są nie tylko związane ze starszym wiekiem, mogą pojawić się też u ludzi młodych.
Gdy dodatkowo stawy są nieustannie obciążane, przez np. ciężką pracę, dźwiganie czy nadwagę, powstaje przewlekły stan zapalny. Kondycję stawów pogarszają wszelkie uszkodzenia mechaniczne, a więc, mikrourazy związane z nadmiernymi przeciążeniami oraz brak regularnej aktywności fizycznej.

Liczne badania potwierdzają też, że **istotny wpływ na stan stawów ma dieta**, która powinna być bogata w substancje, które budują kości i stawy (zwłaszcza białka potrzebne są do syntezy kolagenu). Powinna także zawierać antyoksydanty (by łagodzić stan zapalny towarzyszący chorobom stawów). **Korzystnym uzupełnieniem diety przeciwzapalnej są produkty obfitujące w kolagen** – białka, które buduje chrząstkę i odpowiada za kondycję stawów i ścięgien. Składniki aktywne kolagenu ograniczają aktywność enzymów prozapalnych i ułatwiają regenerację chorych tkanek. Lepsze efekty łagodzenia odczynu zapalnego uzyskuje się poprzez stosowanie sproszkowanych hydrolizatów jak kolagen typu UCII.

Kurkuma ma szczególne znaczenie dla zdrowia stawów oraz udowodnione właściwości przeciwzapalne i prozdrowotne. Hindusi wierzą, że kurkuma ma naturalną moc, jako jeden z najmocniejszych przeciwutleniaczy, posiadający właściwości antyoksydacyjne. Jednym z wyzwań związanych z suplementacją kurkuminy jest jej biodostępność. Nawet przy wysokich ilościach samej kurkuminy, do organizmu wnikają jedynie śladowe ilości. Nowoczesne technologie umożliwiają obecnie skuteczne przenikanie dobroczynnej substancji do krwi.

CZY WIESZ, ŻE?

Kurkumina – substancja aktywna uzyskana z kłącza ostryżu długiego, wykazuje działanie podobne do leków przeciwzapalnych, wpływa na zmniejszenie dolegliwości bólowych w chorobach zwyrodnieniowych stawów, ma zastosowanie w leczeniu zapalenia stawów. Kurkumina zawarta w LicurFlexII została opracowana w taki sposób, że substancja wchłania się 185 razy lepiej niż standaryzowany ekstrakt z kurkumy i utrzymuje się w osoczu krwi przez 24 godziny.

UC-II™

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

KURKUMINA
KOLAGEN TYPU II - UC-II®
MIEDŹ, MANGAN, WITAMINA C I D

eprasa.pl 36de3c30c7

Cała prawda o fenoksyetanolu

Często stosuje się go zamiast parabenów w kosmetykach, ale czy ten alternatywny konserwant jest bezpieczny?

CO TO JEST?

Fenoksyetanol to syntetyczny związek chemiczny powszechnie stosowany w kosmetykach i środkach higieny osobistej oraz jako środek utrwalający w perfumach. Jest to oleista, bezbarwna ciecz o właściwościach przeciwdrobnoustrojowych, która na etykietach bywa określana jako 2-fenoksyetanol, PhE, eter monofenylowy glikolu etylenowego, eter różany lub Euxyl K® 400, będący mieszaniną fenoksyetanolu i dibromodicyjanobutanu (znany też jako metylodibromoglutaronitryl). Coraz częściej stosuje się go zamiast parabenów, które w ostatnich latach zyskały złą sławę jako główne szkodliwe związki chemiczne w produktach codziennego użytku. Pytania co do bezpieczeństwa fenoksyetanolu zaczęły się również pojawiać, a w sieci toczy się zagorzała dyskusja, czy powinniśmy bać się tego alternatywnego środka, czy jednak mu zaufać.

GDZIE MOŻNA GO ZNALEŹĆ?

Żele pod prysznic, szampony, pasty do zębów, kremy do ciała, mleczka do opalania, szminki, lakier do paznokci, perfumy, mydło, środki dezynfekujące do rąk, wilgotne chusteczki do twarzy i dla niemowląt, a także wiele innych produktów zawiera fenoksyetanol. W pewnym badaniu z 2019 r. przeanalizowano etykiety niemal 300 produktów kosmetycznych dostępnych we włoskich sklepach i związek ten znaleziono w niemal połowie z nich, zwłaszcza w kosmetykach bez spłukiwania i w tych do makijażu[1]. W Unii Europejskiej i w Japonii jego stężenie w produktach kosmetycznych ograniczono do 1%.

BIBLIOGRAFIA

1. J Prev Med Hyg, 2019; 60: E50–7
2. J Dermatol, 2016; 43: 318–20; Dermatitis, 2009; 20: E10; J Investig Allergol Clin Immunol, 2010; 20: 354–5
3. Dtsch Med Wochenschr, 2006; 131: 1584–9
4. Arch Toxicol, 1999; 73: 55–9
5. FDA, Press announcement, May 23 2008
6. SCCS, Opinion on Phenoxyethanol, Oct 6 2016

eprasa.pl 36de3c30c7

Jak unikać fenoksyetanolu

Czytaj etykiety

Wytropienie fenoksyetanolu na liście składników na etykiecie produktu może nie być proste, jako że występuje on pod tak wieloma różnymi nazwami. Warto zwracać uwagę na 2-fenoksyetanol, PhE, eter monofenylowy glikolu etylenowego, eter różany, Euxyl K® 400, Dowanol EP/EPH i Protectol PE.

Wybieraj w 100% naturalne kosmetyki i produkty higieny osobistej

Wielu producentów takich kosmetyków, również dla niemowląt, zdecydowało się nie stosować fenoksyetanolu na rzecz naturalnych konserwantów, takich jak olejki eteryczne, ekstrakty roślinne czy witaminy.

Szukaj produktów certyfikowanych

Gdy masz wątpliwości, sprawdź, czy dany produkt ma odznakę jednej z rygorystycznych organizacji certyfikujących kosmetyki naturalne i ekologiczne, których standardy nie zezwalają na stosowanie fenoksyetanolu w składzie. Należą do nich Ecocert, NaTrue i Soil Association.

Wybieraj preparaty bez wody

Niektóre firmy zredukowały lub wyeliminowały potrzebę stosowania konserwantów w swoich produktach dzięki zastosowaniu formulacji bez wody. Najczęściej są to balsamy, połączenia masła, oleju i wosku, takie jak marek dostępnych w Wielkiej Brytanii: Inlight Beauty, Balm Balm, Balmology czy Lyonsleaf.

DLACZEGO JEST NIEDOBRY?

Główne obawy dotyczące fenoksyetanolu wynikają z doniesień o powodowaniu przez niego reakcji alergicznych. Udowodniono, że wywołuje on pokrzywkę kontaktową (natychmiastowe puchnięcie i zaczerwienienie skóry) i kontaktowe zapalenie skóry (w którym reakcja rozwija się przez kilka godzin lub dni po zetknięciu z substancją), a w jednym przypadku doprowadził nawet do anafilaksji, czyli reakcji alergicznej zagrażającej życiu[2].

Euxyl K® 400, który zawiera fenoksyetanol, został uznany za jeden z 10 najważniejszych alergenów kontaktowych przez badaczy z Uniwersytetu Ludwika i Maksymiliana w Monachium w Niemczech, którzy przeanalizowali dane zebrane od niemal 10 tys. pacjentów[3].

Odkryto, że oprócz reakcji alergicznych substancja ta działa neurotoksycznie (choć miało to miejsce w badaniach na zwierzętach, które nie muszą mieć odniesienia do ludzi)[4] i być może wpływa na układ nerwowy małych dzieci.

Przeprowadzona w 2008 r. przez FDA (amerykańską Agencję Żywności i Leków) kampania na rzecz bezpiecznych kosmetyków ostrzegała konsumentów przed kupowaniem kremu do sutków marki Mommy's Bliss, ponieważ fenoksyetanol obecny w produkcie wyciszał ośrodkowy układ nerwowy niemowląt karmionych piersią, a także wywoływał u nich wymioty oraz biegunkę[5].

Komitety naukowe UE ds. bezpieczeństwa konsumentów (SCCS) doszły do wniosku, że fenoksyetanol jest bezpieczny do stosowania w kosmetykach w stężeniach wynoszących 1% lub mniej dla wszystkich grup wiekowych, jednak francuska krajowa Agencja ds. bezpieczeństwa leków i produktów zdrowotnych nawołuje, by próg ten obniżyć do 0,4% w kosmetykach dla dzieci poniżej 3. roku życia[6].

JAK MOŻESZ SIĘ PRZED NIM CHRONIĆ?

Osoby bez epizodów alergii skórnej w przeszłości najprawdopodobniej nie będą miały z fenoksyetanolem żadnych problemów, o ile nie planują stosować zawierających go produktów do pielęgnacji małych dzieci lub w okresie karmienia piersią (a warto mieć na uwadze, że nie ma jeszcze definitywnych dowodów). Tak czy inaczej – istnieje bardzo wiele opcji alternatywnych, jeśli mimo to chcemy go unikać. Nasze sugestie umieściliśmy w ramce „Jak unikać fenoksyetanolu".

eprasa.pl 36de3c30c7

Słońce na cenzurowanym

Nasze praprababki wiedziały co robią, gdy przed każdym wyjściem na dwór zakładały rękawiczki, uzbrajały się w parasole, kapelusze i na wszelkie inne sposoby osłaniały się przed słońcem. Dzięki temu ich skóra dłużej pozostawała alabastrowa, młodzieńczo delikatna i... zdrowa. Jak się okazuje, przygrzewające promienie potrafią zaszkodzić również całemu organizmowi.

eprasa.pl 36de3c30c7

Moda na opaleniznę to stosunkowo młody, bo XX-wieczny wynalazek, owoc rewolucji kulturowej, jaka nastąpiła po I wojnie światowej. Zawdzięczamy ją rodzącemu się kultowi tężyzny fizycznej i… Coco Chanel, a właściwie jej nieuwadze.

Przypadek, kaprys i… kreacja

W 1923 r. słynna projektantka wybrała się na rejs jachtem, na którym zapomniała o ochronie przed słońcem. Nie żeby smażyła się, jak to czasem nawet obecnie mamy w zwyczaju, ale – faktem jest, że zeszła z jachtu muśnięta słońcem na złoto, co w owych czasach znaczyło tyle, co nieprzyzwoicie opalona. Początkowo przyznała się do błędu, po czym… zaczęła promować modę na opaleniznę. Opalona skóra miała znamionować zdrowie, siłę, energię, wysportowanie i nowoczesność, a także miała być przeciwieństwem anemicznej, słabej bladości właściwej kobiecie wieku XIX. Coco rzecz jasna czym prędzej zaprojektowała też strój do opalania, a także odpowiednie kosmetyki, tym samym stając się prekursorką całej gałęzi przemysłu związanego z plażowaniem.

I tak oto, całkiem przypadkowo, świat, dotychczas tak pruderyjny i blady, zaczął się pospiesznie rozbierać. Już w latach 30. XX w. pojawiają się na plażach kobiety w dwuczęściowych strojach kąpielowych. A 5 lipca 1946 r. zostaje zaprezentowane bikini. Francuski projektant mody Jacques Heim i szwedzki konstruktor Louis Reard długo muszą szukać modelki, która zdecyduje się pokazać publicznie w kostiumie uszytym z zaledwie z 60 cm tkaniny z nadrukiem przypominającym poranną gazetę. Ostatecznie dokonuje tego Micheline Bernardini – 19-letnia striptizerka z Casino de Paris. Od tej chwili wyścig na odsłanianie i opalanie trudno będzie zatrzymać. Plaże wypełniają się mniej lub bardziej nagimi ciałami, a opalenizna zostaje utożsamiona z urodą. Każda kobieta chce być niczym Brigitte Bardot na planie kultowego „I Bóg stworzył kobietę". Wakacje w latach 50. i 60. XX w. to apogeum smażenia się na słońcu – każdą wolną chwilę należało spędzić na plaży, wystawiając na promienie coraz to mniej osłonięte ciało.

Pierwszy alarm

Ostrzeżenia lekarzy pojawiają się niemal równocześnie z incydentem z udziałem Coco Chanel, który rozpoczął nieszczęsną modę na brąz. Ba, nawet go wyprzedzają. W 1918 r. australijski badacz Norman Paul wiąże ekspozycję na słońce z nowotworami skóry. 4 lata później Karl Eilham Hauser i Wilhelm Vahle (Niemcy) jako pierwsi zauważają związek przyczynowy między oparzeniami słonecznymi a światłem UV (280-315 nm). Wówczas jednak uznano, że to poparzenia słoneczne związane z promieniowaniem UVB wspomnianej długości były odpowiedzialne za nowotwory skóry. Należało zatem zablokować odpowiednimi specyfikami promienie UVB, by – jak wierzono – można było bezpiecznie i zdrowo się opalać. Pierwszy sunscreen, olejek o nazwie Ambre Solaire został opracowany w 1936 r. przez Eugene Schuellera, założyciela firmy L'Oréal. Sama nazwa, „słoneczny bursztyn" oddawała przekonanie o możliwości opalania się bez ryzyka poparzeń. Kolejne specyfiki powstają w latach 40. XX w., w tym jeden na potrzeby wojska. Podczas II wojny światowej zdawano sobie sprawę, że słońce może stanowić dla żołnierzy zagrożenie, zwłaszcza dla tych, którzy walczą na terenie Pacyfiku. Opracowana wówczas czerwona lepka substancja o konsystencji galaretki (Coppertone) była pierwszym używanym na szeroką skalę środkiem chroniącym przed słońcem.

> „Bez mody na brąz nie doszłoby zapewne do epidemii zachorowań na nowotwory skóry"

Jak łatwo się domyśleć, nie było to coś, co kobiety chętnie rozsmarowałyby na ciele. Tego rodzaju środek o nazwie Gletscher Créme powstał w 1946 r. Wynalazł go chemik Franz Greiter. A 10 lat później R. Schulze opracował koncepcję skali SPF, która pozwoliła mierzyć efektywność kremu

Starożytni i blokery promieni słonecznych

Środków blokujących wpływ słońca na skórę używali już starożytni Egipcjanie i to 1500 lat p.n.e. Była to mieszanka nieorganicznej glinki i mineralnych pudrów. Modna była wówczas jasna karnacja. Również atleci startujący w zawodach podczas starożytnych igrzysk olimpijskich chronili skórę mieszanką oliwy i piasku.

eprasa.pl 36de3c30c7

zaaplikowanego w dawce 2 mg na 1 cm². Warto wspomnieć, że oryginalny krem Greitera miał zaledwie… 2 SPF. Chronił zresztą tylko przed UVB, promieniami UVA nikt się wówczas nie przejmował. Piękno miało być złoto-bursztynowe lub wręcz brązowe[1].

Drugi alarm

Drugi dzwonek ostrzegł wszystkich, którzy utożsamili urodę i młodość z opalenizną. W 1969 r. Albert Kligman ze Stanów Zjednoczonych opublikował pierwsze naukowe dane wykazujące, że skóra pod wpływem promieniowania UV się starzeje. Ten sam badacz w 1986 r. nazwał ten proces wprost „fotostarzenie się skóry" (photoageing). Inaczej mówiąc udowodnił coś, co nasze prababki od zawsze wiedziały: jeśli chce się uniknąć przedwczesnych zmarszczek, trzeba unikać słońca. Fotostarzenie różni się od starzenia naturalnego. Przede wszystkim obejmuje obszary najczęściej wystawiane na światło słoneczne: twarz, ręce i dekolt. Pierwszymi oznakami są m.in. pojawienie się plam hiperpigmentacyjnych oraz zmarszczek zazwyczaj w pobliżu oczu, ust lub na czole. Zmiany barwnikowe dotykają wargi, które nie tylko tracą swoją barwę, ale również pełność. Na twarzy oraz szyi mogą też pojawić się charakterystyczne pajączki żylne[2]. Z czasem zmarszczki zaczynają się pogłębiać, pajączki zagnieżdżają się wokół nosa, na policzkach i brodzie. Skóra staje się szorstka, traci swoją elastyczność, a na dłoniach lub twarzy pojawiają się plamy starcze. Niekiedy dołącza do nich tzw. rogowacenie słoneczne (actinic keratosis, AK). AK jest traktowany jako stan przednowotworowy – może z niego rozwinąć się inwazyjny rak kolczystokomórkowy. To sygnał, by jak najszybciej udać się do lekarza – dermatologa lub dermatologa-onkologa. Wczesne podjęcie leczenia może zapobiec złośliwej transformacji i poważniejszym problemom.

> „Ludzki organizm ma złożony system obronny, który chroni DNA, włączając w to antyoksydanty i mechanizmy naprawcze DNA. Możemy pomóc skórze zwiększając podaż przeciwutleniaczy, zarówno w kosmetykach, jak i w diecie."

Epidemia czerniaka

Rys historyczny pozwala lepiej zrozumieć, to co wkrótce zaczęli obserwować onkolodzy: gwałtowny wzrost zachorowań na nowotwory skóry[3]. Bez mody na brąz nie doszłoby zapewne do epidemii zachorowań na nowotwory skóry. Tymczasem według danych WHO w ostatnich dekadach wzrosła liczba przypadków zarówno czerniaka, jak i innych nowotworów skóry. Obecnie szacuje się, że rocznie na świecie dochodzi do ok. 132 tys. przypadków zachorowań na czerniaka i 2-3 mln – innych nowotworów skóry. Najbardziej na nowotwór narażone są osoby o jasnej karnacji, oczach niebieskich i zielonych, blondyni bądź rudzi, piegowaci, posiadający znamiona barwnikowe, osoby, które w przeszłości doświadczyły ciężkich poparzeń słonecznych i u których w rodzinach występowały przypadki nowotworów skóry.

Powyższy opis bardziej pasuje do statystycznego Skandynawa niż Polaka, oni też przodują wśród Europejczyków w niechlubnej statystyce zachorowań na nowotwory skóry, ale – nie znaczy to, że my możemy czuć się bezpiecznie. Około 70% rodaków ma karnację, która powinna skłaniać do ostrożności. Co prawda, w latach 60. i 70. XX w. większość z nas raczej nie prażyła się na plażach śródziemnomorskich, jednak niewielu wówczas stosowało jakiekolwiek kremy chroniące przed promieniami UV. A jeśli już stosowało, to w niewłaściwy lub niewystarczający sposób: jednokrotnie (tylko przed wyjściem na słońce), nie nakładając kolejnej warstwy po kąpieli lub używając za mało specyfiku o zbyt niskim SPF. Tymczasem naukowcy podkreślają, że szczególnie silny wpływ

Profilaktyka przeciwsłoneczna

Wakacje – Słońce i lato, to coś o czym marzymy przez niemal cały rok. Zagrożenia nie oznaczają, że mamy z nich rezygnować. Pamiętajmy jednak o kilku zasadach:

- Ubierajmy się w jasne, przewiewne rzeczy, najlepiej z naturalnych materiałów. Najlepsze kolory to biel i odcienie niebieskiego.
- Używajmy kosmetyków z filtrami UV – SPF 30-50, najlepiej mineralnymi. Zadbajmy, by były one stale pod ręką, ponieważ każda kąpiel w wodzie pozbawia nas tej ochrony. Również pot i ubranie powoli ścierają ochronną warstwę. Dobrze jest ją ponownie nakładać.
- Chrońmy oczy! Zainwestujmy w dobre okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV.
- Sjesta to doskonały sposób na radzenie sobie w godzinach, kiedy temperatury są najwyższe. Nikt nie powinien wówczas wychylać nosa z czterech ścian.
- Unikajmy leżenia plackiem na plaży, a jeśli już musimy wystawiać się na działanie promieni słonecznych, to najlepiej w ruchu. To zmniejszy ryzyko zakrzepicy.
- Butelka z wodą lub płynami izotonicznymi musi być zawsze pod ręką. Dzięki temu zachowana zostanie odpowiednia gęstość krwi i nie dopuścimy do przegrzania, bo skóra będzie miała czym się pocić.
- Zrezygnujmy z alkoholu. Może sprawić, że nie zareagujemy wystarczająco szybko na sygnały przegrzania.

eprasa.pl 36de3c30c7

dobra noc

Melatonina Control. Miej kontrolę nad swoim snem.

Prosto dla zdrowia

Właśnie w taki sposób tworzymy suplementy diety. W myśl zasady clean label - proste składy, bez zbędnych dodatków. Z wykorzystaniem najlepszych składników aktywnych w doskonałych proporcjach. Wszystko po to, by skutecznie pomóc Ci wesprzeć Twój organizm.

AURA HERBALS

Suplement diety

Kup na: **sklep.auraherbals.pl** lub telefonicznie: **534 229 890.**
Sprzedaż i dystrybucja: auraherbals.pl.

eprasa.pl 36de3c30c7

na problemy ze skórą w dalszym życiu mają poparzenia doznane w dzieciństwie. To dlatego właśnie diagnoza pada najczęściej po 50. r.ż, czyli wśród osób, które swoje dzieciństwo spędziły w „ciemnych wiekach smażenia się na słońcu".

Spaleni przez solaria i... freon

Istnieje jeszcze jeden czynnik wpływający na wzrost zachorowań: powstanie tzw. dziury ozonowej. Od około lat 50. XX w. do atmosfery zaczęły dostawać się coraz większe ilości freonów (głównie był to CCl2F2, zwany też freonem-12), wykorzystywanych powszechnie w sprężarkach, urządzeniach klimatyzacyjnych, lodówkach itp. Emisja ta spowodowała zmniejszenie się warstwy ozonu (O3) w stratosferze. Stanowił on zaś coś w rodzaju ochronnego filtra, który nie dopuszczał aż 95% promieniowania UV do powierzchni Ziemi. Szacuje się, że obniżenie się warstwy ozonowej o 10% powoduje dodatkowych 300 tys. nowotworów skóry niebędących czerniakami i 4 500 przypadków czerniaka[4].

Na szczęście ten kryzys mamy już za sobą, a w 1987 r. przyjęto „Protokół montrealski w sprawie substancji zubożających warstwę ozonową", dzięki czemu stratosfera stopniowo zaczęła regenerować warstwę ozonową. Pierwsze efekty pojawiły się po 2005 r., kiedy to nastąpił powolny wzrost zawartości ozonu w stratosferze nad biegunem południowym i spadek zasięgu dziury ozonowej. Według prognoz ONZ, warstwa ozonowa może się całkowicie zregenerować do 2060 r.. Ale konsekwencją owego kryzysu było zwiększenie dopływu promieniowania UV (tzw. promieniowanie UVC) i, co za tym idzie, zwiększenie zachorowań na nowotwory skóry.

> Układ odpornościowy pod wpływem słońca uaktywnia się i kieruje swoje komórki na właściwe miejsce, po czym powinien zakończyć działanie. W przypadku osób z chorobą autoimmunologiczną nie zatrzymuje się – rozpędzony niszczy własne komórki.

Za sobą (prawie) mamy też jeszcze jedną tragiczną modę: na solaria. Już 2 państwa: Brazylia i Australia wprowadziły całkowity zakaz korzystania z solariów i handlu tymi urządzeniami. Ograniczenia w korzystaniu wprowadziło też kilkanaście państw europejskich – najwcześniej Norwegia (1982 r.) i Szwecja (1983 r.) a do 2013 r.: Anglia, Austria, Belgia, Finlandia, Francja, Hiszpania, Irlandia, Niemcy, Portugalia i Włochy. W Polsce od 2018 r. obowiązuje zakaz korzystania z solariów przez osoby poniżej 18 r.ż. oraz zakaz reklamy solariów. Statystyki są nieubłagane: u osób korzystających z solarium ryzyko rozwoju czerniaka wzrasta o 20%, a u osób poniżej 30 r.ż. nawet o 75%. Jeśli korzystamy z tej usługi częściej niż raz w miesiącu – ryzyko rośnie do 55%. Brzmi przerażająco? Wszystko dlatego, że tak naprawdę nie ma bezpiecznej dawki solarium, emituje ono bowiem promieniowanie ultrafioletowe 10 razy większe od tego, które funduje nam słońce. Co więcej, wystawiamy tam całe ciało, cały obszar skóry, nawet te miejsca, które zazwyczaj słońca nie oglądają (np. piersi i okolice intymne).

Nawet zimą, kiedy dopada nas szarość i depresja związana z niedoborem świa-

Opryszczka i słońce

Słońce nie wysusza opryszczki, wręcz przeciwnie. Opalanie może ją wywołać. Promieniowanie UV obniża bowiem odporność skóry, w tym również skóry ust. To wystarczy, by wirus opryszczki się uaktywnił. Jak temu przeciwdziałać? Najlepiej zaopatrzyć się nie tylko w kremy z wysokim SPF ale również w pomadkę z filtrem. A jeśli już pojawi się pierwszy, nieprzyjemny objaw, nie czekajmy, tylko sięgnijmy po maści z lekiem przeciwwirusowym np. acyklowirem. Wielbicielom środków naturalnych polecamy przecieranie sokiem z przekrojonej cebuli. Na małe zmiany można też użyć maści z cynkiem, która będzie działać wysuszająco i odkażająco.

eprasa.pl 36de3c30c7

tła, również nie należy szukać pomocy w solarium. Właśnie wówczas jest ono najbardziej niebezpieczne. Naszej skóry nic wtedy nie chroni – odzwyczaiła się od promieniowania i nagłe przyjęcie dużej dawki UV jest dla niej szokiem[5].

Na poziomie komórki

Tak, tak, ale powiecie „Przecież każdy organizm potrzebuje słońca", bo bez niego nie ma mowy o syntezie witaminy D, której i tak większość z nas ma za mało. To prawda, tym niemniej, do syntezy tejże superwitaminy nie musimy odsłaniać całej swojej skóry i smażyć się na brąz. Tym bardziej, że zmiany jakie wywołują promienie UV mają miejsce na poziomie DNA komórek[6].

Otóż, energia fotonów zarówno UVB jak i UVA (relatywne bezpieczeństwo tych ostatnich okazało się złudzeniem) jest nie tylko bezpośrednio absorbowana przez DNA, powodując jego uszkodzenia, ale również przez znajdujące się w skórze chromofory. Ten proces prowadzi do wytworzenia tzw. reaktywnych form tlenu (RFT) i stresu oksydacyjnego. To zaś jest wtórnym źródłem uszkodzeń DNA[7].

Ludzki organizm ma złożony system obronny, który chroni DNA, włączając w to antyoksydanty i mechanizmy naprawcze DNA. Możemy pomóc skórze zwiększając podaż przeciwutleniaczy, zarówno w kosmetykach, jak i w diecie. Godne uwagi są zwłaszcza preparaty z flawonoidami, czyli substancjami pochodzenia roślinnego. Można znaleźć je w owocach, warzywach oraz ziołach. Nie tylko mają właściwości przeciwutleniające, ale też przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe, przeciwalergiczne i chronią przed szkodliwym działaniem promieniowania UV. Doskonałym źródłem flawonoidów są takie owoce i zioła, jak np. aronia, winogrona, owoce leśne i cytrusowe, bazylia, melisa, rozmaryn, świetlik, lukrecja, herbata, granat, mango, truskawka czy cytryniec chiński[8].

Warto o tym pamiętać nie tylko przy wyborze kosmetyków, ale też teraz, w sezonie letnim – przygotowując desery. Tym bardziej, że promieniowanie UV wpływa szkodliwie na nasze zdrowie i to nie tylko na skórę. Co gorsza, ostatnie badania wykazują, że promieniowanie UV ma wpływ także na naszą odporność.

Jak dbać o żyły latem?

Nasze żyły nie przepadają za słońcem. Pod wpływem promieniowania UV i ciepła zaczynają się rozszerzać. To właśnie eksponowanie się na jego promienie przyczynia się do powstawania tzw. pajączków na twarzy. Ot, naczynia zachowują się jak gumka recepturka i po wielokrotnym rozciągnięciu nie chcą wracać do pierwotnego kształtu. Niestety powstawanie żylaków to nie jedyny problem. Podwyższona temperatura prowadzi też do odwodnienia i zagęszczenia krwi, a to, w połączeniu ze zwolnionym jej przepływem w naczyniach – prosta droga do powstania zakrzepicy żylnej. Zakrzep blokuje wówczas przepływ w żyle i może powodować nieprawidłowy odpływ krwi. Gdy zaś oderwie się od ściany żyły, może doprowadzić do groźnego zatoru. Nieleczona zakrzepica może wręcz prowadzić do śmierci. Przeciwdziałać temu można unikając ostrego słońca, a zwłaszcza leżenia plackiem na plaży, pamiętając o ruchu, przewiewnych ubraniach, a w najgorętszy czas – korzystając ze sjesty w cieniu. I – zawsze dobrze nawadniając nasze ciało, nie dopuszczając tym samym do zagęszczenia krwi.

Wyzwanie dla odporności

Przyjrzyjmy się bliżej kwestii oddziaływania promieniowania UV na układ odpornościowy. Otóż, jak już wspomniano, pod jego wpływem dochodzi do uszkodzeń DNA komórek skóry i ich apoptozy, czyli śmierci. Tym samym skóra, która jest naturalną barierą ochronną, przestaje sprawnie funkcjonować. Zwiększa się jej podatność na różnego rodzaju infekcje, a w skrajnych przypadkach – na nowotwory. Inaczej mówiąc, promieniowanie słoneczne ma na skórę działanie immunosupresyjne.

Z drugiej zaś strony, układ odpornościowy dostaje sygnał, że ma miejsce apoptoza komórek i „należy posprzątać". Uaktywnia się i kieruje swoje komórki na właściwe miejsce. Po czym powinien zakończyć działanie, ale – w przypadku osób z chorobą autoimmunologiczną – tego nie robi. Rozpędzony niszczy własne komórki. Dochodzi niekiedy do zaostrzenia bądź uruchomienia procesu zapalnego o podłożu autoimmunologicznym. Potwierdzić to mogą osoby żyjące np. z toczniem. Nawet 80% pacjentów cierpiących na to schorzenie podczas ekspozycji na słońce doświadcza zarówno lokalnych (skóra), jak i układowych stanów zapalnych skóry (nerki)[9].

Aby określić, w jaki sposób do tego dochodzi, badacze sprawdzili działanie i rolę neutrofili, typu białych komórek krwi, które jako pierwsze reagują w przypadku każdego rodzaju stanu zapalnego i które zostały powiązane ze zmianami na skórze i w nerkach u pacjentów z toczniem. Jak się okazało, nawet podczas jednokrotnej ekspozycji na słońce neutrofile nie tylko pojawiają się w wystawionej na światło skórze, ale później wędrują z krwiobiegiem po całym ciele, aby w końcu trafić do nerek. Było to o tyle zaskakujące, że dotychczas sądzono, że są to komórki krótko żyjące i ich droga kończy się tam, gdzie dochodzi do stanu zapalnego. W praktyce oznacza to, że nawet jednorazowy pobyt na słońcu może w przypadku osób

eprasa.pl 36de3c30c7

Wakacje nadciśnieniowca

Ostatnie badania wykazały, że osoby z nadciśnieniem tętniczym nie powinny bynajmniej unikać słońca. Otóż kontakt skóry z promieniowaniem UV powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych oraz uwalnianie się tlenku azotu. Tym samym dochodzi do obniżenia ciśnienia krwi. Zazwyczaj organizm korzysta z tlenku azotu produkowanego przez komórki budujące wewnętrzne ściany naczyń krwionośnych, co powoduje ich rozluźnienie i zmniejszenie intensywności pracy serca. Okazało się jednak, że pokłady tego związku znajdują się również w skórze i są uwalniane do krwiobiegu pod wpływem promieniowania UV[1]. Nie oznacza to jednak, że nadciśnieniowcy powinni zacząć korzystać z solariów. Trzeba pamiętać o lekach, których przyjmowanie połączone z opalaniem może powodować problemy. Należą do nich np. „blokery kanału wapniowego", które rozszerzają naczynia, co w połączeniu z opisaną wcześniej reakcją na słońcu – może spowodować przegrzanie czy obrzęki. Podobnie uważać należy z lekami odwadniającymi, także stosowanymi przy nadciśnieniu. Działają moczopędnie, a pod wpływem słońca – mogą prowadzić do zagęszczenia krwi. Dlatego, uwaga dla nadciśnieniowców – zawsze miejcie pod ręką butelkę wody, ewentualnie soków warzywnych.

BIBLIOGRAFIA
1. J Invest Dermatol. 2014 Jul;134(7):1839-1846

z toczniem stymulować stan zapalny nerek i prowadzić np. do białkomoczu[9].

Na słońce uważać powinni też ludzie dotknięci cukrzycą typu 1. Wielu z nich ma pigmentację właściwą osobom nadwrażliwym na promieniowanie UV – jasną skórę oraz zielone lub niebieskie oczy.

Spaleni, ale czy... zdrowsi?

Nieco inaczej wygląda w przypadku innych chorób autoimmunologicznych, takich jak stwardnienie rozsiane (SM) lub reumatoidalne zapalenie stawów (RZS). Od dawna wiadomo, że np. w przypadku SM i RZS istnieje korelacja między szerokością geograficzną zamieszkania, a prawdopodobieństwem zachorowania. Im bliżej równika, a zatem większa ekspozycja na światło słoneczne, tym mniejsze prawdopodobieństwo zapadnięcia na jedną z tych chorób. Badania prowadzone przez prof. Robyn Lucas z Australian National University wykazały, że ryzyko wystąpienia pierwszego rzutu SM zmniejsza się o 30% dla każdego wzrostu ekspozycji na promieniowanie UV o wartości 1000 kJ. Ba, im bardziej zniszczona przez promieniowanie słoneczne skóra, tym mniejsza szansa pojawienia się rzutu SM i to aż o 60% w stosunku do grupy kontrolnej o zdrowej skórze. Prawdopodobnie niższa zapadalność wynika ze wspomnianej wcześniej immunosupresji wywołanej przez promieniowanie UV na komórkach Langerhansa, znajdujących się w skórze. Dokładny mechanizm tego zjawiska nie został jeszcze poznany. Tych, którzy rozważają przeprowadzkę, musimy jednak ostrzec: ma ona sens do ok. 15 r.ż. Później nasz organizm i układ odpornościowy będzie „pamiętał warunki", z których pochodziliśmy[10].

Prosto w oczy

Niemal każdy z nas doświadczał łzawienia po pobycie na słońcu, a wielu pamięta o tym, by w upały wychodzić w okularach przeciwsłonecznych. Dobrze jednak, aby nie tylko były one przyciemniane, ale również uzbrojone w filtr UV, ponieważ jak zwykle promieniowanie UV nie wychodzi naszym oczom na zdrowie. Co nam grozi?

Po pierwsze zaćma – pod wpływem promieni UV soczewka w oku może tracić przejrzystość, zmętnieć. Co prawda obecnie można zaćmę leczyć chirurgicznie, ale nie jest to coś, za czym ktokolwiek tęskni. Innym problemem jest tzw. skrzydlik, zmiana chorobowa oka polegająca na zgrubieniu spojówki w obrębie szpary powiekowej, w kształcie trójkąta zwróconego wierzchołkiem do rogówki. Schorzenie to nie tylko wygląda nieestetycznie, ale może też wpływać na pole widzenia. Leczenie jest dość uporczywe, gdyż skrzydlik ma tendencje do nawracania. Nawet przeprowadzenie operacji nie oznacza, że problem nie wróci. Promieniowanie UV może też być przyczyną degeneracji plamki żółtej, miejsca na siatkówce najbardziej wrażliwego na światło – tego, który daje nam najostrzejszy obraz. Niestety jedynym sposobem na to, by się ustrzec przed problemami ze wzrokiem jest noszenie okularów przeciwsłonecznych, co do których będziemy pewni, że dają ochronę przed promieniami UV.

Nie tylko UV

Promieniowanie ultrafioletowe to nie jedyny problem, z którym trzeba się

eprasa.pl 36de3c30c7

KELO·COTE®
SCAR TREATMENT

NOWOŚĆ
biotechnologii
Kelo-cote®
plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn

Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. pourazowych, po „cesarskim cięciu" pooparzeniowych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerosłej i bliznowca.
Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi swędzenie oraz dyskomfort, likwiduje zaczerwienienie.

Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć, jest samo wysychający pozostawiając niewidoczny „film", stanowiący ochronę przeciw bakteriom oraz negatywnym bodźcom środowiska zewnętrznego. **Opatrunek zapewnia okluzję, odpowiednią wilgotność, idealnie przylega, jest elastyczny, delikatnie uciska rozluźniając napięcia blizny, utrzymuje się na skórze przez 12 godzin po czym złuszcza się z naskórkiem.**

Kelo-cote® SOLAIRE SPF 30 UV z filtrem przeciwsłonecznym polecany do leczenia blizn na twarzy.

Kelo-cote® to nowoczesny i wygodny w stosowaniu "PLASTER" silikonowy do blizn w postaci żelu, szybko wysycha, bezbarwny, bez zapachu, przezroczysty, po wyschnięciu można nakładać filtry UV oraz makijaż, jest wodoodporny, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i bezpieczny, można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych, kobiet w ciąży oraz u osób z wrażliwą skórą.

Pojemności: żel 6g. 15g. 60g. żel SOLAIRE UV 15g. dostępne w APTEKACH, aptekach internetowych

www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

Kelo-cote® to wyrób medyczny Klasy I, CE, skład: polisiloksan, dwutlenek krzemu.
Producent: Advanced Bio-Technologies, Inc. 4830 West Kennedy Blvd. Suite 600 Tampa, Florida 33609 USA
Autoryzowany przedstawiciel UE Alliance Pharma S.r.l. Viale Restelli 5, 20124 Milano Italy.
Dystrybutor w Polsce: www.EKOPHARM.pl ul. Staszica 38, 05-220 Zielonka k. Warszawy **INFOLINIA 600 41 7585**

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie. **Zalecane środki ostrożności:** nie stosować Kelo-cote® - na otwarte lub świeże rany - na błony śluzowe lub zbyt blisko oczu - na nałożone wcześniej preparaty zawierające inne leki.
Stosować na czystą i suchą skórę. Tylko do użytku zewnętrznego.

eprasa.pl 36de3c30c7

Sprzymierzeńcy w ochronie przed słońcem

Witamina C (kwas askorbinowy) – najsilniejszy wymiatacz wolnych rodników i związek, który bierze udział w syntezie kolagenu. Chroni przed promieniami UV, ale – uwaga, trzeba ją stosować w kosmetykach z SPF, gdyż pod wpływem światła witamina C łatwo ulega utlenieniu, a wówczas traci swoje właściwości. Połączenie filtru SPF i witaminy C daje jednak wyjątkowo silną ochronę. Co więcej, kwas askorbinowy wzmacnia ściany naczyń krwionośnych, chroni zatem przed tzw. pajączkami i stymuluje syntezę ceramidów w skórze, co podtrzymuje jej nawilżenie.

Witamina E (tokoferol) – podobnie jak witamina C, jest silnym antyoksydantem, co więcej, pod wpływem światła i aktywuje glutation obecny w skórze, inaczej nazywany enzymem młodości. Warto o niej pamiętać również wówczas, gdy już dojdzie do poparzenia słonecznego. Olejek lub krem z witaminą E zmniejszy stan zapalny oraz ryzyko trwałych uszkodzeń komórkowych.

Witamina A (retinol) – to nie tylko antyoksydant, ale główny gwarant zdrowia skóry. Jest niezbędna w procesie wymiany naskórka i w prawidłowym działaniu warstwy rozrodczej skóry. Zarazem jest światłoczuła, dlatego ważne, aby nieustannie uzupełniać jej zapasy, zwłaszcza latem, kiedy skóra jest częściej wystawiana na słońce. Przy czym najlepsza pora na jej zastosowanie to wieczór, tak aby nocą skóra skorzystała z tego dodatkowego zastrzyku dobroczynnej witaminy.

Witamina B3 (niacyna) Nie tylko hamuje powstawanie wolnych rodników, ale również chroni przed przebarwieniami i zapobiega powstawaniu nowych zmian skórnych. Tym samym odgrywa ważną rolę w zapobieganiu powstawania zmian nowotworowych oraz pomaga naprawić uszkodzenia DNA powstałe wskutek oddziaływania promieni UV1.

Miód manuka Jak wynika z ostatnich badań naukowców australijskich, z opryszczką, tak uprzykrzającą życie zwłaszcza latem, doskonale radzi sobie... miód manuka. Ba, radzi sobie skuteczniej niż popularne maści z acyclowirem. Bąble znikają szybciej i rzadziej pozostają zmiany[2].

Wyciągi z dobroczynnych roślin Słońce rozszerza naczynia krwionośne, dlatego wszyscy, którzy mają problem z żylakami powinni się uzbroić w odpowiednie, pomocne preparaty ziołowe. Godne polecenia są zwłaszcza: wyciągi z kasztanowca (niweluje obrzęki, wzmacnia naczynia), miłorzębu japońskiego (zmniejsza lepkość krwi) lub babki lancetowatej (uszczelnia naczynia krwionośne). Przydatne będą również syntetyczne substancje, przypominające te pozyskiwane z roślin, o działaniu uszczelniającym i wzmacniającym naczynia: diosmina i escyna[3].

Mumio Lepka substancja przypominająca żywicę o ciemnej, czarno-brązowej barwie jest znana w medycynie ajurwedyjskiej od tysięcy lat. Pozyskuje się ją z rozpadlin skalnych, m.in. w Himalajach, a powstaje ona z materii organicznej i nieorganicznej (np. pyłków i fragmentów rzadkich roślin, alg i porostów). Zawiera liczne makro- i mikroelementy, aminokwasy oraz witaminy – z grupy B (B1, B6, B12), C, K i P, a także kwas fulwowy i humusowy. Działa przeciwzapalnie, adaptogennie i antyoksydacyjnie[4]. Wspiera odporność i chroni organizm przed skutkami ekspozycji na słońce.

BIBLIOGRAFIA

1. Am Health Drug Benefits. 2015 Aug; 8(Spec Issue): 13-14
2. Med Sci Monit, 2004 Aug;10(8):MT94-8; Pharmaceuticals (Basel). 2021 Dec; 14(12): 1264
3. Post Farmakoter, 2009, T. 65, 2, 88-92
4. Microbiol Spectr, 2016 Jun;4(3)

zmierzyć. Podczas pobytu na słońcu grozić nam może też przegrzanie i odwodnienie. Na szczęście te sygnały zwykle szybciej zauważamy. Również media i alerty RCB przypominają o tym, że czeka nas wysoka temperatura i osoby starsze lub chore powinny zostać w domu. Warto, nawet na urlopie, te ostrzeżenia nie tylko czytać, ale – jeśli tylko to możliwe, stosować się do nich. A jeśli już musimy wyjść, to przypomnijmy sobie rady prababek: przede wszystkim – kapelusz na głowę.

Nasz mózg nie lubi upału, a zawiaduje całym organizmem. Podwyższenie temperatury oznacza rozszerzenie naczyń krwionośnych zarówno mózgu, jak i opon mózgowych. Pierwszym sygnałem najczęściej nie jest ból głowy, ale skurcze mięśni brzucha i nóg, poczucie osłabienia słońcem. Potem może pojawić się właśnie ból lub zawroty głowy, uczucie niepokoju lub osłabienia, zasłabnięcia, nudności, zimna, blada i wilgotna skóra, a także szybkie choć słabo wyczuwalne tętno. Co wówczas zrobić? Przede wszystkim – znów – zadbać o głowę. Chłodne okłady na głowę i kark oraz klatkę piersiową pozwolą stopniowo obniżyć temperaturę. Nie zaleca się bardzo zimnych okładów, by nie dopuścić do szoku termicznego. Trzeba przemieścić się do chłodnego miejsca i pić wodę. Udar słoneczny to sytuacja zagrażająca życiu, dlatego, jeśli dochodzi np. do utraty świadomości i objawy nie ustępują, należy jak najszybciej wezwać pogotowie.

Udarowi, tak jak i wcześniej wymienionym problemom zdrowotnym, związanym ze zbyt długim pobytem na słońcu, najlepiej przeciwdziałać: przygotować się i wówczas w pełni korzystać z piękna urlopu. Zatem – szerokiej drogi i pięknej pogody!

BIBLIOGRAFIA

1. Int J Cosmet Sci. 2013 Jun;35(3):224-32
2. Photoaging. Canadian Dermatology Association, www.dermatology.ca/public-patients/skin/photoaging/
3. Radiation: Ultraviolet (UV) radiation and skin cancer, WHO, 2017, www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/radiation-ultraviolet-(uv)-radiation-and-skin-cancer
4. World Health Organization, www.who.int
5. www.akademiaczerniaka.pl
6. Free Radic Biol Med. 2017 Jun;107:110-124
7. Photochem Photobiol. Jan-Feb 2008;84(1):35-46
8. Cichoń E., 2019, Antyoksydacyjne właściwości flawonoidów zawartych w surowcach kosmetycznych
9. www.epa.gov/sunsafety/health-effects-uv-radiation; Proc Natl Acad Sci USA. 2021 Jan 19;118(3):e2019097118
10. Neurology 2011; 76 (6): 540–548.

eprasa.pl 36de3c30c7

NOWOŚĆ
NA POLSKIM RYNKU

Czy długie i szczęśliwe życie to przywilej nielicznych?

Poradnik „Żyj lepiej, żyj dłużej" to światowy bestseller, który pokazuje, że potrzeba niewiele, aby zadbać o swoje zdrowie.

Na ponad 120 stronach przedstawiamy aktualne wiadomości na temat profilaktyki oraz leczenia najczęstszych schorzeń.

To prawdziwe kompendium praktycznej i sprawdzonej wiedzy.

Przejrzyj całe wydanie on-line i zamów na www.UlubionyKiosk.pl (przesyłka GRATIS)

eprasa.pl 36de3c30c7

Słoneczne pułapki

Jednym z często bagatelizowanych skutków ubocznych stosowania leków i preparatów ziołowych jest fotonadwrażliwość skóry. Lato w pełni, dlatego warto je poznać by nie wpaść w słoneczną pułapkę.

Choć o fotonadwrażliwości, określanej także mianem fotouczulenia, przypominamy sobie zazwyczaj u progu lata, warto uświadomić sobie, że nie jest to choroba sezonowa i nadwrażliwość na światło słoneczne może rozwinąć się o każdej porze roku. Za jej powstawanie odpowiada głównie promieniowanie UVA, które wnika aż do najgłębszych warstw skóry właściwej. Co ważne, nie chronią nas przed nim ani chmury, ani szyby, dlatego może dopaść nas nie tylko na plaży, ale i w zaciszu domowym. Z opublikowanego przez Warszawski Uniwersytet Medyczny przeglądu badań, dotyczącego fotonadwrażliwości wynika, że aż 8% wszystkich niepożądanych reakcji skórnych, występujących na skutek przyjmowania leków, to właśnie fotouczulenie. Problemu tego nie można bagatelizować, bowiem poza przejściowym dyskomfortem, przypominającym poparzenie słoneczne i świądem, zmianami skórnymi, takimi jak pokrzywka czy pęcherzyki lub przebarwienia, fotonadwrażliwość jest jednym z czynników zwiększających ryzyko wystąpienia nowotworów skóry[1].

Fototoksyczność czy fotouczulenie?

Mylnie stosuje się te określenia zamiennie. Tym, co je łączy i staje się zarzewiem problemu, jest obecność na skórze lub w jej komórkach cząstek lub metabolitów substancji chemicznych zdolnych pochłaniać promieniowanie UV. Tym, co je różni jest rodzaj reakcji zachodzącej z ich udziałem pod wpływem światła słonecznego.

Zasadniczo częściej mamy do czynienia z fototoksycznością, w przebiegu której na skutek działania promieniowania UV na cząsteczkę substancji chemicznej powstają olbrzymie ilości wolnych rodników tlenowych, które uszkadzają białka, lipidy i DNA komórek. Może dojść zatem nie tylko do zaburzenia funkcjonowania komórek skóry, ale także ich zniszczenia. Czasami uszkodzenie DNA jądra komórkowego może skutkować wzbudzeniem procesu nowotworowego. Reakcja fototoksyczna pojawia się natychmiastowo, w ciągu kilku minut od ekspozycji na słońce lub najdalej po kilku godzinach, a zmiany obserwuje się zazwyczaj jedynie na odsłoniętych fragmentach skóry – najczęściej są to przedramiona, podudzia, twarz i dekolt.

W przebiegu fotouczulenia dochodzi natomiast do połączenia, pod wpływem działania fotonu światła, fragmentu substancji chemicznej z białkiem obecnym w naszej skórze. Tak powstały antygen zostaje natychmiast rozpoznany przez układ odpornościowy jako obce, potencjalnie groźne białko, które należy unieszkodliwić. Organizm wysyła zatem limfocyty T, które uwalniają prozapalne cytokiny. Reakcja uczuleniowa może pojawić się po kilku godzinach, jednak

eprasa.pl 36de3c30c7

> Im wyższa jest dawka leku lub naturalnej substancji aktywnej, tym większe ryzyko pojawienia się reakcji fototoksycznej

najczęściej dochodzi do niej dopiero po 24-72 godz. po ekspozycji na słońce i nie musi się ona ograniczać jedynie do miejsc odsłoniętych, jak to ma miejsce w przypadku fototoksyczności[1].

Uważaj na te leki

Fotonadwrażliwość może się pojawić zarówno na skutek przyjmowania niektórych leków doustnych, jak i ich zewnętrznych odpowiedników (maści, kremy). W wielu przypadkach czas stosowania preparatu nie ma najmniejszego znaczenia i reakcja może nastąpić już pierwszego dnia stosowania. W przypadku niektórych medykamentów należy zachować ostrożność także po zakończeniu kuracji, bowiem metabolity zdolne wywołać niepożądaną reakcję mogą znajdować się w skórze jeszcze przez kilka dni lub nawet tygodni.

Antybiotyki Najczęstszą przyczyną fotonadwrażliwości są tetracykliny i fluorochinolony. W przypadku tetracyklin przybiera ona zazwyczaj postać poparzenia słonecznego, nieadekwatnego do czasu spędzonego na słońcu, któremu towarzyszy uczucie pieczenia skóry. W cięższych przypadkach pojawia się zapalenie skóry, po którym mogą pozostać zmiany barwnikowe i może dojść do oddzielenia się płytki paznokcia (fotoonycholiza). Z kolei fluorochinolony powodują powstanie rumienia i stanów zapalnych skóry, będących konsekwencją wytwarzania wolnych rodników tlenowych. O fotouczuleniu na tę grupę leków mogą świadczyć także brązowo-żółte przebarwienia płytki paznokci. Z kolei cefalosporyny III generacji mogą, poza oparzeniem słonecznym, powodować pojawienie się tzw. sieci pajączków na skórze, które są skutkiem nadmiernego rozszerzenia naczyń włosowatych[1].

Inne leki przeciwdrobnoustrojowe W tej grupie znajdują się przeciwbakteryjne sulfonamidy, w tym sulfametoksazol, sulfizoksazol, sulfadiazyna, sulfacetamid i sulfoguanidyna. Choć przepisuje się je coraz rzadziej, nie można zapominać, że nadal są w obrocie i czasami ich zastosowanie w leczeniu infekcji, np. u osób uczulonych na pewne grupy nowoczesnych antybiotyków, jest po prostu konieczne. Ponadto w reakcję z promieniami słonecznymi wchodzą leki stosowane w terapii gruźlicy, takie jak izoniazyd i pirazynamid. Skutkiem ich zastosowania są liszajowate, łuszczące się wykwity skórne i swędząca, często grudkowata wysypka. Co się zaś tyczy leków przeciwgrzybiczych, największe ryzyko niesie ze sobą ketokonazol (składnik szamponów przeciwłupieżowych), worykonazol, itrakonazol i gryzeofulwina. W tym przypadku zagrożenie jest poważne, bo o ile reakcja fotonadwrażliwości najczęściej przybiera postać wysypki i rumienia, zdarzają się przypadki martwicy naskórka i zespołu Stevensa-Johnsona, w przebiegu którego dochodzi do powstania nadżerek i ognisk martwicy głębszych tkanek[1].

Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) Z uwagi na ich powszechne stosowanie są najczęstszą przyczyną powstania reakcji fototoksycznej (naproksen) i fotoalergicznej (ketoprofen, diklofenak, piroksykam) i to zarówno po podaniu doustnym,

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Resveratrol
Suplement diety
Esencja wina w kroplach

- Resveratrol - naturalna substancja obecna w winie

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

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

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

eprasa.pl 36de3c30c7

> Reakcje fototoksyczne częściej obserwuje się u kobiet, a fotouczulenie u mężczyzn

jak i po zastosowaniu kremu lub maści. Reakcja na naproksen przypomina objawy porfirii, choroby, w przebiegu której, pod wpływem promieni UV, pojawiają się pęcherze, nadżerki, krosty i strupy oraz zmiany barwnikowe. Z kolei fotoalergia po NLPZ objawia się najczęściej obrzękiem i stanem zapalnym skóry, rumieniem i świądem. Warto zaznaczyć, że objawy fotouczulenia na ketoprofen mogą ulec pogorszeniu po zastosowaniu niektórych kremów z filtrem przeciwsłonecznym, zawierającymi benzofenon i oktokrylen, dlatego stosując ten lek doustnie lub w formie kremu należy skrupulatnie studiować ulotki kosmetyków. Charakterystycznym objawem fotouczulenia na diklofenak jest onycholiza. Natomiast najczęściej stosowany ibuprofen niezwykle rzadko jest przyczyną fotonadwrażliwości. Jeśli zmiany zapalne pojawią się na ustach i skórze wokół nich, może to świadczyć natomiast o fotoalergii na benzydaminę, NLPZ zawarty w sprejach, płukankach i tabletkach do ssania, stosowanych w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła[1].

Leki przeciwmalaryczne Należą do nich chinina, chinidyna, atowakwon i proguanil. Osobom podróżującym do krajów egzotycznych często przepisuje się te leki profilaktycznie i zaleca stosowanie już na kilka dni przed wylotem. Na skutek ich stosowania może pojawić się swędząca wysypka, plamiste wykwity i liszaj oraz ciemnoczerwone przebarwienia na wystawionej na działanie słońca skórze. Czasami obserwuje się także poważniejsze zmiany, takie jak pęcherze i bolesne, podatne na zakażenia i nadżerki[1].

Leki przeciwalergiczne Reakcję fotonadwrażliwości, manifestującą się skłonnością do poparzeń słonecznych mogą wywołać popularne, dostępne bez recepty leki przeciwalergiczne, które w swoim składzie zawierają antyhistaminowe substancje, takie jak loratadynę, cetyryzynę i prometazynę[1].

Leki moczopędne Hydrochlorotiazyd, furosemid i spironolakton, zalecane nie tylko w chorobach serca czy układu moczowego, ale czasami także zdrowym kobietom, jeśli ich organizm tuż przed miesiączką zatrzymuje wodę, mogą powodować powstanie wyprysków, rumienia, wybroczyn i pęcherzy, a także onycholizę. Groźne jest to, że efekt reakcji fototoksycznej na pierwszy z wymienionych leków może utrzymywać się po jego odstawieniu nawet przez kilka lat[1].

Leki antynowotworowe Uważać na słońce powinni chorzy poddawani leczeniu miejscowemu 5-fluorouracylem. Skutkiem ekspozycji na promienie UV może być rumień i powstanie trwałych przebarwień ma skórze. Z kolei u osób leczonych metotreksatem (pacjenci onkologiczni i chorzy na reumatoidalne zapalenie stawów) nawet po zakończeniu terapii może powrócić rumień w miejscu, w którym pojawił się uprzednio. Ponadto rumień i przebarwienia na skórze mogą pojawić się u osób przyjmujących inhibitory nabłonkowego czynnika wzrostu (EGFR), receptora naczyniowo-śródbłonkowego czynnika wzrostu (VEGFR) i kinaz tyrozynowych RET oraz dekarbazynę[1].

Leki nasercowe W Polsce z niewydolnością serca boryka się aż 800 tys. osób, ponad 9 mln leczy nadciśnienie a u ponad 1 mln występuje arytmia. Z tego też powodu szeroko pojęte leki nasercowe, zaraz po NLPZ'ach, są największą i najczęściej przepisywaną grupą leków. Wiele z nich wykazuje działanie fotouczulające, a wśród nich przeciwarytmiczny amiodaron i dronedaron. W większości przypadków pojawia się jedynie nadwrażliwość na działanie promieni słonecznych i podatność na poparzenia słoneczne, ale odnotowano też przypadki zmian podobnych do porfirii i powstawanie niebiesko-szarych przebarwień. Spośród leków na nadciśnienie fotonadwrażliwość może pojawić się podczas przyjmowania amlodypiny, nifedypiny, diltiazemu, bisoprololu, atenololu, kaptoprylu i enalaprylu, niezwykle wrażliwych na działanie promieni UV i przekształcających się

Zdradliwe olejki

Niektóre olejki eteryczne mogą być przyczyną fotonadwrażliwości. I nie chodzi tu tylko o te, które stosujemy bezpośrednio na skórę, ale także stanowiące dodatek zapachowy do kremów czy perfum. Olejek bergamotowy, cytrynowy, pomarańczowy i limonkowy zawierają furanokumaryny, które pod wpływem słońca mogą uszkadzać DNA komórek, co stanowi czynnik ryzyka rozwoju nowotworów i zwiększać wytwarzanie melaniny w skórze, co z kolei może przyczyniać się do powstawania przebarwień[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Biul. Wydz. Farm. WUM, 2021, 3, 18-27

Zioła, które nie lubią słońca

Poza lekami, także zioła mogą powodować fotonadwrażliwość. Najbardziej znanym wśród nich jest dziurawiec zwyczajny, stosowany w zaburzeniach trawienia i pracy wątroby, z uwagi na jego działanie rozkurczowe i żółciopędne. To także składnik naturalnych leków przeciwdepresyjnych. Zawarta w dziurawcu hiperycyna, pod wpływem promieniowania UV uwalnia olbrzymie ilości wolnych rodników tlenowych, które uszkadzają wewnętrzne struktury komórek, w tym tworzących osłonki mielinowe nerwów, siatkówkę i soczewkę oka. Podobna reakcja zachodzi w przypadku zastosowania nagietka, rumianku, arniki, pokrzywy, krwawnika, nawłoci, wrotyczu, arcydzięgla, aminka większego, bylicy pospolitej i stokrotki[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Biul. Wydz. Farm. WUM, 2021, 3, 18-27

eprasa.pl 36de3c30c7

pod jego wpływem w związki toksyczne. Powodują one powstanie rumienia, wyprysków i przebarwień na odsłoniętych partiach skóry. Statyny, zalecane przy zagrażającej układowi krwionośnemu hipercholesterolemii, to kolejna grupa leków działających fototoksycznie – atorwastatyna, fluwastatyna i symwastatyna mogą wywołać rumień wielopostaciowy, podobne problemy mogą pojawić się po zastosowaniu fenofibratu i bezafibratu[1,2].

Leki przeciwcukrzycowe Pochodne wspomnianych już sulfonamidów (glipizyd, gliklazyd) i biguanidu (metformina) mogą powodować powstanie zmian podobnych do porfirii[1].

Leki psychiatryczne Wśród nich najsilniejsze fotouczulenie powodują przeciwpsychotyczne fenotiazyny – może dojść do trwałego, szarego przebarwienia skóry. Ponadto rumień, przebarwienia i zapalenie skóry mogą pojawić się u osób przyjmujących trójpierścieniowe leki przeciwdepresyjne i niektóre selektywne inhibitory zwrotnego wychwytu serotoniny[1].

Jak się chronić?

Co zrobić, jeśli chcemy, pomimo stosowania leków, cieszyć się piękną pogodą i słońcem? Jest na to kilka sposobów.

Udaj się do lekarza i poproś, jeśli to możliwe, o zmianę leków. Wiele z wymienionych wyżej fotouczulających medykamentów można zastąpić lekami, których działanie fototoksyczne jest słabsze lub są całkiem bezpieczne. Czasami do wyciszenia nadmiernej reakcji na słońce wystarczy korekta dawkowania, np. leki przyjęte wieczorem, do poranka są zazwyczaj zmetabolizowane i mniejsze jest ryzyko wystąpienia ostrej reakcji fotonadwrażliwości[1].

Zasłaniaj ciało, jeśli w Twoim przypadku nie można zamienić leków na inne. Ubieraj się w przewiewne i luźne stroje z naturalnych włókien – pomimo długich rękawów i nogawek nie będą grzały. Noś kapelusz lub czapkę z daszkiem

REKLAMA

eprasa.pl 36de3c30c7

przy silnym słońcu i unikaj, jeśli to tylko możliwe, wychodzenia w porach jego najsilniejszego działania, w godz. 11-15[1].

Stosuj kremy przeciwsłoneczne z wysokim filtrem. Najlepiej sprawdzają się te z filtrami mineralnymi, które nie wchłaniają się, ale tworzą na skórze swego rodzaju warstwę odblaskową, odbijającą promienie słoneczne. Sięgając jednak po kremy z filtrami chemicznymi warto pamiętać, że zawarty w niektórych z nich benzofenon i oktokrylen mogą fotouczulać – tych należy unikać[1]. Warto wypróbować także naturalne filtry, takie jak kit pszczeli. Zawiera on bowiem mieszaninę kwasów kofeinowego, kumarowego, benzoesowego i ferulowego, które pochłaniają pewną ilość promieniowania UVA. Ich dodatkową zaletą jest to, że niszczą wolne rodniki tlenowe, łagodzą poparzenia słoneczne i wspomagają regenerację skóry. Ponadto kwas ferulowy zmniejsza widoczność przebarwień na skórze[3]. Innym naturalnym filtrem jest zawierający ochronne antrachinony i aloinę wyciąg z aloesu oraz bogaty w naftachinony wyciąg z orzechów[4].

Chroń skórę dietą bogatą w likopen. Ten występujący w pomidorach, papryce, morelach, arbuzie, papai, czerwonych grejpfrutach, dyni i owocach dzikiej róży barwnik działa nie tylko antyoksydacyjnie, ale także sprawia, że skóra staje się mniej podatna na działanie promieniowania UV. Ponadto przyspiesza jej regenerację, łagodzi stany zapalne i chroni przed nowotworami. Jeśli z kolei do menu dołączymy czarną porzeczkę, ciemne winogrona, żurawinę i orzechy pekan, dostarczymy organizmowi cenne proantocyjanidy, które nie tylko ochronią przed skutkami nadmiernej ekspozycji na słońce, ale także działają przeciwzapalnie i hamują reakcję alergiczną. Istnieją również doniesienia naukowe o ich antynowotworowym działaniu[5].

> Na skutek reakcji fotoalergicznej może dojść do trwałego uczulenia na światło słoneczne

Uwaga na retinoidy

Te pochodne witaminy A, o działaniu przeciwzapalnym, przeciwłojotokowym, złuszczającym i modulującym różnicowanie oraz wzrost komórek skóry, wykorzystuje się w leczeniu łuszczycy i trądziku oraz innych zmian skórnych, w przebiegu których dochodzi do nadmiernego rogowacenia naskórka (np. liszaj płaski, rybia łuska, toczeń rumieniowaty). Czasami, w mniejszym niż w lekach stężeniu, stosuje się je także jako dodatek do przeciwzmarszczkowych kremów do twarzy i kremów pod oczy. Retinoidy przyjmuje się także doustnie, jako uzupełnienie terapii dermatologicznej. Należy jednak zachować ostrożność, bowiem mogą one powodować reakcję fototoksyczną, na skutek której na skórze pojawia się rumień, oparzenia słoneczne i trwałe zmiany w pigmentacji. Zwiększona wrażliwość na promieniowanie UV po zastosowaniu retinoidów wynika także z tego, że po złuszczeniu warstwy rogowej skóra traci swoją naturalną barierę ochronną i staje się niezwykle podatna na oparzenia słoneczne[1].

BIBLIOGRAFIA
1. Biul. Wydz. Farm. WUM, 2021, 3, 18-27

Ograniczanie strat

Co należy zrobić, jeśli pomimo podjętych starań dojdzie do poparzenia słonecznego na skutek fotonadwrażliwości? Ciężkie dermatozy, objawiające się bólem, obrzękiem czy powstaniem pęcherzy należy leczyć pod okiem lekarza. Tylko tak unikniemy powstania trwałych przebarwień, blizn i powikłań bakteryjnych. Z łagodniejszymi przypadkami fotouczulenia możemy sobie poradzić domowymi sposobami.

Doraźna ulga Tu najlepiej sprawdza się prowitamina B5, znana nam jako polecany na poparzenia słoneczne pantenol. Substancja ta silnie nawilża przesuszoną słońcem skórę, regeneruje ją, koi podrażnienia i zmniejsza obrzęk oraz ból i pieczenie. Ulga jest niemal natychmiastowa[4].

Zastosuj antyoksydanty i to nie tylko zewnętrznie, w postaci kremów, ale zadbaj także o odpowiednią ich ilość w diecie. Najlepszymi są witaminy A, C i E, których doskonałym źródłem w diecie są świeże warzywa, owoce i oleje roślinne. Dodane natomiast do kremów łagodzących poparzenia słoneczne unieszkodliwiają powstające w skórze wolne rodniki tlenowe i w ten sposób niwelują skutki fototoksyczności leków. Ponadto

eprasa.pl 36de3c30c7

witamina E działa ochronnie na błony komórkowe i wzmacnia ściany naczyń włosowatych zapobiegając powstawaniu pajączków i rumienia, a witamina A i karotenoidy, czyli jej prekursory, stymuluje odnowę włókien kolagenowych skóry oraz łagodzi podrażnienia. Z kolei witamina C nie tylko wzmacnia naczynia krwionośne i bierze udział w budowie kolagenu, ale także łagodzi poparzenia słoneczne, przyspiesza gojenie fotodermatoz i rozjaśnia przebarwienia skóry. Niezwykle skutecznym antyoksydantem jest także koenzym Q10, którego ilość w skórze poddanej działaniu promieni UV szybko się zmniejsza. A to właśnie ta substancja zabezpiecza nas m.in. przed uszkodzeniami komórek i nowotworami oraz powstawaniem przebarwień, a także wspomaga regenerację[4].

> Kosmetyki z synbiotykami zawierają nie tylko probiotyczne bakterie, ale także substancje, będące dla nich pożywieniem, co zwiększa skuteczność preparatów

Rozjaśnij przebarwienia Poza wspomnianą już witaminą C, która skutecznie rozjaśnia przebarwienia skóry, warto zastosować także resweratrol. Substancję tę pozyskuje się m.in. z ciemnych winogron, truskawek, malin i porzeczek. Poza działaniem antyoksydacyjnym i regenerującym, resweratrol doskonale radzi sobie ze zmianami barwnikowymi na skórze i zmniejsza ich widoczność. Nie tylko kosmetyki z resweratrolem są skuteczne – wystarczy prosta maseczka z rozgniecionych owoców, nałożona na kilka minut dziennie[6].

Zadbaj o mikrobiom skóry Bakterie bytujące na całej powierzchni skóry tworzą unikalny mikrobiom, którego zadaniem jest nie tylko ochrona przed zakażeniami, ale także utrzymanie odpowiedniego pH skóry i stymulacja wytwarzania ochronnego płaszcza lipidowego. Niektóre szczepy bakterii zabezpieczają także skórę przed szkodliwym działaniem promieni UV. Kosmetyki probiotyczne wspomagają i przyspieszają leczenie dermatoz, w tym tych spowodowanych fotonadwrażliwością, łagodzą poparzenia słoneczne oraz zwiększają wchłanianie witamin i działają immunomodulująco – wpływając na aktywność układu odpornościowego, zmniejszają nasilenie reakcji zapalnych i alergicznych[7].

BIBLIOGRAFIA

1. Biul. Wydz. Farm. WUM, 2021, 3, 18-27
2. https://www.mp.pl/pacjent/choroby-ukladu-krazenia/aktualnosci/165187,arytmie-serca-w-polsce-i-europie-osiagaja-rozmiary-epidemii
3. https://pulsmedycyny.pl/zalety-i-wady-propolisu-893657
4. Gromotowicz-Popławska A., Substancje czynne zawarte w kosmetykach, Zakład Biofarmacji UM w Białymstoku
5. Biomed Pharmacother. 2019 Aug;116:108999
6. J Cosmet Laser Ther. 2019;21(2):84-90.
7. Kasperkiewicz K.M., www.biotechnologia.pl/kosmetologia/kosmetyki-probiotyczne-w-przemysle-kosmetycznym,17535

REKLAMA

eprasa.pl 36de3c30c7

Energia i odwaga w kroplach

Czy kwiatowe esencje mogą usunąć zmęczenie i uśmierzyć lęki?

Terapia opracowana przez dr. Bacha ma już niemal 100 lat. I tyle samo zwolenników, co przeciwników. Prowadzący Centrum w Mount Vernon, w domu, w którym ongiś mieszkał angielski lekarz, pokazują tysiące listów od pacjentów i terapeutów z całego świata, zaświadczające o pozytywnym działaniu metody. Naukowcy sceptycznie unoszą brwi. I podkreślają: „Istnieje niewiele kontrolowanych prospektywnych badań kwiatowej terapii dr. Bacha dla problemów psychologicznych i bólu. Nasza analiza 4 kontrolowanych badań nad skutecznością tej metody w przypadku lęku przed badaniem i ADHD wskazuje, że nie ma dowodów na korzyści w porównaniu z interwencją placebo”[1].

Jak wiemy, to, że uczeni jeszcze nie potrafią czegoś wyjaśnić, nie znaczy, że to nie działa. Niech świadczy o tym fakt, że opracowane przez dr. Bacha Rescue remedy stanowi obowiązkowe wyposażenie angielskich karetek pogotowia ratunkowego.

Lek z łąk i pól

Dr Edward Bach swoje życie poświęcił medycynie. Od 1912 r. badał florę bakteryjną jelita grubego i stwierdził, że pewne mikroorganizmy jelitowe (bakterie Gram-ujemne, niefermentujące laktozy) pojawiają się lub zwiększają swoją liczebność podczas przewlekłej choroby[2]. Wyizolował te mikroby z kału chorych i je opisał.

Przy okazji swoich badań zauważył również pozytywny wpływ diety zawierającej surowe składniki na przebieg choroby nowotworowej[3]. W 1925 r. wraz z Charlesem Wheelerem opisał te obserwacje w pracy pt. „Chronic disease, a working hypothesis”. Jego współcześni uważali go za osobę obdarzoną błyskotliwym i oryginalnym umysłem – i trudno odmówić im racji, zważywszy na fakt, że ponad wiek temu zalecał spożywanie surowych warzyw, owoców, orzechów i ziaren zbóż oraz unikanie przetworzonej żywności!

Lata pracy i obserwacji doprowadziły Edwarda Bacha do przekonania, że „zdrowie zależy od harmonii z własną duszą”. Uznał, że przyczyną wszelkich dolegliwości jest stan psychiczny pacjenta. Po przeprowadzeniu licznych obserwacji zauważył, że wewnętrzne napięcie, spowodowane różnymi stana-

mi psychicznymi (np. strachem, niepokojem, frustracją, zniecierpliwieniem, gniewem, rezygnacją, przygnębieniem, poczuciem winy, żalu, tęsknoty lub osamotnienia) objawia się często w ciele jako określona dolegliwość (np. wrzód żołądka, bóle głowy, nadciśnienie, egzema, astma itp.). Usunięcie i stłumienie samych symptomów (np. poprzez podanie tabletki przeciwbólowej) nie jest wystarczające, gdyż należy przede wszystkim uzdrowić źródło choroby, które powstaje w umyśle. Postanowił zatem znaleźć naturalny środek, który będzie mógł przywrócić chorym równowagę psychiczną. Przypuszczał, że należy szukać go w naturze, wśród krzewów, drzew i kwiatów. Dlatego wiosną 1930 r. porzucił Londyn i zamieszkał na wsi.

Esencje kwiatowe

Zafascynowany leczniczą mocą roślin, zwrócił uwagę na właściwości kwiatów niektórych roślin. Choć nazwa terapia kwiatowa kojarzy się w pierwszym momencie z aromaterapią, to jednak metoda dr. Bacha nie ma z nią nic wspólnego. W swojej terapii używał on bowiem esencji, które pozyskiwał z dziko rosnących kwiatów. Swoje eksperymenty przeprowadzał w wiejskiej okolicy Oxfordshire, gdzie kupił dom. I to właśnie z przedstawicieli flory typowej dla tamtejszych stron wytworzył większość z 38 esencji[4].

Doktor Bach zastanawiał się nad sposobem wykorzystania potencjału energetycznego danej rośliny w terapii. Pewnego dnia zauważył, że rosę, która zbiera się na płatkach kwiatu, przenikają wibracje rośliny i dzięki temu zyskuje uzdrawiające właściwości. Poświęcał więc dużo czasu na zbieranie rosy o poranku. Praca ta była jednak bardzo żmudna i nieopłacalna – wymagała zbyt dużego nakładu sił w stosunku do osiąganych efektów. Dlatego też zmuszony był wymyślić inną metodę pozyskiwania leków.

Słońce i ogień

Wkrótce wpadł na sposób, który nazwał metodą słoneczną. Polegała ona na umieszczeniu świeżo zerwanych, dojrzałych kwiatostanów w szklanej miseczce i wystawieniu jej na 3 godz. na działanie słońca (tak blisko rośliny-matki, jak to możliwe). Rozwiązanie okazało się w pełni skuteczne – kwiaty pozostawione w wodzie na skutek działania promieni słonecznych przekazywały jej swoją energię. Do tak pozyskanej wody dodawał jako środek konserwujący brandy[5].

Problem pojawił się w przypadku niektórych drzew oraz kwiatów kwitnących wczesną wiosną, gdy słońce było zbyt słabe, by opracowana przez Bacha technika pozyskiwania esencji była skuteczna. Wtedy lekarz zastosował metodę termiczną. Zamoczone w wodzie krótkie gałązki z kwiatami lub baziami poddawał działaniu ognia, dzięki czemu tak, jak w pierwszym przypadku powstawały preparaty, które nie opierały się na wyciągu z rośliny, lecz na jej potencjale energetycznym zawartym w wodzie[6].

We wszystkich metodach dr Bach, by uzyskać leczniczą substancję, łączył energie 4 żywiołów: energię ziemi, która miała kontakt z rośliną, wody, która była używana do utrwalenia wibracji, powietrza i ognia (proces odbywał się na powietrzu w czasie słonecznej pogody). Wszystko to ma sprawiać, że tak opracowane esencje kwiatowe są silnymi nośnikami czystych i subtelnych wibracji natury.

Filozofia leczenia

W 1935 r. dr Bach opisał sposób przygotowywania swoich esencji kwiatowych oraz przyporządkował je konkretnym emocjom i osobowościom. Czytając ich opisy, trudno nie zauważyć, że był on wnikliwym obserwatorem i dobrym psychologiem.

Zauważył, że pozytywne nastawienie, entuzjazm, radość i nadzieja potrafią w ogromnym stopniu przyspieszyć powrót do zdrowia. Natomiast pacjenci

> Wewnętrzne napięcie, spowodowane różnymi stanami psychicznymi objawia się często w ciele jako określona dolegliwość

o słabym charakterze, zrezygnowani i bez chęci do życia przechodzą ten proces w dużo dłuższym czasie. Wielu z nich doświadcza nawrotów – czasem ze wzmożonym nasileniem. Uważał, że choroba jest jedynie odbiciem tego, jak człowiek funkcjonuje w życiu, sygnałem, że coś należy zmienić, na coś zwrócić uwagę. Dlatego zachęcał pacjentów do refleksji nad swoim życiem i odpowiedzi samemu sobie na pytania: Jakim jestem człowiekiem? Jaki jest mój stosunek do siebie i innych? Czy realizuję się w życiu? Czy moje potrzeby są zaspokojone? O czym marzę? Za czym tęsknię? Co przeszkadza mi w realizacji planów i wykorzystywaniu moich zasobów? W przypadku pojawienia się choroby: Jak reaguję na dolegliwości? Jakich emocji i uczuć doświadczam?

Wyjaśniał to następująco: „Tak długo winiliśmy za nasze choroby zarazki, pogodę i pokarm, który spożywamy. Jednak wielu z nas zachowuje odporność podczas epidemii grypy, wielu lubi ożywczy powiew zimnego powietrza i wielu może zjeść na noc kawałek sera, popijając czarną kawą, bez uszczerbku na zdrowiu. Nic w przyrodzie nie może nas zranić, kiedy jesteśmy w harmonii i czujemy się szczęśliwi. Wprost przeciwnie: przyroda jest po to, aby nam służyć i przynosić radość. Kiedy tylko pozwolimy, aby wtargnął w nas brak wiary, depresja, niezdecydowanie lub strach, stajemy się wrażliwi na wpływy zewnętrzne".

W swojej książce pisał: „Choroba nigdy nie zostanie uleczona ani usunięta za pomocą materialistycznych metod, z tej prostej przyczyny, że jej pochodzenie nie jest materialne. To, co znamy jako chorobę, jest rezultatem długich i głębokich procesów (sił). Nawet gdy leczenie materialne wydaje się efektywne, nie jest niczym innym, jak chwilową ulgą, jeżeli prawdziwa przyczyna choroby nie zostanie zlikwidowana". Traktował wszelkie negatywne stany psychiki jako przyczynę dysharmonii, a dolegliwości fizyczne jako jej wynik i zakładał, że poprawienie stanu umysłowego oraz emocjonalnego pociągnie za sobą uzdrowienie ciała[7]. Dlatego też podzielił swoje esencje na 7 grup w zależności od występujących u pacjenta stanów psychicznych:

- strach, lęki;
- niepewność;
- brak zainteresowania otoczeniem;
- samotność;
- nadwrażliwość na wpływy zewnętrzne;
- przygnębienie, rozpacz i zwątpienie;
- nadopiekuńczość i nadmierna troska o innych[8].

Ponadto opracował Rescue Remedy – uniwersalny środek ratunkowy w sytuacjach ostrego niepokoju lub stresu, nazywany też kroplami pierwszej pomocy. Jest to kombinacja 5 ekstraktów: niecierpka, posłonka, śliwy wiśniowej, śniadka baldaszkowatego i powojnika, która zalecana jest w atakach nagłej paniki i podczas kryzysu emocjonalnego. Preparat ułatwia wyciszenie emocji również podczas długotrwałych, trudnych sytuacji (trauma, żałoba). Jest polecany dla osób, które odczuwają zniechęcenie i rozpacz. Obecnie ma również postać pastylek, sprayu, kremów, a nawet – cukierków i gumy do żucia.

Co dla kogo?

Esencje kwiatowe nie powodują nagłych ozdrowień, ale przywracając równowagę emocjonalną, wspomagają tradycyjne leczenie w przypadku chorób somatycznych. Terapia dr. Bacha ma za zadanie poprawić motywację chorego do leczenia, przywrócić nadzieję i uruchomić jego naturalne siły psychiczne, tak by wzmocnić go w walce z chorobą. Zgodnie z założeniem swojego twórcy, ma ułatwiać pokonanie depresji, lęków i skutków traum, które mogą utrudniać leczenie. Esencji kwiatowych można również używać profilaktycznie w okresach stresu i niepokoju. Są wskazane dla ludzi zmęczonych, którzy źle się czują, chociaż nie otrzymali szczegółowej diagnozy medycznej.

Terapeuci stosują je dla wzmocnienia pracy nad zmianą postaw życiowych (nawet w leczeniu otyłości). Ich zdaniem krople same nic nie rozwiązują, a jedynie ułatwiają radzenie sobie z emocjami. Pozwalają skoncentrować się na problemie, a ten, po jakimś czasie, zmniejsza się lub zostaje rozwiązany, choć pozornie nic się nie zmieniło. A o tym, że nie jest to tylko autosugestia, czy efekt placebo, świadczy fakt, że esencje kwiatowe dr. Bacha skutecznie oddziałują również na dzieci i zwierzęta.

Wszystkie ekstrakty wytwarza się w Centrum dr. Bacha w Mount Vernon w Anglii. W Polsce można je kupić w sklepie internetowym lub w ośrodkach, które prowadzą terapię kwiatową. Esencje stosuje się pojedynczo lub w mieszance (w której skład wchodzi do 7 składników).

Jak zapewniają kontynuatorzy jego dzieła, są bezpieczne, nie wywołują niepożądanych efektów ubocznych, nie powodują uzależnienia. Działają w łagodny sposób i można je podawać wszystkim, bez względu na wiek – począwszy od noworodków po osoby starsze. Terapia wymaga jednak dyscypliny. Krople należy przyjmować co najmniej 4 razy dziennie po 4, przez ok. 2 tygodnie.

BUK POSPOLITY (*Fagus sylvatica*)

Wskazany jest dla tych, którym trudno tolerować cudze wady i nieustannie

eprasa.pl 36de3c30c7

dokonują krytyki. Trudno im znaleźć u innych coś pozytywnego. Mają silne poczucie wyższości, lubią osądzać. Cechuje ich arogancja, a różne nawyki i zachowania pozostałych ludzi budzą w nich irytację. Przekonani o swojej racji myślą, że inni są w błędzie.

Buk pomaga im odnaleźć w sobie tolerancję, zrozumienie i współczucie dla innych.

CERATO (*Ceratostigma willmottianum*)
Wskazane dla ludzi, którzy nie wierzą sobie podczas podejmowania decyzji. Boją się zaufać własnemu osądowi.

Cerato dodaje wiary we własną intuicję i mądrość oraz ułatwia wsłuchanie się w swój wewnętrzny głos.

CYKORIA PODRÓŻNIK (*Cichorium intybus*)
Esencję tę stosuje się u ludzi nadmiernie zaborczych, przejawiających skłonność do kontrolowania lub manipulacji oraz u dzieci domagających się ciągłego zainteresowania i uwagi.

Cykoria niweluje poczucie braku miłości i zainteresowania innych.

CZERWIEC JEDNOROCZNY (*Scleranthus annus*)
Wskazany jest dla ludzi niezdecydowanych, którym szczególnie trudno podjąć decyzję, kiedy stoją przed wyborem jednej z dwóch opcji. Brakuje im równowagi i pewności siebie, a podczas rozmowy ich umysł skacze z tematu na temat niczym konik polny. Osoby takie często doświadczają zmiennych nastrojów.

Czerwiec dodaje pewności siebie i stanowczości, które umożliwiają podejmowanie decyzji, a w razie potrzeby także szybkie działanie.

DĄB SZYPUŁKOWY (*Quercus robur*)
Dla ludzi o silnej osobowości, którzy ignorują swoje znużenie i prą naprzód bez względu na okoliczności. Nie pozwalają sobie na odpoczynek, kiedy jest coś do wykonania. Walczą wytrwale, nawet gdy są przemęczone.

Dąb dodaje odporności na stres, przywraca energię oraz pomaga uświadomić sobie potrzebę odpoczynku i zadbania tak samo o swoje potrzeby, jak i obowiązki.

DZIKA RÓŻA (*Rosa canina*)
Podaje się ją osobom zrezygnowanym wskutek nieprzyjemnych sytuacji, choroby, monotonii życia lub nieodpowiedniej pracy. Choć aktualna sytuacja ich nie satysfakcjonuje, są zbyt apatyczne, by to zmienić.

Dzika róża dodaje energii i ambicji, pomaga też dokonać zmian z własnej inicjatywy.

GORCZYCA POLNA (*Sinapis arvensis*)
Esencja z niej wskazana jest przy pojawiających się z nagła, bez widocznej przyczyny stanach depresyjnych, z których trudno się otrząsnąć.

Gorczyca pomaga zwalczyć chandrę i odzyskać radość życia połączoną z poczuciem równowagi i spokoju.

GORYCZUSZKA GORZKAWA (*Gentianella amarella*)
Dla osób przeżywających zwątpienia, przygnębienie i zwątpienia, u których przyczynę smutku da się zidentyfikować. Sprawdzi się także w sytuacji rozczarowania długotrwałym leczeniem lub nawracającymi objawami choroby oraz u dzieci zniechęconych nauką i obowiązkami szkolnymi.

Goryczuszka dodaje wiary, że wszelkie trudności mogą ostatecznie zostać pokonane.

GRAB POSPOLITY (*Carpinus betulus*)
Zalecany w przypadku zmęczenia psychicznego. Pomaga tym, którzy po przebudzeniu mają wątpliwości, czy są zdolni sprostać zadaniom nadchodzącego dnia. Brak chęci przyczynia się do odkładania spraw na później.

Grab ułatwia odzyskanie motywacji do działania i rześkości umysłu.

JABŁOŃ PŁONKA (*Malus pumila*)
Esencję z kwiatów tego drzewa poleca się tym, którzy czują się zbrukani i negatywnie postrzegają samych siebie, w tym osobom odczuwającym wstyd

eprasa.pl 36de3c30c7

> Bach zauważył, że pozytywne nastawienie, entuzjazm, radość i nadzieja potrafią w ogromnym stopniu przyspieszyć powrót do zdrowia. Natomiast pacjenci o słabym charakterze, zrezygnowani i bez chęci do życia przechodzą ten proces w dużo dłuższym czasie.

i zażenowanie związane ze sprawami lub objawami fizycznymi, np. problemami skórnymi, wydzielinami ciała oraz mającym obsesję na punkcie mycia się.

Jabłoń oczyszcza umysł i ciało. Pomaga zaakceptować siebie oraz swoje niedoskonałości.

KASZTANOWIEC BIAŁY (*Aesculus hippocastanum*)

Wskazany w przypadku natłoku natrętnych myśli, których nie sposób kontrolować. Nie można wtedy poniechać ani zapomnieć nieszczęśliwych zdarzeń czy kłótni, odtwarzając je w pamięci na nowo.

Przynosi spokój, wyciszenie umysłu oraz koncentrację na dostępnych rozwiązaniach problemów. Niepokój zastępuje wiara w pozytywne zakończenie.

KASZTANOWIEC CZERWONY (*Aesculus carnea*)

Powinny go zażywać osoby doświadczające nadmiernej troski lub obaw o dobro bliskich, wyobrażające sobie, że spotka ich coś najgorszego. Ktoś taki boi się, że dziecko upadnie podczas zabawy albo rozbije się samolot, którym rodzina leci na wakacje, denerwuje się i zamartwia cudzymi problemami.

Kasztanowiec czerwony wyzwoli w nich umiejętność opieki pełnej współczucia, lecz wolnej od obaw.

KASZTANOWIEC JADALNY (*Castanea sativa*)

Zalecany w przypadkach udręki psychicznej, opisanej przez dr. Bacha jako pełna beznadziei rozpacz tych, którzy czują, że osiągnęli granicę wytrzymałości.

Osoby w tym stanie odnoszą wrażenie, że stoją na krawędzi załamania nerwowego. Nie przejawiają jednak skłonności samobójczych.

Kasztanowiec jadalny uwalnia od rozpaczy czy zwątpienia.

KOLCOLIST ZACHODNI (*Ulex europaeus*)

Esencję tę stosuje się w chwilach głębokiego zwątpienia i rozpaczy. Jest ekstraktem dla tych, którzy stracili nadzieję, poddali się. Czują się skazani na ból i cierpienie, nie próbują nawet tego zmienić.

Kolcolist pozwala z ufnością spojrzeć w przyszłość, dostrzec pozytywne aspekty życia nawet w doświadczaniu choroby. Pomaga odzyskać wiarę w pomyślne rozwiązanie trudności lub poczuć, że jest się na właściwej drodze do wyleczenia.

KROPLIK (*Mimulus guttatus*)

Gdy czujesz strach przed konkretną osobą lub sytuacją (np. przed chorobą, śmiercią, wypadkiem, bólem, ciemnością, zimnem, ubóstwem, pająkami, wystąpieniami publicznymi, utratą przyjaciół lub pracy, zabiegiem dentystycznym etc.), sięgnij po esencję z kroplika. Jest ona zalecana także dla nieśmiałych i wstydliwych dzieci.

Kroplik dodaje odwagi i pewności siebie, pomaga też stawiać czoło życiowym wyzwaniom.

MODRZEW EUROPEJSKI (*Larix decidua*)

Wskazany dla osób o niskim poczuciu własnej wartości i związanym z tym braku pewności siebie oraz ludzi unikających ryzyka lub ewentualnych niepowodzeń.

Modrzew pomoże osobom, które tracą pewność siebie przed egzaminem (np. na prawo jazdy), wystąpieniem, rozmową kwalifikacyjną itp. Ułatwi im realistyczne oszacowanie swoich możliwości oraz doda odwagi do podjęcia ryzyka.

NIECIERPEK POSPOLITY (*Impatiens noli-tangere*)

Przeznaczony jest dla łatwo ulegających irytacji i zniecierpliwieniu. Chcą oni, by wszystko było wykonane natychmiast. Szybko działają, myślą, mówią i ogarnia ich rozdrażnienie, jeśli współpracownicy funkcjonują wolniej.

Niecierpek pozwoli im rozwiązać drażniące sprawy spokojnie i dyplomatyczne, a przy tym uruchomi w nich pokłady wyrozumiałości dla działających wolniej.

OKRĘŻNICA BAGIENNA (Hottonia palustris)

Idealna dla ludzi, którzy skrywają wszystko pod maską spokoju, mając trudności z otwarciem się przed innymi. Osoby takie gdy są zmęczone

eprasa.pl 36de3c30c7

lub narażone na zbyt wiele bodźców zewnętrznych, mają tendencję do wycofywania się i sprawiają wrażenie chłodnych lub aspołecznych.

Pomaga nawiązywać cieplejsze stosunki z otoczeniem przy jednoczesnym zachowaniu mądrości i poczucia godności.

OLIWKA (*Olea europaea*)

To pomoc dla wycieńczonych umysłowo i fizycznie na skutek długiej i wytężonej pracy, walki z przeciwnościami losu, długotrwałej choroby lub opieki nad cierpiącym. Jest też dobrym ekstraktem dla rekonwalescentów.

Oliwka umożliwia odzyskanie sił, energii i zainteresowania życiem.

ORZECH WŁOSKI (*Juglans regia*)

Wskazany jest w okresach zmian zachodzących w życiu, np. ząbkowania, dojrzewania, ciąży, rozwodu, przeprowadzki, zrywania z nałogiem czy prób uwolnienia od starych więzów i ograniczeń.

Esencja z orzecha pomocna bywa również, gdy człowiek doświadcza żalu na z powodu utraty przyjaciół, starzenia się, żałoby, czy nadchodzącej śmierci.

Esencja ta chroni przed wpływami innych ludzi. Pomaga też uwolnić się od przeszłości.

OSIKA (*Populus tremula*)

Zalecana jest osobom, które doświadczają nagłego uczucia lęku czy podenerwowania bez określonej przyczyny. Typowym wskazaniem do jej zastosowania jest napięcie utrzymujące się po przebudzeniu ze złego snu. Ekstrakt ten może być pomocny dla małych dzieci nękanych przez nocne koszmary i strachy.

Esencja przywraca poczucie bezpieczeństwa i uśmierza niepokoje.

OSTROKRZEW (*Ilex*)

Pomaga osobom, którym trudno się pohamować w wyrażaniu negatywnych emocji. Mogą być nieczułe, bezlitosne, a nawet okrutne w napadach złości. Wewnątrz zaś cierpią – często bez konkretnej przyczyny – i trudno im się otworzyć na miłość. Wskazane są też dla dzieci zazdrosnych o rodzeństwo.

Według dr. Bacha ostrokrzew ochrania nas przed wszystkim, co nie jest uniwersalną miłością. Otwiera serce, uśmierza zazdrość i zawiść.

PĄK KASZTANOWCA (*Aesculus hippocastanum*)

Używa się go w przypadku trudności w uczeniu się na doświadczeniach z przeszłości, czego skutkiem jest popełnianie tych samych błędów.

Pąk kasztanowca pomaga w pełni korzystać z codziennych doświadczeń i wi-

REKLAMA

WPROWADŹ STAN RÓWNOWAGI EMOCJONALNEJ Z MARKĄ WISH PHARMACEUTICAL

Wakacyjny rabat dla czytelników magazynu *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*
KOD RABATOWY:
LATO
ważny od 1.07.2022 r. do 31.08.2022 r.
www.iwitaminy.pl

www.iwitaminy.pl

wish™ pharmaceutical

eprasa.pl 36de3c30c7

dzieć siebie oraz swoje błędy tak, jak to czynią inni.

POSŁONEK KUTNEROWATY (*Helianthemum nummularium*)

Wskazany na przerażenie i panikę pojawiające się na skutek doświadczenia lub znalezienia się o krok od wypadku albo też bycia jego świadkiem. W sytuacji takiej jak klęska żywiołowa, nagła choroba lub napaść, może pojawić się uczucie mrożącego krew w żyłach strachu i bezradności.

Posłonek koi lęk, dodaje odwagi i przywraca przytomność umysłu.

POWOJNIK PNĄCY (*Clematis vitalba*)

Jest wskazany dla egzystujących w świecie fantazji i niewykazujących zainteresowania tym, co ich otacza, jak również dla osób tęskniących za lepszymi czasami, bez energii i roztargnionych. Może być też pomocny dla kogoś, kto stracił ukochaną osobę i pragnie się z nią połączyć.

Powojnik ogranicza nieco bujanie w obłokach, przywraca zainteresowanie otaczającym światem oraz radość z życia. Pozwala też otworzyć się na inspiracje i realizować swój twórczy potencjał.

RZEPIK POSPOLITY (*Agrimonia eupatoria*)

Dla osób pozornie beztroskich, które poczuciem humoru i uśmiechem maskują zmartwienia, lęki, a nawet wewnętrzne rozdrażnienie. Kiedy doświadczają choroby lub dyskomfortu, nieraz żartują na ten temat, lecz nie okazują swoich prawdziwych uczuć. W stresie podatni są na uzależnienia.

Rzepik dodaje otwartości i optymizmu. Ułatwia akceptację siebie i pogodzenie się z mniej przyjemnymi stronami życia.

SOSNA ZWYCZAJNA (*Pinus sylvestris*)

Stosuje się ją u ludzi, którym towarzyszy poczucie winy i wyrzuty sumienia. Choć ich kompleks winy i poczucie wstydu wcale nie muszą być spowodowane ich niewłaściwym działaniem, niemniej jednak nie pozwalają im radować się życiem.

Esencja z sosny uwalnia od negatywnej samooceny, pomaga zaakceptować siebie i umożliwia realistyczne podejście do odpowiedzialności za swoje czyny.

STOKŁOSA GAŁĘZISTA (*Bromus ramosus*)

Dla znajdujących się na życiowym rozdrożu, którzy nie mogą zdecydować, jaką drogę obrać. Mogą być ambitni i utalentowani, lecz nie wykorzystują swoich uzdolnień, łatwo też ulegają znudzeniu. Jednocześnie towarzyszy im poczucie, że życie przechodzi obok – co budzi frustrację i niezadowolenie.

Dziki owies jest jak pilot wskazujący drogę. Umożliwia podejmowania właściwych decyzji.

ŚLIWA WIŚNIOWA (Prunus cerasifera)

Wskazana jest dla ludzi, którzy lękają się zaniku kontroli nad własnym zachowaniem (np. ataku wściekłości lub histerii), a także osób będących na skraju załamania, odczuwających głęboką rozpacz oraz obawiających się utraty zdrowych zmysłów.

Śliwa napełnia spokojem oraz ułatwia myślenie i działanie w sposób racjonalny.

ŚNIEDEK BALDASZKOWATY (*Ornithogalum umbellatum*)

Esencję tę stosuje się w przypadku szoku oraz jego następstw, tak fizycznych, jak psychicznych. Urazem może okazać się wypadek, otrzymanie złych wiadomości, doświadczenie wielkiego rozczarowania, strachu lub żałoby itp. Chociaż optymalnie byłoby przyjąć ją tuż po zdarzeniu, śniedek bywa też pomocny w przypadku objawów wywołanych przez zadawnione traumy. Dr Bach nazywał go pocieszycielem, który uśmierza smutek i ból. Neutralizuje skutki szoku i pomaga w powrocie do zdrowia. Zalecał go również matkom i dzieciom zaraz po porodzie.

Pomoc dla czworonoga

Jeśli Twój pies wpada w panikę pod wpływem noworocznych wystrzałów, możesz mu zaaplikować Rescue remedy – kompozycję stosowaną w nagłych wypadkach, np. przy silnym stresie, w czasie ataku paniki czy w szoku pourazowym.

eprasa.pl 36de3c30c7

> Terapia dr. Bacha ma za zadanie poprawić motywację chorego do leczenia, przywrócić nadzieję i uruchomić jego naturalne siły psychiczne, tak by wzmocnić go w walce z chorobą

TYSIĄCZNIK (*Centaurium erythraea*)
Dla osób, które mają trudność z odmawianiem otoczeniu. Pozwalają narzucać sobie czyjąś wolę, bywają nawet ofiarami znęcania się. Wykorzystywane przez drugich, opadają z sił i ogarnia je znużenie.

Tysiącznika pomaga zachowywać się asertywnie i pomagać innym bez rezygnacji z własnych pragnień.

WERBENA POSPOLITA (*Verbena officinalis*)
Ci, którzy jej potrzebują, są stanowczy, ale doświadczają silnych napięć psychicznych związanych z pragnieniem zdobywania celów. Nie potrzebnie wkładają nadmiar wysiłku w to, czego się podejmują, wymuszając na sobie działanie na skraju wytrzymałości psychicznej. W efekcie mogą cierpieć na bezsenność. Natomiast w kwestiach dotyczących zasad łatwo wpadają w irytację.

Werbena wydobywa z nich spokój, mądrość, tolerancję i umiejętność wypoczywania, a także otwarte podejście do życia i wydarzeń.

WIĄZ ANGIELSKI (Ulmus procera)
Dla tych, którzy na skutek przytłoczenia ilością pracy oraz obowiązków, czują, że nie sprostają oczekiwaniom lub nie poradzą sobie z powierzonymi zadaniami.

Wiąz dodaje energii, przywraca wiarę w siebie, pomaga spojrzeć na problemy z dystansu i racjonalnie ocenić własne siły oraz pomaga przyjmować zobowiązania na miarę naszych możliwości, uwzględniając jednocześnie czas na własne potrzeby.

WICIOKRZEW PRZEWIERCEŃ (*Lonicera caprifolium*)
Wskazany dla osób zbytnio przywiązanych do wspomnień, żyjącym przeszłością, cierpiących z tęsknoty za domem, czy po utracie pracy lub kogoś bliskiego. Słowem takich, którym trudno poradzić sobie z żałobą i w rozmowach często powracają do tego, co minęło.

Esencja z wiciokrzewu bywa szczególnie przydatna dla ludzi starszych, żyjących samotnie. Pomaga skupić się na chwili obecnej i złagodzić żal.

WIERZBA BIAŁA (*Salix vitellina*)
Dla ludzi zgorzkniałych, skrzywdzonych, użalających się nad swoim losem. Poczucie niesprawiedliwości od czasu do czasu towarzyszy każdemu; ekstrakt ten pomaga wtedy zneutralizować żal, odzyskać poczucie humoru i dystans do sytuacji.

Wierzba ułatwia ludziom przebaczenie i zapominanie o dawnych krzywdach.

WINOROŚL WŁAŚCIWA (*Vitis vinifera*)
Winorośl jest wskazana dla osób dominujących. Ludzie tacy, często zachowują się, jakby wszystko wiedzieli lepiej od innych. Nie próbują przekonywać nikogo do zmiany poglądów – po prostu nie zwracają uwagi na cudze potrzeby lub opinie.

Esencja z winorośli pomaga stać się mądrym liderem, nauczycielem, szefem czy rodzicem i inspirować innych.

WRZOS POSPOLITY (*Calluna vulgaris*)
Potrzebny jest ludziom pochłoniętym własnymi sprawami, dolegliwościami lub bolączkami oraz niezdolnym do prawdziwej, wzajemnej komunikacji z innymi. Takie osoby w chorobie, wyolbrzymiają jej objawy, a w codziennych sprawach robią zazwyczaj z igły widły. Odczuwają przymus mówienie i szukają słuchaczy.

Wrzos uwrażliwia na innych i pomaga stać się dobrym rozmówcą, który potrafi bezinteresownie, ze zrozumieniem wysłuchać swoich interlokutorów.

WODA ŹRÓDLANA (*Aqua petra*)
Wskazana dla osób mało elastycznych, które wysoko stawiają sobie poprzeczkę, lecz często odczuwają niezadowolenie z siebie. Potrafią utrzymywać dyscyplinę, jednak mimo niezwykłej sumienności i ciężkiej pracy, nie odczuwają nigdy zadowolenia z własnych osiągnięć. Czasami wręcz może to przybierać formę samoudręczenia.

Woda źródlana uczy elastycznego podejścia, przywraca spokój i równowagę wewnętrzną.

BIBLIOGRAFIA

1. BMC Complement Altern Med. 2009; 9:16
2. M. Wood: Vitalism: The History of Herbalism, Homeopathy, and Flower Essences. North Atlantic Books, 2000
3. J. Barnard: Bach flower Remedies Form and Function. Lindisfarne Books, 2002
4. Complement Ther Nurs Midwifery. 1997; 3:142-4
5. Perspect Psychiatr Care. 2006; 42:140-3
6. Wien Klin Wochenschr. 2002; 114:963-6
7. E. Bach, Free Thyself, w: Howard & Ramsell, Saffron Walden 1990; E.Bach, Heal Thyself, Saffron Walden 1931
8. Health Visit. 1986; 59: 276-7

eprasa.pl 36de3c30c7

Przeciwzapalne zioła

Ekstrakty i oleje roślinne mogą złagodzić ból, zmniejszyć obrzęk oraz przyspieszyć gojenie

Zapalenie jest reakcją obronną naszego organizmu na niebezpieczne bodźce, takie jak patogeny i/lub uszkodzenie tkanek. Ma też jednak swoją ciemną stronę – niekontrolowana reakcja zapalna jest główną przyczyną rozległych zaburzeń obejmujących alergie, dysfunkcje układu krążenia, zespół metaboliczny, nowotwory i choroby autoimmunologiczne. Istnieją różne medykamenty, takie jak sterydy, niesteroidowe leki przeciwzapalne czy immunosupresyjne, których zadaniem jest tłumienie kryzysu zapalnego. Niestety ceną za ich skuteczność są liczne działania niepożądane. Tymczasem niejednokrotnie zastosowanie leków ziołowych może przynieść ten sam skutek, jednak bez obarczania organizmu skutkami ubocznymi. Oto kilka ziół, których działanie przeciwzapalne zostało dowiedzione w badaniach klinicznych i eksperymentalnych.

Ostryż długi (*Curcuma longa*)

Kurkuma to jedna z najdokładniej przebadanych roślin. Skuteczność jej substancji aktywnej – kurkuminy – u pacjentów z dyspepsją i/lub wrzodami żołądka badali naukowcy z Tajlandii. Po 12 tygodniach przyjmowania kapsułki zawierającej ten związek u pacjentów wystąpiła remisja[1]. W kolejnych eksperymentach dowiedziono, że kurkumina jest korzystna w leczeniu stanów zapalnych jelit. Przyniosła dobre efekty w terapii zespołu jelita drażliwego, złagodziła wrzodziejące zapalenia jelita grubego oraz zahamowała nieswoiste zapalenie jelit[2]. Jeśli chcesz zakosztować leczniczej mocy kurkumy, przed doprawieniem posiłku wymieszaj ją ze szczyptą pieprzu.

Rozmaryn lekarski (*Rosmarinus officinalis*)

Istnieją dowody potwierdzające potencjał przeciwzapalny nawet niewielkich dawek tego popularnego zioła w zakresie molekularnym[3]. Amerykanie w otwartym badaniu oceniali działanie ekstraktu rozmarynu u pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów, RZS oraz fibromialgią. Po 4 tygodniach codziennej suplemetacji wskaźnik obecności stanu zapalnego uległ wyraźnemu obniżeniu, jednak wyniki osób z fibromialgią nie uległy znaczącej poprawie[4]. Jak dowiedli badacze z Brazylii, wyciąg z rozmarynu w przypadku wrzodów żołądka był skuteczniejszy niż omeprazol. Nim jednak zaczniesz wcinać rozmaryn bez opamiętania, weź pod uwagę, że w pewnym badaniu przedklinicznym wykazano, iż wysoka dawka (500 mg/kg) wyciągu obniżyła poziom testosteronu i spermatogenezę, co prowadziło do niepłodności[5].

eprasa.pl 36de3c30c7

Ogórecznik lekarski (*Borago officinalis*)

Badacze z Baltimore najpierw przez 6 miesięcy podawali pacjentom z RZS 1,4 µg/dzień oleju z nasion ogórecznika, a następnie przez pół roku 2,8 µg/dzień. W pierwszym okresie leczenie przyniosło korzyści 36,8% uczestników w porównywaniu do grupy placebo. W drugim natomiast pod koniec leczenia złagodzenie objawów RZS było zauważalne u 64% osób w porównaniu do 21% z grupy kontrolnej[6]. Podobnie działanie przeciwzapalne oleju z ogórecznika badano u pacjentów z atopowym zapaleniem skóry. Spośród 12 badań klinicznych 5 wykazało działanie przeciwzapalne, 2 odnotowały poprawę u chorych, a w pozostałych 5 eksperymentach nie zaobserwowano poprawy[7].

Oliwnik wąskolistny (*Elaeagnus angustifolia*)

Skuteczność wyciągu z tej rośliny w leczeniu liszaja płaskiego jamy ustnej została oceniona w randomizowanym badaniu kontrolnym z udziałem 28 teherańczyków. W badanej grupie zaobserwowano złagodzenie bólu u 75% oraz zmniejszenie zmiany u 50-75%[13]. Natomiast u 90 mieszkanek Tabriz z chorobą zwyrodnieniową stawu kolanowego po podaniu ekstraktu z oliwnika, stwierdzono istotne osłabienie mediatorów prozapalnych (TNF-α i metaloproteiny macierzy-1)[14].

REKLAMA

NATURALNE WSPARCIE ORGANIZMU

Kadzidłowiec indyjski pomaga zachować zdrowie i elastyczność stawów. Wspomaga zdrowie przewodu pokarmowego oraz zdrowie płuc.

Imbir wspiera odporność oraz wspomaga prawidłowe funkcje dróg oddechowych. Pomaga utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi oraz wspiera zdrowie serca.

Pokrzywa zwyczajna wspiera układ immunologiczny oraz wspomaga funkcje wydzielnicze nerek. Pomaga zachować elastyczne stawy, mięśnie i ścięgna, a także wspiera witalność organizmu.

RABATU NA WSZYSTKO 10% RABATU NA WSZYSTKO
z kodem PHARMOVIT22
na www.sklep.pharmovit.pl

PharmoVit®
e-mail: zamowienia@pharmovit.pl
tel. +48 22 22 82 198

JAKOŚĆ • ZAUFANIE • RENOMA DOBRA MARKA 2022
JAKOŚĆ • ZAUFANIE • RENOMA POLSKA DOBRA MARKA 2022

suplementy diety

eprasa.pl 36de3c30c7

Wiesiołek dwuletni (*Oenothera biennis*)

Olej z tej rośliny jest niezwykle bogaty w kwasy linolowy (LA) i gamma-linolenowy, które są prekursorami przeciwzapalnych eikozanoidów. W osoczu pacjentów z atopowym zapaleniem skóry wykazano niedobór kwasu gamma-linolenowego. Stwierdzono też, że doustne leczenie olejem z wiesiołka, może prowadzić do zmniejszenia objawów AZS. Regularna suplementacja przyczynia się też do zahamowania prozapalnego działania leukotrienów, które biorą udział m.in. w rozwoju astmy[10].

Porzeczka czarna (*Ribes nigrum*)

Ten nieco zapomniany krzew owocowy, kryje w sobie nie lada moc – jest w stanie modulować działanie makrofagów, najprawdopodobniej poprzez hamowanie wytwarzania czynników zapalnych związanych z otyłością. Naukowcy z University of Connecticut wykazali też, że spożywanie owoców czarnej porzeczki łagodzi stany zapalne wątroby i reakcje zapalne u otyłych myszy[12]. Dlatego, jeśli masz parę nadmiarowych kilogramów, rozważ taką owocową kurację.

Szałwia lekarska (*Salvia officinalis*)

Obecne w roślinie karnozol i kwas karnozowy mają działanie przeciwzapalne[11]. W medycynie ludowej Arabii liście szałwii są stosowane jako środki przeciwbólowe w zaburzeniach żołądkowo-jelitowych. Jordańczycy przeprowadzili test gorącej płytki na myszach, by ocenić skuteczność zioła. Potwierdził on, że ekstrakty wodne i butanolowe z liści rośliny mają działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne.

BIBLIOGRAFIA

1. Southeast Asian J Trop Med Public Health. 2001 Mar;32(1):208-15
2. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. 2004;10(6):1015-8; Clinical Gastroenterology and Hepatology. 2006;4(12):1502-6
3. Biochemical Pharmacology. 1999;57(12):1439-46
4. Research. 2005;19(10):864-9
5. Experimental Biology and Medicine. 2007;232(6):809-13
6. Rheumatology (Oxford). 2003 May;42(5):652-9
7. Nutrition. 2010;26(7-8):708-18
8. Int J Colorectal Dis. 2007 Dec;22(12):1445-51
9. Clin Biochem. 2010 Jul;43(10-11):887-90.
10. Antioxidants (Basel). 2018 Aug; 7(8):108
11. Pharm Biol. 2010 Oct;48(10):1149-56
12. Nutrients. 2019 Apr 28;11(5):975
13. J Dent Res Dent Clin Dent Prospects. Winter 2010;4(1):29-32
14. Complement Ther Med. 2014 Oct;22(5):864-9
15. Fitoterapia. 2002 Aug;73(5):375-80

eprasa.pl 36d63c30c7

Smaczliwka wdzięczna (*Persea americana*)

Czy awokado – bogate w tłuszcze redukujące stany zapalne – jest w stanie uśmierzyć ból i przeciwdziałać zapaleniu? Naukowcy z Nigerii bardzo przyłożyli się do pracy i po serii doświadczeń na myszach orzekli: „Wodny ekstrakt z liści smaczliwki powodował zależne od dawki hamowanie obu faz formalinowego testu bólu u gryzoni, zmniejszenie wicia się zwierząt wywołanego kwasem octowym oraz podwyższenie progu bólu w teście gorącej płyty. Ponadto zależnie od dawki hamował obrzęk łap szczura wywołanego karageniną. Uzyskane wyniki wskazują, że ekstrakt ma działanie zarówno przeciwbólowe, jak i przeciwzapalne”[15]. Zatem, gdy czeka Cię bolesny wysiłek, zjedz awokado – z pewnością nie zaszkodzi.

Kadzidłowiec indyjski (*Boswellia serrata*)

To, o czym wiedzieli hinduscy medycy wieki temu, dziś potwierdzają badania: żywica tego drzewa hamuje wytwarzanie leukotrienów i prostaglandyn – 2 substancji wywołujących stan zapalny w organizmie. Natomiast wyciąg z jego kory zawiera 35-65% kwasów boswelliowych o silnym działaniu przeciwzapalnym, porównywalnym do działania ibuprofenu. Obniżają one procesy kataboliczne tkanki łącznej i chronią chrząstkę stawową przed destrukcyjnym działaniem niektórych enzymów. Poza tym poprawiają ukrwienie stawów dotkniętych zapaleniem. Mechanizm jest podobny do sposobu działania grup niesteroidowych leków przeciwzapalnych, ale roślina ma nad nimi tę przewagę, że nie powoduje podrażnienia żołądka ani nie przyczynia się do rozwoju wrzodów. Co więcej, łagodzi kolagenowe zapalenie jelita grubego[8]. A w połączeniu z kurkumą i lukrecją gładką skutecznie wycisza objawy astmy już po 4 tygodniach[9].

REKLAMA

TWOJE ZDROWIE W TWOICH RĘKACH

FACEBOOK.COM /KENAY.POLAND

SZKLANE OPAKOWANIA

Membrana- dodatkowa ochrona przed utlenianiem

Ciemne szkło chroni przed światłem

Butelka nadająca się do recyklingu

BCM-95® CURCUGREEN®
AKBAMAX® KADZIDŁOWIEC
TARCZYCA BAJKALSKA

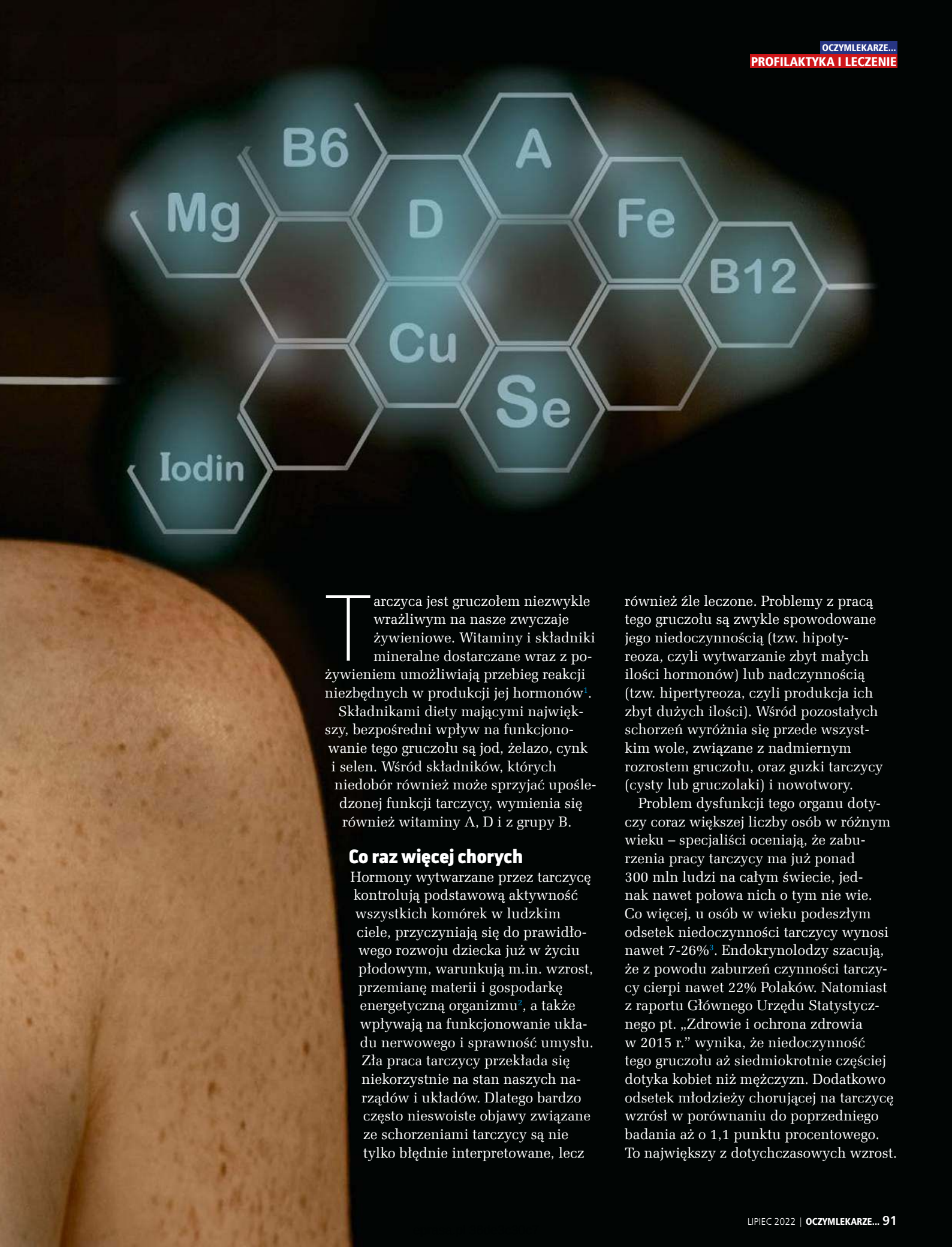
kenay®
ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89
WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl 36de3c30c7

Pierwiastki (i nie tylko) dobre dla tarczycy

Do prawidłowego funkcjonowania tego organu niezbędna jest obecność niektórych składników odżywczych. Okazuje się, że mogą one pomóc również wtedy, gdy gruczoł szwankuje.

eprasa.pl 36de3c30c7



Tarczyca jest gruczołem niezwykle wrażliwym na nasze zwyczaje żywieniowe. Witaminy i składniki mineralne dostarczane wraz z pożywieniem umożliwiają przebieg reakcji niezbędnych w produkcji jej hormonów[1].

Składnikami diety mającymi największy, bezpośredni wpływ na funkcjonowanie tego gruczołu są jod, żelazo, cynk i selen. Wśród składników, których niedobór również może sprzyjać upośledzonej funkcji tarczycy, wymienia się również witaminy A, D i z grupy B.

Co raz więcej chorych

Hormony wytwarzane przez tarczycę kontrolują podstawową aktywność wszystkich komórek w ludzkim ciele, przyczyniają się do prawidłowego rozwoju dziecka już w życiu płodowym, warunkują m.in. wzrost, przemianę materii i gospodarkę energetyczną organizmu[2], a także wpływają na funkcjonowanie układu nerwowego i sprawność umysłu. Zła praca tarczycy przekłada się niekorzystnie na stan naszych narządów i układów. Dlatego bardzo często nieswoiste objawy związane ze schorzeniami tarczycy są nie tylko błędnie interpretowane, lecz również źle leczone. Problemy z pracą tego gruczołu są zwykle spowodowane jego niedoczynnością (tzw. hipotyreoza, czyli wytwarzanie zbyt małych ilości hormonów) lub nadczynnością (tzw. hipertyreoza, czyli produkcja ich zbyt dużych ilości). Wśród pozostałych schorzeń wyróżnia się przede wszystkim wole, związane z nadmiernym rozrostem gruczołu, oraz guzki tarczycy (cysty lub gruczolaki) i nowotwory.

Problem dysfunkcji tego organu dotyczy coraz większej liczby osób w różnym wieku – specjaliści oceniają, że zaburzenia pracy tarczycy ma już ponad 300 mln ludzi na całym świecie, jednak nawet połowa nich o tym nie wie. Co więcej, u osób w wieku podeszłym odsetek niedoczynności tarczycy wynosi nawet 7-26%[3]. Endokrynolodzy szacują, że z powodu zaburzeń czynności tarczycy cierpi nawet 22% Polaków. Natomiast z raportu Głównego Urzędu Statystycznego pt. „Zdrowie i ochrona zdrowia w 2015 r." wynika, że niedoczynność tego gruczołu aż siedmiokrotnie częściej dotyka kobiet niż mężczyzn. Dodatkowo odsetek młodzieży chorującej na tarczycę wzrósł w porównaniu do poprzedniego badania aż o 1,1 punktu procentowego. To największy z dotychczasowych wzrost.

Trzymaj homocysteinę w karbach

Aminokwas ten powstaje we wnętrzu wszystkich komórek organizmu z metioniny pochodzącej ze spożywanego białka. Później zostaje z nich uwolniony do osocza, gdzie krąży głównie w postaci utlenionej. Choć homocysteina została odkryta w 1932 r., przez lata nie cieszyła się nadmiernym zainteresowaniem świata nauki. Zmieniło się to dopiero, gdy okazało się, że jej wysoki poziom w organizmie czyni komórki nabłonka naczyń krwionośnych bardziej podatnymi na uszkodzenia. Homocysteina powoduje pogrubienie i zwężenie tętnic, zarówno tych wieńcowych, jak i mózgowych.

Tymczasem szacuje się, że co 10. mieszkaniec Europy ma zbyt wysokie stężenie homocysteiny w osoczu krwi, co wiąże się przede wszystkim ze zwiększonym ryzykiem występowania chorób układu krążenia, takich jak zawał mięśnia sercowego czy udar niedokrwienny mózgu[1]. U kobiet ciężarnych hiperhomocysteinemia dodatkowo stanowi czynnik ryzyka powstawania nadciśnienia oraz zagrożenie poronieniem[2]. Podwyższony poziom tego aminokwasu uznano za niezależny czynnik ryzyka rozwoju chorób neurodegeneracyjnych (m.in. choroby Alzheimera oraz Parkinsona) oraz nowotworów (szczególnie raka jelita grubego)[3].

Podniesione stężenie homocysteiny w osoczu może być pokłosiem niedoboru kwasu foliowego, ale też w wielu badaniach stwierdzono, że występuje ono zarówno w subklinicznej, jak i jawnej niedoczynności tarczycy[4].

Ocenia się, że obniżenie wartości tego białka w osoczu krwi o 25%, może spowodować spadek ryzyka choroby niedokrwiennej serca o 11%, a udaru mózgu o 19%[5].

Dlatego właśnie warto trzymać homocysteinę w karbach. Pomogą w tym:

Witaminy B6, B12 i kwas foliowy są wskazane dla osób mających podwyższony poziom homocysteiny, który często towarzyszy niedoczynności tarczycy, jako podstawowy sposób na obniżenie stężenia tego aminokwasu. Nim rozpoczniesz suplementację, sprawdź, czy masz mutację genu MTHFR, która upośledza wchłanianie tych związków. Ostatnie doniesienia mówią, że może ją mieć nawet 40% ludzi. Jeśli stała się Twoim udziałem, na nic zda się przyjmowanie witamin w zwykłej formie. Będziesz potrzebować form zmetylowanych – B12 w formie metylokobalaminy oraz kwasu foliowego pod postacią L-5-metyltetrahydrofolian (L-5-MTHF), czyli tzw. folianu. Przy mutacji MTHFR również nie należy suplementować witaminy B6 w formie pirydoksyny a w formie aktywnej – fosforanu pirydoksalu (pyridoxal 5-Phosphate – P5P)[6].

Jeżeli nie masz mutacji MTHFR, dobrym źródłem folianów są warzywa i owoce, np. szpinak, pietruszka, brokuły, kapusta włoska, brukselka, nasiona roślin strączkowych, ziemniaki, awokado, kiwi, mango, pomarańcze, jak również wątroba, żółtka jaj, drożdże i nasiona słonecznika.

N-acetylocysteina (NAC) pomoże zredukować poziom homocysteiny. Jak wykazało pewne szwedzkie badanie, obniża poziom tego aminokwasu w osoczu nawet o 45%[7]. Ponadto NAC działa odtruwająco (usuwa ołów z organizmu) i przekształca się w organizmie w glutation, który chroni komórki gruczołu tarczowego przed niszczącym działaniem wolnych rodników. Deficyt tego antyoksydantu często występuje przy zapaleniu tarczycy[8].

BIBLIOGRAFIA

1. Adv Enzyme Regul, 1999, 39, 93-109
2. Proc Natl Acad Sci, 1996, 93, 15227-32
3. Neur, 2005, 65(9),1402-8; Eur J Nutr, 2004, 43,93-9
4. Atherosclerosis. 2001;155(1):195-200, Endocrine Research. 2004;30(3):351-9
5. Czynniki Ryzyka, 2005,supl.11, 25-6
6. Integr Med (Encinitas). 2016 Apr; 15(2):48-52
7. Atherosclerosis. 1996 Jan 5; 119(1):99-106
8. Toxicol Ind Health. 2016 Sep; 32(9):1607-18

Jak to działa?

Aby lepiej zrozumieć zależność między funkcjonowaniem tego gruczołu a dietą, warto przyjrzeć się budowie hormonów tarczycy. Uwolnienie hormonu TSH, pobudzającego tarczycę do wydzielania jej własnych, odbywa się w komórkach przysadki mózgowej. Jego wytwarzanie jest hamowane na zasadzie ujemnej pętli sprzężenia zwrotnego przez hormony tarczycy. Dlatego przy ich nadmiarze stężenie TSH maleje, przy niedoborze rośnie.

Tyroksyna (T3) i trijodotyronina (T4) zawierają w składzie swojej cząsteczki jod, który usuwany jest przez enzymy zawierające selen. Białka receptorowe trijodotyroniny mają natomiast w swoim składzie cynk, którego niedobór zaburza wiązanie hormonu. I wreszcie żelazo jest składnikiem tyreoperoksydazy (TPO), czyli kluczowego enzymu w syntezie T3 i T4 – to prawidłowe działanie TPO umożliwia aktywowanie przemian tyreoglobuliny w tyroksynę oraz trijodotyroninę.

Co więcej, składniki regulujące pracę tarczycy działają w sposób synergistyczny. Przykładowo niedobór jodu w organizmie pogłębia również deficyt innych istotnych składników jak selen, żelazo, cynk czy witamina A[4].

Jak się odżywić?

Wobec tego oczywiste staje się, że właściwie zbilansowana dieta odgrywa kluczową rolę w profilaktyce zaburzeń tarczycy i łagodzeniu ich objawów. Problem jednak w tym, że choć nie głodujemy, to jednak wciąż nie możemy się odżywić, bowiem trudno nam dostarczyć sobie właściwej ilości potrzebnych makro- i mikroelementów oraz witamin. Ponad połowa z nas ma deficyt przynajmniej jednego istotnego składnika odżywczego. Niedobór jodu lub żelaza dotyczy 2 mld ludzi, w tym 30% dzieci, a ponad 1 mld z nas ma za mało magnezu lub witaminy D. Winna jest nie tylko zachodnia dieta obfitująca w wysokoprzetworzone produkty, ale również sposób przechowywania warzyw i ich obróbka termiczna. Jednak to nie wszystko. Za niską podaż cennych składników odżywczych odpowiada kilka czynników m.in. nasz styl życia (stres, brak snu, nieregularne posiłki, stosowanie używek), a także zanieczyszczenie śro-

eprasa.pl 36de3c30c7

dowiska i sposób uprawy polegający na maksymalizacji wydajności plonów poprzez stosowanie nieodpowiednich metod nawożenia, nieprawidłowe stosowanie środków ochrony roślin oraz niewłaściwe sposoby uprawy ziemi, które w dłuższej perspektywie przyczyniają się do obniżenia jej żyzności. A tam, gdzie nie ma pierwiastków w podłożu lub wodzie, nie będzie ich też w produktach rolnych. Przykładowo w Polsce, gdzie gleby są wybitnie ubogie w selen, jego średnie spożycie wciąż należy do najniższych w Europie (35 mcg przy normie 55 mcg dla kobiet i 70 mcg dla mężczyzn), a stężenie w osoczu nawet nie zbliża się do prawidłowego (przeciętnie wynosi 70 mcgl/l, ale u ponad 95% osób jest niższe niż 105 mcg/l)[5].

To wszystko wyraźnie wskazuje, że mając na uwadze zdrowie tarczycy, warto rozważyć suplementację niektórymi składnikami odżywczymi.

Jod

70-80% jodu w organizmie znajduje się właśnie w gruczole tarczowym. Pierwiastek ten, obecny w cząsteczkach hormonów tarczycy, jest niezbędny do ich syntezy. Jego niedobór skutkuje niewystarczającą ich produkcją, co powoduje wzrost stężenia hormonu tyreotropowego (TSH), obniżenie poziomów T4 i T3, ograniczenie wzrostu oraz powiększenie gruczołu tarczycy i powstanie wola. W badaniu przeprowadzonym wśród 4649 pacjentów zaobserwowano związek między spożyciem jodu a objętością tarczycy: nawet łagodny niedobór sprzyjał powiększaniu objętości gruczołu, a spożycie jodu odwrotnie korelowało ze stężeniem tyreoglobuliny w surowicy[6]. Należy jednak pamiętać, że u osób cierpiących na chorobę Hashimoto nadmiar jodu może prowadzić do zaostrzenia odpowiedzi zapalnej przeciwko własnym antygenom tarczycy[7].

Dzienne zapotrzebowanie organizmu na jod to ok. 160 mg. Najlepszym jego źródłem są ryby morskie, glony i owoce morza, olej lniany oraz sól kuchenna, która jest jodowana od prawie 20 lat. Jod dostarczany z pożywieniem wchłania się na poziomie 80-92%.

Warto przy tym wspomnieć, że pierwiastek ten jest też obecny w powietrzu, dzięki czemu może być absorbowany również drogą oddechową i przez skórę. Z tego właśnie powodu osobom mającym deficyt tego składnika zaleca się pobyt nad Bałtykiem, gdyż w aerozolu morskim jest go najwięcej[8].

Selen

Kluczową rolę w syntezie hormonów tarczycy odgrywa selen – pierwiastek naturalnie występujący w glebie, skałach i minerałach, który w organizmie ludzkim realizuje wiele zadań. Jako składnik różnych enzymów i niektórych białek budujących błony komórkowe pełni funkcje enzymatyczne i stabilizujące (zapewnia aktywność biologiczną m.in. peroksydazy glutationowej, dzięki czemu może łagodzić stres oksydacyjny oraz redukować ryzyko chorób

REKLAMA

eprasa.pl 36de3c30c7

> W skutek zmniejszenia poziomu selenu i aktywności enzymów antyoksydacyjnych wzrasta ryzyko wystąpienia zapalenia tarczycy oraz niedoczynności tego gruczołu

nowotworowych i autoimmunologicznych)[9]. Do tego tworzy nieaktywne kompleksy, które pozwalają oczyścić organizm z kadmu, ołowiu i rtęci, a także uczestniczy w regulacji odpowiedzi układu odpornościowego na patogeny[10].

Mało kto wie, że pierwiastek ten jest przechowywany w gruczole tarczycowym, gdzie odgrywa istotną rolę w regulacji funkcji tarczycy. Okazuje się, że zmniejszenie stężenia selenu oznacza zaburzenie syntezy jej hormonów, i to na kilku poziomach – od zmniejszenia aktywności enzymów niezbędnych w tym procesie, przez mechanizmy immunologiczne, po bezpośrednie uszkodzenie komórek gruczołu.

Gdy pod wpływem TSH komórki pęcherzykowe tarczycy pobierają jod, rozpoczyna się jego utlenianie, a następnie jodowanie białka tyreoglobuliny (Tg), zawierającego T4 i T3. Na tym konieczny jest nadtlenek wodoru, jednak gdy nie zostanie on odpowiednio szybko rozłożony wewnątrz komórki, może doprowadzić do jej uszkodzenia[11]. Dlatego w komórkach tarczycy szalenie ważną funkcję pełnią antyoksydacyjne enzymy hamujące aktywację tego związku jak peroksydaza glutationowa, reduktaza tioredoksyny czy katalaza. Gdy brakuje nam selenu, ich skuteczność maleje, a komórki są narażone na toksyczne działanie nadtlenku wodoru, co prowadzi do ich uszkodzenia i martwicy. Właśnie wskutek zmniejszenia poziomu selenu i aktywności enzymów antyoksydacyjnych wzrasta ryzyko wystąpienia zapalenia tarczycy oraz niedoczynności tego gruczołu[12].

Co więcej, selen wchodzi w skład enzymu zwanego dejodynazą i dzięki temu uczestniczy w przemianach T4 w T3. Stężenie dejodynazy tyroninowej zmniejsza się w przypadku niedoboru tego pierwiastka śladowego. Ponadto w sytuacjach niedoboru tego mikroelementu w organizmie dochodzi do zmniejszonego wytwarzania T3 w tkankach (głównie wątrobie i nerkach) oraz zmniejszenia stężenia glutationu, peroksydazy oraz reduktazy tioredoksyny, co prowadzi do obniżenia aktywności tarczycy[13]. Także inne badania potwierdzają spadek stężenia T3 i wskaźnika T3/T4 oraz wzrost poziomu TSH u pacjentów z niskim stężeniem selenu w osoczu[14].

Długotrwały deficyt selenu może stać się przyczyną złej przyswajalności jodu[15].

Zalecane średnie spożycie tego pierwiastka zostało określone na poziomie 45 mg dziennie. Jego najlepiej przyswajalne formy (selenometioninę i selenocysteinę) znajdziemy przede wszystkim w pełnoziarnistych produktach zbożowych i orzechach brazylijskich.

Żelazo

Tarczycowa peroksydaza jodująca zawiera w swojej cząsteczce żelazo, a dzięki prawidłowemu działaniu tego enzymu dochodzi do aktywowania przemian tyreoglobuliny w tyroksynę oraz trijodotyroninę.

W badaniach przeprowadzonych w Afryce wykazano, iż przewlekły niedobór żelaza objawiający się anemią oraz niedobór jodu powodujący występowanie wola dotyczy 23-25% dzieci w wieku szkolnym[16]. Również badania na zwierzętach wykazały, że powodowana niedoborem żelaza niedokrwistość wpływa niekorzystnie na metabolizm tarczycy, przyczyniając się do zmniejszenia w osoczu całkowitego stężenia T4 i T3, zmniejszenia obwodowej konwersji T4 do T3 i zwiększenia krążącego TSH[17].

Według norm żywieniowych rekomendowanych przez Instytut Żywności i Żywienia codzienna dieta mężczyzn i kobiet po menopauzie powinna dostarczać 10 mg żelaza, natomiast u kobiet do okresu menopauzalnego 18 mg. Żelazo hemowe, występujące w czerwonym mięsie i podrobach jest znacznie lepiej przyswajalne przez ludzki organizm. Natomiast najlepszymi źródłami niehemowego Fe są otręby i zarodki pszenne, pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa (bób, burak, groszek zielony, koper ogrodowy, pietruszka i algi, takie jak *Caulerpa,* kelp, spirulina czy arame) oraz owoce (porzeczki, poziomki, maliny, awokado, owoce suszone). Niestety żelazo niehemowe jest wchłaniane zaledwie w 2%, podczas gdy przyswajalność żelaza pochodzącego z produktów zwierzęcych wynosi ok. 22%.

Z tego względu weganie i wegetarianie powinni dbać zarówno o odpowiednią ilość produktów będących źródłem żelaza roślinnego, jak i o sposoby na poprawę wchłanialności tego składnika. Pomogą w tym produkty zawierające witaminę C, np. warzywa, natka pietruszki albo sok z cytryny[18].

Cynk

Wraz z obniżaniem się poziomu tego mikroelementu w surowicy krwi rośnie miano przeciwciał przeciwtar-

eprasa.pl 36de3c30c7

Produkty Dr. Jacob's

Jod+Selen *probio* *suplement diety*

Nowatorski produkt łączący **jod, selen i witaminę B_{12} z bakteriami probiotycznymi**. W wielu przypadkach problemy z tarczycą mają swój początek w zupełnie innym miejscu – w jelitach. Jest tak szczególnie przy zespole jelita drażliwego lub nieszczelnego. Połączenie składników z bakteriami *probio* sprawia, że wchłaniają się dobrze. Bakterie dodatkowo wspomagają pracę jelit, odporność i przyswajanie. Składniki zawarte w **Jod+Selen *probio*** mają udowodniony naukowo wpływ na następujące funkcje organizmu:

- jod i selen wspomagają prawidłowe funkcjonowanie tarczycy,
- jod i witamina B12 przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania metabolizmu energetycznego i układu nerwowego,
- jod pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych (pamięć, koncentracja, uczenie się).

Więcej informacji – zeskanuj kod* przy zdjęciu lub wejdź na **DrJacobs.pl**.

** za pomocą aplikacji do czytania kodów QR na twoim telefonie*

DHA-EPA

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

pH balans

Minerały zasadowe (magnez, potas, wapń, cynk) w formie naturalnych **cytrynianów**. Dla intensywnego odkwaszania, zdrowia i funkcji kości, zębów, mięśni, nerwów. Ważne: nie zmienia pH żołądka i jelit.

Ahista

Składniki dla dobrego trawienia, ochrony błony jelit, detoksu i **hamowania niekorzystnego działania histaminy** – polecane także przy nietolerancji histaminy (więcej w Czytelnia / Artykuły na DrJacobs.pl).

Lactacholin

Cholina dla pracy i zdrowia wątroby, sprawnego trawienia tłuszczów. **Witaminy z grupy B** i **niacyna** dla energii, układu nerwowego i odporności. **Kwas mlekowy** dla dobrego pH jelit i odżywienia mikroflory.

Witamina ADEK

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

Witamina D_3K_2 / Forte

Aż 640 porcji po 20 µg (800 j.m.) D_3 i 20 µg K_2 MK-7 lub **Forte:** 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7. Dla zębów, kości, mięśni, odporności i witalności. D_3 z lanoliny, K_2 z roślinnych olejków eterycznych.

Witamina C Fosfolipidy

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

Żelazo liposomalne

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

Witaminy Dr. Jacob's mają formę **proszku** lub **kropli podjęzykowych**, co gwarantuje **bardzo wysoki poziom wchłaniania już w jamie ustnej!** Produkty **Dr. Jacob's** są odpowiednie dla wegetarian, większość także dla wegan.

Wiedza
w służbie zdrowiu

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

Sklep.DrJacobs.pl

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 36de3c30c7

czycowych, co może potwierdzać jego rolę w funkcjonowaniu obrony immunologicznej organizmu. Ponadto pierwiastek ten jest składnikiem białek receptorowych T3, a więc jego niedobór wpływa na upośledzone wiązanie tego hormonu oraz obniżenie poziomu hormonów tarczycy[19]. Ponadto deficyt cynku może skutkować spadkiem spoczynkowego tempa metabolizmu. Spoczynkowa przemiana materii obejmuje większość energii, którą spalasz każdego dnia – nawet od 60-75%. Dlatego chorzy na niedoczynność tarczycy, tak łatwo przybierają na wadze.

W pewnym niewielkim badaniu suplementacja 26,4 mg/dzień cynku u kobiet z niedoborem tego składnika przyniosła korzystny wpływ na poziom hormonów tarczycy, zwłaszcza całkowitego T(3) oraz spoczynkowe tempo metabolizmu[20].

Z kolei badacze z Kalkuty dowiedli, że utrata włosów przypisywana niedoczynności tarczycy nie zostaje zahamowana, dopóki nie doda się suplementów cynku[21].

Zalecane dzienne spożycie cynku zostało ustalone na poziomie 11 mg/d dla mężczyzn oraz 8 mg/d dla kobiet Znajdziemy go przede wszystkim w nasionach słonecznika, lnu i dyni, fasoli, ciecierzycy, kiełkach i otrębach pszennych.

Magnez

Należy do najpospolitszych pierwiastków na Ziemi. Jest też 4. najważniejszym minerałem po sodzie, potasie i wapniu, występującym w ludzkim organizmie. Bierze udział w ponad 300 reakcjach regulujących różne procesy biochemiczne, takie jak synteza białek, fosforylacja oksydacyjna, i glikoliza. Jednak rzadko mówi się o nim w kontekście zdrowia gruczołu tarczowego. Tymczasem potrzebujemy tego pierwiastka, aby przekształcić nieaktywny hormon tarczycy T4 w aktywny T3.

Uczeni także zbadali związki między stężeniem magnezu w surowicy a autoimmunologicznym zapaleniem tarczycy i jej funkcjonowaniem u 1 257 chińskich uczestników. Okazało się, że duży niedobór tego minerału w surowicy może zwiększać ryzyko rozwoju choroby Hashimoto i jest związany z podwyższonym poziomem przeciwciał tarczycowych[22]. Natomiast jego skorygowanie łagodzi objawy tej choroby[23].

Jak dowodzą badacze, suplementacja magnezu poprawia stan i funkcjonowanie uszkodzonego organu – gdy jego podaż zostaje uzupełniona, poprawia się obraz tarczycy w USG.

Dzienne zapotrzebowanie zdrowej, dorosłej kobiety na Mg to ok. 300-320 mg, a mężczyzny 400-420 mg. Jednak osobom z niedoczynnością zaleca się nawet 500 mg magnezu dziennie.

Przy czym chorzy zażywający hormony tarczycy powinny przyjmować preparaty z nim minimum 4 godz. po nich.

Magnezu dostarczysz sobie, jedząc gorzką czekoladę, produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, orzechy, ziemniaki, banany i sery podpuszczkowe oraz pijąc kakao.

> “Badacze z Kalkuty dowiedli, że utrata włosów przypisywana niedoczynności tarczycy nie zostaje zahamowana, dopóki nie doda się suplementów cynku”

Witamina D

W ostatnich latach pojawiają się doniesienia, że w przypadku niedoczynności tarczycy szczególnie istotna jest rola witaminy D3. Badacze odkryli jej receptory w gruczole tarczycowym, co sugeruje, że uczestniczy ona w regulacji jego funkcji wydzielniczych. Potwierdzają to obserwacje, zgodnie z którymi u pacjentów z niedoczynnością tarczycy odnotowano zmniejszone stężenie witaminy D3[24].

Nasza szerokość geograficzna (za sprawą długich i pochmurnych zim) sprzyja niedoborom słonecznej witaminy. Zdaniem ekspertów aż 90% Polaków ma deficyt tej witaminy, w tym u 60% jest to ciężki niedobór[25]!

Co ciekawe, deficyt ten występuje częściej u osób z chorobą Hashimoto – badanie przeprowadzone w Turcji wykazało go aż u 92% z nich. Natomiast kolejne z 2013 r. pozwoliło skojarzyć niski poziom słonecznej witaminy z większą liczbą przeciwciał tarczycowych i gorszymi rokowaniami dla pacjenta[26].

Naukowcy są przekonani, że ryzyko częstego występowania chorób autoimmunologicznych jest bardziej prawdopodobne z dala od równika ze względu na nieprawidłowy poziom witaminy D – jest ona wytwarzana głównie w procesie biosyntezy przez światło słoneczne padające na skórę niechronioną filtrem UV.

Dowiedziono, że witamina D zapobiega chorobom autoimmunologicznym i reguluje ich przebieg. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób, które przeszły infekcję wirusem Epsteina-Barr. Jest ona często czynnikiem wyzwalającym chorobę Hashimoto i wywołuje przewlekły stan zapalny, ponieważ występowanie komórek walczących z wirusem (komórek CD8+ T) zależy od poziomu cholekalcyferolu.

Ustalona zalecana dzienna dawka to 400 j.m., ale badania pokazały,

eprasa.pl 36de3c30c7

TAJEMNICZA SACCHAROMYCES BOULARDII

viridian
The leading brand of ethical vitamins
www.viridian-polska.pl

Choć nazwa jest dość trudna to warta zapamiętania. Saccharomyces boulardii została po raz pierwszy odkryta przez francuskiego mikrobiologa Henri Boulard w 1920 roku w skórce owoców liczi. Zauważył on, że skórka tego owocu była tradycyjnie używana w leczeniu biegunki. Od tamtej pory przeprowadzono wiele badań i okazuje się, że jest bardzo skuteczna i pomocna w wielu przypadłościach. Z niedawnej analizy 10 badań klinicznych wynika, że S. boulardii istotnie zmniejsza ryzyko wystąpienia biegunki przy stosowaniu antybiotyków i co ciekawe ma naturalne właściwości bycia opornym na antybiotyki.

Synbiotyk Saccharomyces Boulardii
30 kapsułek

Właściwości warte zapamiętania

Przez ostatnie 30 lat Saccharomyces boulardii jest stosowana w celu zapobiegania i leczenia chorób przewodu pokarmowego, zwłaszcza biegunki, efektów ubocznych antybiotyków, zakażeń bakteryjnych, zakażeń pasożytniczych oraz w profilaktyce dolegliwości w czasie podróży. Antybakteryjne właściwości S. boulardii opierają się na zdolności hamowania wzrostu szkodliwych bakterii w jelitach w tym: **Candida albicans, E. coli i pasożytów**, przywróceniu równowagi dobrych bakterii i zdrowego układ pokarmowego. Te niezwykłe drożdże to jeden **z największych sukcesów w terapii** probiotykami. Właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwzapalne S. boulardii zostały dobrze zbadane i wykazały ochronę przed bakteriami chorobotwórczymi, a także przed infekcjami pasożytniczymi. Ponadto obserwacje kliniczne wskazują, że S. boulardii może być użyteczne w leczeniu chorób jelit. Szczególnie skutecznie korzyści zaobserowano w przypadku cierpiących na Zespół Jelita Drażliwego.
Stosowanie antybiotyków jest najbardziej powszechną i istotną przyczyną zmniejszenia dobrej flory bakteryjnej i niestety przerostu patogennych bakterii. Saccharomyces boulardii są odporne na antybiotyki i mogą być zalecane dla pacjentów leczonych antybiotykami.

Okazuje się, że Saccharomyces boulardii jest nieoceniona w wielu przypadkach i warto ją mieć przy sobie. I kto by pomyślał że taki skarb jest w skórce owocu liczi.

BIBLIOGRAFIA:

McFarland LV. Systematic review and meta-analysis of Saccharomyces boulardii in adult patients. World J Gastroenterol. 2010 May 14;16(18):2202-22.
Buts JP, Bernasconi P. Saccharomyces boulardii: basic science and clinical applications in gastroenterology. Gastroenterol Clin North Am. 2005 Sep;34(3):515-32
Czerucka D, Rampal P. Experimental effects of Saccharomyces boulardii on diarrheal pathogens. Microbes Infect. 2002 Jun;4(7):733-9.
Bassett JT, Cash BD. A review of irritable bowel syndrome and an update on therapeutic approaches. Expert Opin Pharmacother. 2008 May;9(7):1129-43.
Barbara G, Stanghellini V, Cremon C, et al. Probiotics and irritable bowel syndrome: rationale and clinical evidence for their use. J Clin Gastroenterol. 2008 Sep;42 Suppl 3 Pt 2:S214-7.
Steffen R. Epidemiology of traveler's diarrhea. Clin Infect Dis 2005;41(Suppl 11):S536–40.
Gismondo MR. Antibiotic impact on intestinal microflora. Gastroenterol Int 1998;11:29-30.
Maxwell PR, Rink E, Kumar D, Mendall MA. Antibiotics increase functional abdominal symptoms. Am J Gastroenterol. 2002 Jan;97(1):104-8.

BEZ GMO · BEZ OLEJU PALMOWEGO · NIETESTOWANE NA ZWIERZĘTACH · ETYCZNA PRODUKCJA

eprasa.pl 36de3c30c7

iż dla większości osób nie jest ona odpowiednia (u niektórych osób z hashimoto na początek konieczne bywa 5 000 j.m. dziennie). Jednak decydując się na suplementację, należy regularnie sprawdzać stężenie witaminy D, by mieć pewność, że jej poziom jest odpowiedni (60-80 ng/l w celu osiągnięcia optymalnej pracy receptorów tarczycy i układu odpornościowego).

Nim kupisz jakiś preparat, zwróć uwagę na jego skład, by uniknąć glutenu, laktozy, skrobi, maltodekstryny lub soi, które mogą podtrzymywać stan zapalny. Najlepiej wybierać te z jak najkrótszym składem i certyfikatami potwierdzającymi, że są wolne od alergenów i GMO.

Jak uzyskać ją w sposób naturalny? Wystarczy około południa wystawić twarz (nieposmarowaną kremem z filtrem UV) do słońca na kwadrans. Źródłem cholekalcyferolu są też pokarmy: węgorz, śledź, dziki łosoś, makrela, masło, żółtko, ser żółty oraz olej z wątroby dorsza[27].

Witamina A

Działa synergicznie z witaminą D, zapobiegając chorobom autoimmunologicznym poprzez tłumienie pewnego typu komórek autoagresywnych[28].

Do cennych źródeł witaminy A zalicza się masło, jajka, mleko i jego przetwory, wątrobę i podroby zwierzęce, słodkie ziemniaki, jarmuż, rzeżuchę, szpinak, dynię oraz propolis.

Kwasy omega-3

Niskotłuszczowa dieta może powodować zaburzenia w funkcjonowaniu układu odpornościowego i niewystarczające wchłanianie, zwłaszcza witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E oraz K), z których 2 są istotne dla zdrowia tarczycy[29].

Uczeni z Iraku postanowili sprawdzić, czy zażywanie 1 g kwasów omega-3 dziennie przez 2 miesiące będzie miało wpływ na hormony tarczycy i hormon tyreotropowy u zdrowych ochotników z prawidłowym stanem tego gruczołu. Po upływie 8 tygodni poziomy T3 i T4 wzrosły nieznacznie w porównaniu do ich wartości sprzed pomiaru. Oznacza to, że suplementacja jest bezpieczna dla tarczycy[30]. Jednak z innych doniesień wynika, że wręcz jest wskazana. Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe stymulują przemianę T4 w T3 w wątrobie, a przy tym zmniejszają syntezę mediatorów procesów zapalnych oraz pobudzają do działania przeciwzapalne cytokiny. Jednocześnie wiemy, że dysfunkcja tarczycy ma swoje źródło właśnie w przewlekłym stanie zapalnym. Dlatego warto prewencyjnie zwiększyć spożycie kwasów tłuszczowych nienasyconych (obecnych w rybach morskich, olejach roślinnych, awokado i pestkach) oraz rozważyć suplementację zwłaszcza kwasami EPA i DHA[31].

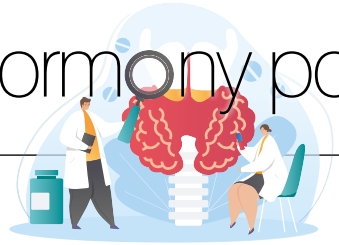
Nie zapominaj o sobie

Właściwa podaż składników mineralnych oraz witamin może uchronić nas przed chorobami tarczycy. Jednak, jak pokazuje powyższy przegląd, nawet gdy gruczoł już choruje, suplementacja może pomóc. Efekty będą korzystniejsze, gdy dodamy do niej inne elementy zdrowego trybu życia – ruch, nocny wypoczynek i przeciwzapalną dietę. Jeśli nie chcesz chorować, musisz wreszcie postawić swoje zdrowie na pierwszym planie.

BIBLIOGRAFIA

1. Cabot S., Leczenie chorób tarczycy. Holistyczne metody poprawy pracy tarczycy, MADA, Warszawa 2009
2. Heepen G.H., Hormony pod kontrolą dzięki sprawdzonym metodom naturalnym, Kielce 2015
3. J Clin Endocrinol Metab 2001; 86:4585-90
4. Int J Vitam Nutr Res 2004; 74 (2):103-15
5. Nutr Cancer. 2009; 61(5):629-33; Wsp. Onkol. 2011; 15(supl.1):39-43; PLoS One. 2013; 8:e59051; Nutrion and Cancer 2009; 61:629-33
6. Am J Clin Nutr 2002; 76:1069-76
7. Pol Merk Lek 2011; 30:133-8
8. Food Add Contam 1987; 5:103-9; Adv Clin Exp Med 2005, 14, 5:1019-25
9. Lancet 2000; 356(9225):233-41
10. Arch Environ Contam Toxicol 2004; 47(3):402-13; J Nutr 2003; 133(5):1457-9
11. Gardner DG, Shoback DM:Endokrynologia ogólna i kliniczna Greenspana, Czelej, Lublin 2011
12. Biochem J 1995; 306(3):851; Clin Endocrinol Metab 2007; 92(10):3764-73
13. Am J Clin Nutr 993, 57:236-39
14. Biol Trace Elem Res 1996; 51:31-41
15. Mol Nutr Food Res 2008; 52 (11):1235-46
16. Am J Clin Nutr 2000; 71 (1):88-93
17. Annu Rev Nutr 2006; 26:367-389
18. Nutrients 2013, 5, 4642-52
19. Żyw Czł i Metabol 2012; 39:221-31
20. Ann Nutr Metab. 2007; 51(2):188-94
21. Int J Trichology. 2013 Jan-Mar; 5(1):40-2
22. Sci Rep. 2018; 8:9904
23. BBA Clin. 2015 Jun; 3:44-64
24. CellularQMolecular Immunology 2011; 8:243-57
25. Standardy Medyczne/Pediatria 2014, T. 11, 609-61
26. Nutrients 2015, 7(4):2485-98
27. Wentz I. „Hashimoto. Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie", Otwarte, Kraków 2017, s. 227-31
28. Nature Medicine, March 2009
29. Postępy Hig Med Dośw 2015; 69: 80-90
30. Sys Rev Pharm 2020;11(7):10-4
31. Bromat. Chem. Toksykol., 2015, 2:117-27

eprasa.pl 36de3c30c7



PCOS: pochopnie diagnozowany i niedostatecznie leczony

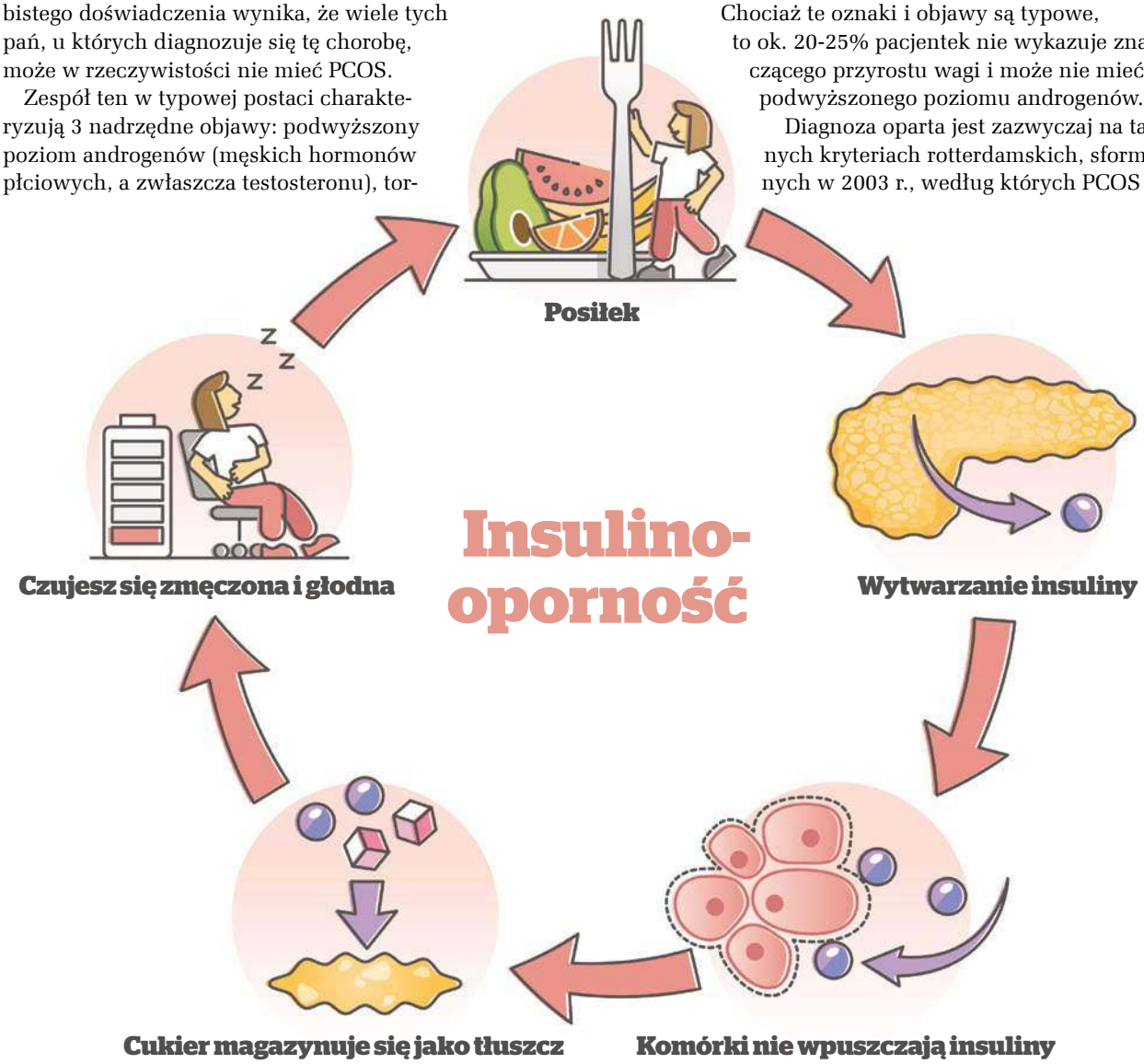
Ginekolog-położnik praktykujący medycynę integracyjną, Shawn Tassone, wyjaśnia, dlaczego pacjentki z zespołem policystycznych jajników najlepiej reagują na zindywidualizowane plany leczenia

Zespół policystycznych jajników (PCOS, policystic ovary syndrome) dotyka 5-26% procent kobiet, a zarazem 75% kobiet odwiedzających kliniki leczenia niepłodności, ale z mojego osobistego doświadczenia wynika, że wiele tych pań, u których diagnozuje się tę chorobę, może w rzeczywistości nie mieć PCOS.

Zespół ten w typowej postaci charakteryzują 3 nadrzędne objawy: podwyższony poziom androgenów (męskich hormonów płciowych, a zwłaszcza testosteronu), torbielowate jajniki w badaniu ultrasonograficznym oraz nieregularne menstruacje (najczęściej brak owulacji). Inne oznaki obejmują insulinooporność, przyrost wagi i podwyższony poziom ogólnego stanu zapalnego.

Chociaż te oznaki i objawy są typowe, to ok. 20-25% pacjentek nie wykazuje znaczącego przyrostu wagi i może nie mieć podwyższonego poziomu androgenów.

Diagnoza oparta jest zazwyczaj na tak zwanych kryteriach rotterdamskich, sformułowanych w 2003 r., według których PCOS można



eprasa.pl 36de3c30c7

zdiagnozować, jeśli spełnienione są 2 z poniższych kryteriów:
- chemiczne wskaźniki hiperandrogenizmu (nietypowo wysokiego poziomu męskich hormonów płciowych),
- torbielowaty wygląd jajników w badaniu ultrasonograficznym (jajniki są powiększone i zawierają wypełnione płynem pęcherzyki wokół komórek jajowych)
- oligo- lub anowulacja (owulacja nieregularna lub jej zupełny brak).

W kryteriach rotterdamskich odnotowano także istnienie 2 rozpoznanych profilów PCOS: 1) kobiet z policystycznymi jajnikami i klinicznymi lub biochemicznymi dowodami nadmiaru androgenów, lecz bez dysfunkcji owulacyjnej, oraz 2) kobiet z policystycznymi jajnikami i dysfunkcją owulacyjną, lecz bez problemu nadmiaru androgenów lub bez nadmiernego owłosienia – kolejnej oznaki zbyt wysokiego poziomu męskich hormonów.

Inną ważną oznaką PCOS jest stosunek pomiędzy ilością 2 ważnych hormonów żeńskich: hormonu folikulotropowego (FSH) i hormonu luteinizującego (LH).

Normalnie stosunek FSH do LH jest bliski 2:1, lecz u pacjentek z PCOS jest on odwrócony mniej więcej do 1:3.

Z powodu różnorodnych postaci PCOS diagnoza jest często trudna. U wielu kobiet błędnie diagnozuje się tę chorobę lub też stwierdza się po prostu anowulację, podczas gdy w rzeczywistości występuje u nich PCOS.

W 2022 r. dyskutuje się już o tym, czy kryteria rotterdamskie nie są przestarzałe.

W przypadku PCOS lekarz musi słuchać pacjentki i na podstawie jej historii, badań laboratoryjnych i ultrasonograficznych starannie sformułować diagnozę. Moim zdaniem, zamiast trzymać się sztywnych kryteriów, lekarze mogliby skorzystać na analizie poziomu insuliny i glukozy pacjentek, ponieważ w PCOS istnieje silny komponent metaboliczny.

Konwencjonalne opcje leczenia PCOS

Problemem towarzyszącym zbyt pochopnemu diagnozowaniu tego schorzenia, poza technicznie nieprawidłową diagnozą, są zazwyczaj stosowane w tym przypadku leki, obarczone własnym zestawem potencjalnych zagrożeń i powikłań.

Większość lekarzy allopatycznych i osteopatycznych leczy PCOS doustnymi tabletkami antykoncepcyjnymi, zazwyczaj zawierającymi kombinację etynyloestradiolu i progestyny (syntetycznego progesteronu).

Chociaż tabletki te mogą z powodzeniem pomagać w zmniejszaniu objawów poprzez prze-

eprasa.pl 36de3c30c7

> Rozsądnym klinicznie podejściem jest leczenie pacjentek w sposób multidyscyplinarny zamiast stosowania jednakowej strategii dla wszystkich

rwanie „rozdźwięku" pomiędzy mózgiem a jajnikami i obniżenie poziomu hormonów, to jednak najprawdopodobniej nie są w stanie wyleczyć samego schorzenia.

Tabletki antykoncepcyjne hamują produkcję zachodzącą w jajnikach, zakłócając komunikację osi podwzgórzowo-przysadkowej, co z kolei zmniejsza wytwarzanie androgenów w jajnikach i wywiera wpływ na cykl menstruacyjny.

Większość lekarzy powie, że pacjentka powróci do regularnego miesiączkowania, ale w sensie technicznym będzie to krwawienie spowodowane odstawieniem związków chemicznych, a nie prawdziwa menstruacja, i pacjentka nadal może cierpieć z powodu innych objawów PCOS, takich jak przyrost wagi i insulinooporność.

Metformina, również regularnie przepisywana, zmniejsza insulinooporność, ale potencjalnie może wywoływać poważne skutki uboczne, takie jak problemy ze szpikiem kostnym oraz biegunki i bóle brzucha.

W oparciu o dowody wskazujące na to, że PCOS obejmuje także podwyższoną aktywność współczulnego układu nerwowego, zmianę centralnego sygnału opioidowego oraz zwiększone wydzielanie beta-endorfin, przepisuje się również niskie dawki naltreksonu, konkurencyjnego nieselektywnego antagonisty receptorów opioidowych.

Pewne dowody potwierdzają, że beta-endorfiny wywierają wpływ na wydzielanie insuliny, ale brak jest dowodów, by naltrekson miał znaczący wpływ na profil lipidowy, ogólnoustrojowy stan zapalny, czy też funkcjonowanie naczyń krwionośnych u kobiet z PCOS.

W mojej praktyce obserwuję, że większość pacjentek odnosi korzyści z wdrożenia programu odżywiania i ćwiczeń.

W wielu przypadkach 5-procentowe obniżenie wagi może pomóc złagodzić objawy, a nawet cofnąć przebieg choroby, choć nie potwierdza się to u wszystkich pacjentek.

Paniom, które pragną obniżyć wagę, zalecam post przerywany i plan żywienia o obniżonej zawartości węglowodanów, ze skupieniem się na węglowodanach z ograniczonej liczby owoców i warzyw. Moje doświadczenie pokazuje, że ten rodzaj diety odgrywa istotną rolę we wspomaganiu zdrowienia z PCOS.

Zalecam również suplementy z inozytolem. Jest on rodzajem cukru (związkiem węglowodanowym), naturalnie występującym w niektórych owocach i warzywach, m.in. w cytrusach, fasoli i brązowym ryżu. Czasem nazywany jest witaminą B8 i funkcjonuje jako drugorzędowy przekaźnik insuliny. Niedobór inozytolu przyczynia się do występowania różnych objawów PCOS, a szczególnie oporności na insulinę.

Skorygowanie tego niedoboru może pomóc w łagodzeniu metabolicznych i menstruacyjno/owulacyjnych objawów PCOS, jak również wpływu podwyższonego poziomu androgenów na skórę (znanego jako hiperandrogenizm skórny), takiego jak nadmierne owłosienie i trądzik.

Istnieją również dowody potwierdzające bezpośredni związek pomiędzy spożyciem mleka a ryzykiem PCOS, więc często zalecam, by pacjentki spożywające dużo produktów mlecznych ograniczyły ich ilość.

Chociaż brak jest badań z kontrolną grupą placebo, wykorzystujących witaminę D w leczeniu PCOS, to jednak opierając się na mojej praktyce stwierdzam, że może ona poprawiać wrażliwość na insulinę.

Wielotorbielowatość jajników jest zespołem objawów i schorzenie to trudno jest zdiagnozować. Moim zdaniem jednak klinicznie rozsądnym podejściem jest leczenie pacjentek w sposób multidyscyplinarny zamiast stosowania jednakowej dla wszystkich strategii przepisywania doustnych środków antykoncepcyjnych.

Dr Shawn Tassone jest lekarzem z certyfikatem z położnictwa i ginekologii oraz z medycyny integracyjnej oraz autorem książki pt. „The Hormone Balance Bible" („Biblia hormonalnej równowagi", Hay House, 2021).

eprasa.pl 36de3c30c7

Przyrządy do wibracji całego ciała są dobrze znane w siłowniach, ale gdy używa się ich jako terapii, mogą leczyć wiele chorób oraz przywracać siłę i równowagę. Szczegóły przybliża Cate Montana.

STRZĄŚNIJ Z SIEBIE CHOROBY

eprasa.pl 36de3c30c7

Niewiele osób wchodzących dziś do współczesnej siłowni lub ćwiczących w klinice pod okiem fizjoterapeuty zdaje sobie sprawę, że lśniące, nowoczesne przyrządy, z których korzystają, miały swe początki ponad 150 lat temu, gdy dr Jonas Gustav Zander, szwedzki lekarz i ortopeda, podjął wysiłki opracowania metod rehabilitacji pacjentów, którym choroba odebrała sprawność.

Zaczął on projektować maszyny do terapii mechanicznej, bardzo zbliżone pod względem zastosowania (jeśli nie wyglądu) do wielu przyrządów treningowych i terapeutycznych, jakich używa się obecnie. Te stacjonarne układy były konstrukcjami złożonymi z ciężarków, przeciwwag, zębatek, kół, bloczków i dźwigni, które miały za zadanie wytwarzać opór mechaniczny, wspomagający budowę masy mięśniowej, siły i wytrzymałości.

Zander zaprojektował również maszynę wibracyjną, wyposażoną w uprząż mocowaną do różnych części ciała, która wykorzystywana była jako pomoc w zwiększaniu ruchomości i giętkości.

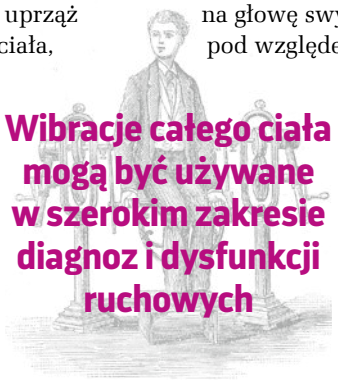
Swe podejście nazwał on mechanoterapią i nadał mu ramy instytucjonalne, zakładając Instytut Terapeutyczny Zandera w Sztokholmie. Pomimo początkowych oporów (natury niemechanicznej) ze strony lekarzy, jego praca wkrótce okazała się tak skuteczna, że wybrano go do Królewskiej Szwedzkiej Akademii Nauk. W 1906 r. jego maszyny były już używane w sanatoriach i instytucjach medycznych na całym świecie, a mechanoterapię zdefiniowano oficjalnie jako „wykorzystanie środków mechanicznych do leczenia chorób".

Dwie wojny światowe stanęły na drodze rosnącemu zainteresowaniu tą dziedziną i w efekcie mechanoterapia wegetowała w zapomnieniu do lat 70. XX w., kiedy to amerykański wynalazca i guru fitness, Arthur Jones, skonstruował maszyny Nautilus do treningu o wysokiej intensywności. Maszyna wibracyjna Zandera zyskała nowe życie nawet wcześniej, w latach 60., gdy naukowcy i lekarze, zatrudnieni w radzieckim programie kosmicznym, zaczęli badać sposoby utrzymania sprawności fizycznej kosmonautów w stanie nieważkości.

Od kosmosu do artretyzmu

Naukowcy wiedzieli, że stymulowanie krążenia oraz utrzymywanie wysokiego poziomu gęstości kości ma decydujące znaczenie dla zdrowia kosmonautów w stanie nieważkości, jak również dla zagwarantowania, by ich powrót do ziemskiej grawitacji był przeżyciem komfortowym, a nie traumatycznym. Badania na szczurach wykazywały, że zaledwie 19 min mechanicznej stymulacji wibracyjnej w połączeniu z treningiem ciężarowym umożliwiało uzyskanie tempa budowy kości odpowiadającego w przybliżeniu zwykłej aktywności.

W taki sposób wprowadzono do treningu kosmonautów użycie platform wibracyjnych. Chociaż nie stosowano ich dotychczas w treningu NASA, to wiele dziesięcioleci porównań amerykańskiego i radzieckiego programu kosmicznego pokazuje, że Rosjanom ich użycie bardzo się opłaciło. Kosmonauci rosyjscy biją na głowę swych amerykańskich kolegów pod względem rekordowych długości czasu pobytu w przestrzeni pozaziemskiej.



Wibracje całego ciała mogą być używane w szerokim zakresie diagnoz i dysfunkcji ruchowych

W ostatnich 15 latach tak zwana terapia wibracyjna całego ciała (whole-body vibrational therapy, WBVT) stopniowo toruje sobie drogę w medycynie ogólnoświatowej jako lecznicza fizjoterapia.

„Wibracje całego ciała mogą być używane w szerokim zakresie diagnoz i dysfunkcji ruchowych", o czym mówi Myla Quiben, prodziekan Szkoły Zawodów Medycznych przy Ośrodku Nauk Medycznych University of North Texas w Fort Worth w Teksasie. Będąc certyfikowaną specjalistką kliniczną fizjoterapii neurologicznej i geriatrycznej, uważa ona, że terapię tę można wykorzystywać do leczenia wielu dolegliwości, od schorzeń mięśniowo-szkieletowych po niedomagania o charakterze ruchowym u osób z upośledzeniem ruchu.

„Obejmuje to osoby z porażeniem mózgowym i zaburzeniami neurologicznymi, takimi jak choroba Parkinsona i udar. Można stosować tę technikę w szerokim zakresie diagnoz, zależnie od wyników, jakie chcemy uzyskać za jej pomocą. Jest wiele potencjalnych powodów, dla których można stosować terapię wibracyjną, m.in. w leczeniu spastyczności z wielu przyczyn neurologicznych" – dodaje specjalistka.

Jak to działa?

W zależności od objawu lub objawów, które mają być leczone, terapeuta poprosi cię, byś stanął, usiadł, a być może nawet położył się na platformie wibracyjnej w jednej z wielu różnorodnych pozycji. Przykładowo, możesz stać w pozycji wyprostowanej (urządzenie ma uchwyt, którego możesz się trzymać) lub w pozycji częściowego przysiadu z kolanami mniej lub bardziej ugiętymi.

Niektóre urządzenia stosują ruch w górę i w dół, określany mianem „liniowego", podczas gdy inne wibrują ruchem obrotowym, zwanym oscylacyjnym. Urządzenia liniowe imitują ruch podskakiwania (w bardzo zmniejszonej skali), stymulując mięśnie po obu stronach ciała, tak aby kurczyły się jednocześnie. Urządzenia wytwarzające ruch oscylacyjny w mniejszym stopniu oddziałują na ciało w kierunku pionowym i wyzwalają naprzemianstronne skurcze mięśni (tak jak przy zwykłym chodzeniu).

W zależności od pożądanego działania leczniczego, terapeuta dostosowuje częstotliwość wibracji (liczbę drgań na sekundę) oraz ich amplitudę (szerokość lub głębokość wibracji), a także czas trwania sesji.

Częstotliwość odgrywa rolę głównie w komforcie ćwiczącego, a amplituda stanowi o sile wibracji, czyniąc je mocniejszymi lub słabszymi. Czasem częstotliwość i amplitudę zmienia się w trakcie jednej sesji.

Jak mówi chiropraktyk, dr James Bogash: „Ciału jest odrobinę łatwiej zaadaptować się do oscylacji niż do prostego ruchu liniowego w górę i w dół. Nie przeprowadzono wystarczającej liczby badań na temat jednego i drugiego typu ruchu, by to dokładnie poznać. Sądzę, że nie zadawaliśmy tego pytania wystarczająco często".

Treningiem dla ciała stają się właśnie te nagłe skurcze i rozluźnienia mięśni, starających się zamortyzować wpływ ruchu wibracyjnego.

Dr Bogash wyjaśnia, że sposoby leczenia są zróżnicowane w zależności od sprawności i wieku pacjenta. „U seniorów będzie to sesja o niższej częstotliwości z niższą amplitudą. U sprawnych sportowców będzie dokładnie przeciwnie – chociaż większość użytkowników lubi programy, w których następują po sobie różne ustawienia".

eprasa.pl 36de3c30c7

Podobnie jak w przypadku każdej stosunkowo nowej terapii, jak szybko zaznacza Myla Quiben, chociaż rezultaty badań i relacji anegdotycznych na temat skuteczności WBVT są na ogół pozytywne, to istnieją także niejednoznaczne badania dotyczące tej terapii, co wynika w dużym stopniu z ogromnej ilości zmiennych w metodologii leczenia.

Zadaje ona pytania: „Jak często pacjenci chodzą na tę terapię? Jaka jest częstotliwość wibracji? A co z samym leczeniem? Czy jest ono jednorazowe, czy trwa 6 tygodni, a może cały rok? Czy jedna sesja trwa 30 minut? A może 45? Czy całą godzinę? Czy analizujemy pacjentów w fazie ostrej, podostrej czy przewlekłej, to znaczy, po upływie ponad 6 miesięcy od udaru? Istnieje wiele czynników, które należy uwzględnić w pytaniu: »Czy to działa?«".

Budowa mocniejszych kości

Jednym z zastosowań terapii wibracyjnej całego ciała, jakie przychodzi na myśl większości osób, jest leczenie kobiet w wieku postmenopauzalnym, podatnych na osteoporozę. Kość jest ciągle zmieniającą się tkanką, która rozpada się i odbudowuje wciąż od nowa w cyklu 2 oddzielnych procesów, zwanych formacją i resorpcją, przebiegających nieustannie, dopóki (i o ile) nie zostanie przerwany, np. przez długotrwałe pozostawanie w łóżku, starzenie, a nawet lot w kosmos. W takim momencie resorpcja bierze górę nad formacją i dochodzi do spadku gęstości kości.

Terapia wibracyjna łagodziła przewlekły ból pleców i zwiększała gęstość mineralną kości u kobiet po menopauzie z osteoporozą

W takim przypadku pomocny jest trening ciężarowy/siłowy, polegający na stosowaniu sił o dużej wartości i niskiej częstotliwości. Ale jeszcze lepsze rezultaty uzyskuje się po wprowadzeniu „mikrotreningu" mięśni, polegającego na stosowaniu sił o niskiej wartości lecz wysokiej częstotliwości, jakim nasze kości poddawane są podczas zwykłych codziennych czynności, takich jak chodzenie, stanie, a nawet siedzenie – sił, które pomagają ciału koordynować ruchy, równowagę i postawę. Dokładnie tak działa właśnie terapia wibracyjna całego ciała.

Jak wyjaśnia dr James Bogash, chiropraktyk z Mesy w stanie Arizona: „To przypomina stan, gdy wstajemy rano z łóżka, a ciało jest sztywne i obolałe, lecz im więcej poruszamy się, tym lepiej zaczynamy się czuć. Poprzez proste ruchy ciało jest stymulowane, a przez to stymulowany jest także mózg".

„Istota działania wibracji całego ciała polega na tym, że nie lubi ono tego drżenia i angażuje wszystkie mięśnie, które poruszają się tak, aby stłumić jego wpływ. Przyrząd generuje ruch z częstotliwością do 20 cykli na sekundę, i wszystkie mięśnie biorą w tym udział, starając się reagować równie szybko, by stłumić wibracje, a więc w rezultacie mięśnie wykonują takie ruchy, których prawdopodobnie nie moglibyśmy uzyskać w inny sposób" – dodaje.

W przeglądzie literatury dotyczącej wpływu WBVT na kobiety po menopauzie 7 spośród 12 artykułów wykazało

Korzyści zdrowotne terapii wibracyjnej

Badania pokazują, że stosowanie terapii wibracyjnej całego ciała przynosi liczne korzyści. WBVT pomaga:

- zwiększyć gęstość kości, co obniża ryzyko złamań towarzyszących podeszłemu wiekowi,
- poprawić ogólną równowagę, zmniejszając w ten sposób ryzyko upadków,
- usprawnić krążenie krwi w całym ciele,
- złagodzić ból artretyczny, szczególnie w kolanach,
- zwiększyć masę mięśniową,
- zmniejszyć przewlekły ból pleców,
- złagodzić ból stawów,
- wzmocnić kolana i przednie więzadła krzyżowe (ACL),
- zintensyfikować metabolizm,
- zwiększyć drenaż limfatyczny,
- zmniejszyć stres,
- złagodzić bezsenność,
- zmniejszyć bolesność mięśni po forsownych ćwiczeniach,
- może pomagać w utracie wagi.

Od dawna wiadomo, że długotrwały stres wibracyjny, towarzyszący prowadzeniu ciągników, ciężarówek, ciężkich pojazdów oraz obsłudze urządzeń wytwarzających silne wibracje, takich jak młoty pneumatyczne, powoduje urazy lędźwi i kręgosłupa, wywołujące ból pleców. Jednakże, w odróżnieniu od takich długotrwałych i silnie obciążających sytuacji zawodowych, urządzenia do terapii wibracyjnej całego ciała są zupełnie bezpieczne w użyciu.

Należy tylko pamiętać, by sesje były krótkie. Dr James Bogash doradza klientom, by używali urządzeń nie dłużej niż przez 10 min w jednej sesji. W przypadku złamań kości, zwichnięć, zerwania więzadeł lub innych urazów mięśniowo-szkieletowych należy koniecznie skonsultować się z lekarzem przed skorzystaniem z tej metody. Dr Bogash radzi, by do użytku domowego nie kupować urządzeń wytwarzających siły g (odpowiednik siły grawitacyjnej) wyższe niż 3 g.

Uwaga: Nie używaj urządzenia do wibracji całego ciała, jeżeli jesteś w ciąży.

eprasa.pl 36de3c30c7

"ORT" Butterfly®
Biomagnetic System

Rok założenia firmy 1996
www.butterfly-mag.com
tel. 85 743 22 21
kom. **603 299 035**

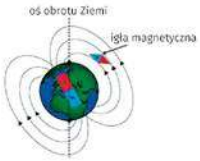
BIOMAGNETOTERAPIA W WYROBACH MEDYCZNYCH „ORT BUTTERFLY"

- BEZ BÓLU, STRESU I BEZ TABLETEK!
- LECZYSZ SIĘ NATURALNIE
- ŚPIĄC, PRACUJĄC, WYPOCZYWAJĄC...
- USUWASZ BÓL I JEGO PRZYCZYNĘ!
- POLSKA UNIKATOWA PRODUKCJA OD 1996 R.
- PEWNOŚĆ • RZETELNOŚĆ • PATRIOTYZM

REGULARNA BIOSTYMULACJA MAGNETYCZNA!

Ogromny potencjał Natury w zwalczaniu smogu energetycznego i autooksydacji, będącej główną przyczyną wszystkich chorób cywilizacyjnych! **Najstarsza Terapia Świata** wspomagająca każdą formę leczenia! Uważa się do dziś, że bez niej nie da się wyleczyć żadnej choroby do końca! **Naturalna Terapia Magnetyczna** Twoje Zdrowie, Twoja Uroda, Odporność i Sprawność do późnej starości! **Wypróbuj** – gdy zawiodły już inne terapie!

Biomagnetoterapia inicjuje ożywienie komórkowe, oczyszcza i „odmładza" krew, podnosząc witalność całego organizmu, który uruchamia intuicyjne procesy obronne, znosząc dyskomfort powodowany bólem, urazem lub stresem, bez konieczności ostrej dawki leków chemicznych... **Biomagnetoterapia** – rozprawia się już dzielnie z najzłośliwszymi postaciami nowotworów trzustki i piersi u kobiet! Stosowana profilaktycznie do snu i wypoczynku natlenia organizm, niszcząc komórki rakowe w zarodku. Czytaj **„Hipertermia Magnetyczna"**...



DLACZEGO CHORUJEMY?
Natężenie sztucznych pól elektromagnetycznych zwiększyło się 100 tys. razy! Naturalne pole magnetyczne Ziemi zmniejszyło swą moc o połowę!

"ORT" Butterfly®
Biomagnetic System

BIOMAGNETYZM - *jako antidotum; jedyne i absolutne; na cancerogenną ekspansję „smogu energetycznego"!*

ZŁOTE LOGO
Międzynarodowych Targów
Rehabilitacja
Łódź IX/2007

Jestem osobistym królikiem doświadczalnym! I żyję – realizując 25 lat wciąż nowe i śmielsze pomysły w wykorzystaniu tej **boskiej energii** naturalnych magnesów! Dzięki nim pokonuję dziś niezliczone przeszkody i przeciwności losu z nieznaną mi przedtem energią i determinacją! To moja pasja! I przeznaczenie!

Najnowsza opinia klienta:
Komentarz ten jest moim osobistym świadectwem zadowolenia z produktów biomagnetycznych „Ort Butterfly", których używam od 20. lat! Zastanawiam się, zwłaszcza nad fenomenem poduszki (określenie nie jest przypadkowe) zwyczajnie; nie wyobrażam sobie snu i wypoczynku bez magnetycznej „Ort Butterfly" – pod głową! Jej ergonomiczny, przyjazny dla głowy i szyi kształt sprawia, że wysypiam się „po królewsku". Zabieram ją również ze sobą w bliższe i dalsze podróże! Czyż gdyby była to zwyczajna poduszka, fundowałbym sobie dodatkowy bagaż? Wychwalam więc ją od zarania, polecam i rekomenduję, bo jest tego warta! Bez niej nie wyobrażam sobie prawdziwie relaksacyjnego snu i błogiego, kojącego wyczpoczynku! Dziękuję, że ją Pani stworzyła!
J. Szw. Działdowo (maj 2020)

PS *Poduszki „Ort Butterfly" to prawdziwe arcydziełka robione z wyczuciem i sercem... jak rzeźby Michała Anioła... Polecam wszystkim!*

Zapraszamy do zapoznania się z opiniami użytkowników i ekspertów jakie pojawiły się na przestrzeni ostatnich 10 lat: www.butterfly-mag.com → opinie klientów

eprasa.pl 36de3c30c7

Terapia ery kosmicznej

Ponad 20 lat temu Jeff Leismer, dyrektor VibeTech, był studentem inżynierii biomedycznej w Michigan Technological University. Gdy uczęszczał na zajęcia zatytułowane „Fizjologia przestrzeni kosmicznej i przebudowa kości", zafascynował go problem spadku gęstości kości u astronautów przebywających w kosmosie. W warunkach mikrograwitacji, nawet stosując trening oporowy z obciążeniem przez 2 godziny dziennie, astronauci tracą gęstość kości znacznie szybciej niż osoby cierpiące na osteoporozę – do 1,6% miesięcznie.

W ramach amerykańskiego kosmicznego programu dotacji i stypendiów, zainicjowanego przez NASA w 1989 r. w celu finansowania badań nad możliwymi zastosowaniami technologii kosmicznych w sektorze publicznym, Leismer rozpoczął badania do swej pracy magisterskiej, dotyczącej atrofii nieużywanych kości oraz poddawania ludzkiego ciała wibracjom, a także zbudował prototypowy system wibracyjny, który mógł wytwarzać obciążenia ściskające, zbliżone do oddziaływania na ludzkie ciało ćwiczeń z ciężarami.

W 2010 r. założył on firmę VibeTech, która obecnie dysponuje 4 patentami (i ubiega się o dalsze) na własne urządzenia terapeutyczne. Jego VibeTech One, maszyna wibracyjna do ćwiczeń w pozycji siedzącej/półleżącej, chociaż nie jest jeszcze wykorzystywana przez NASA (nadal trwają końcowe testy w warunkach symulowanej mikrograwitacji), to używana jest w warunkach testowych w kilku domach opieki do leczenia problemów ortopedycznych i bólu. Ze względu na działanie uspokajające wykorzystywana jest również w warunkach doświadczalnych u pacjentów z chorobą Alzheimera i otępieniem.

W ośrodku samodzielnego życia dla seniorów w Sheboygan w stanie Wisconsin urządzenie VibeTech One dodatkowo używane jest do wzmacniania kończyn dolnych u osób w starszym wieku w celu zapobiegania upadkom i zwiększania ogólnej mobilności pensjonariuszy.

Jak powiedział Leismer: „Jeżeli można zaprojektować coś dla astronautów, by pomóc im zachować siłę w kosmosie, to wspaniale. Ale patrzę na to jak na doskonałą możliwość badań dla rozwijania wynalazków tu, na Ziemi"[1].

poprawę gęstości mineralnej kości[1]. Częstotliwość pracy urządzenia stosowanego w tych badaniach wahała się od 12 do 90 Hz, a czas trwania leczenia – od 2 do 22 miesięcy.

W innym badaniu stwierdzono, że terapia wibracyjna łagodziła przewlekły ból pleców i zwiększała gęstość mineralną kości w szyjce kości udowej (tam, gdzie łączy się ona z miednicą w stawie biodrowym) oraz w okolicach lędźwiowych u kobiet z osteoporozą w wieku postmenopauzalnym[2].

Dr Bogash wysuwa jedną z hipotez, dlaczego trening wibracyjny całego ciała może skutecznie wspomagać formację kości: „Jakiś czas temu dowiedziałem się, że prekursor komórek macierzystych kości i tłuszczu jest taki sam". (Komórki macierzyste to takie, które mogą przekształcić się w różne inne rodzaje komórek, których potrzebuje organizm, np. wątroby lub mózgu.)

Szerokie zastosowania

„Wibracje o wysokiej częstotliwości, jakie uzyskuje się podczas truchtu lub przy użyciu urządzenia WBVT, mogą być sygnałem, że komórki macierzyste powinny wytwarzać kość, a nie tłuszcz. Być może ćwiczenia to w rzeczywistości po prostu wibracje, które rozpoznawane są przez komórki macierzyste jako odpowiedni moment do różnicowania się w tkankę kostną, przez co stają się niezwykle ważne dla zdrowia kości".

Jedno z badań istotnie wykazało, że WBVT podnosi poziom komórek macierzystych we krwi[3]. Ponadto stymuluje produkcję hormonów i wydajność nerwowo-mięśniową w sposób zbliżony do treningu oporowego i siły wybuchowej, poprzez wywieranie wpływu na propriocepcyjne sprzężenie zwrotne – mechanizm, dzięki któremu mięśnie, ścięgna i skóra przekazują do mózgu informacje o swym położeniu[4].

WBVT może pomóc poprawić równowagę i chód po udarze[5], a wiele badań pokazało, że terapia ta skutecznie zwiększa siłę fizyczną i funkcje motoryczne u dzieci i młodzieży z porażeniem mózgowym[6].

W pewnym badaniu jedna agresywna sesja terapii wibracyjnej zmniejszała spastyczność i trudności z koordynacją u pacjentów z porażeniem mózgowym, a badacze uznali, że regularne leczenie wibracyjne może przynieść „znaczącą poprawę w życiu codziennym"[7]. Udowodniono również, że wibracje całego ciała poprawiają równowagę i siłę mięśni u dzieci z zespołem Downa[8].

Terapia wibracyjna całego ciała łagodzi ból i poprawia funkcjonowanie u osób z chorobą zwyrodnieniową stawów kolanowych[9], a także poprawia zdrowie naczyń krwionośnych – szczególnie pod względem sztywności tętnic i ciśnienia krwi – jak również zwiększa siłę mięśni u młodych kobiet z nadwagą i otyłością[10].

Diabetycy wykazują pewną poprawę pod względem bólu neuropatycznego w wyniku zwiększenia dopływu krwi do skóry[11]. A chociaż nie ustalono dokładnie ani optymalnej ilości sesji WBVT, ani też ich częstotliwości i czasu trwania w leczeniu bólu pleców, to jednak badania pokazują, że terapia ta może łagodzić niespecyficzny ból krzyża i poprawiać ogólne funkcjonowanie[12].

Oczywiście, wszystkie przytoczone tu badania prowadzone były we względnej izolacji, bez żadnych innych terapii dodatkowych. Pomimo tych wszystkich pozornych sukcesów, Myla Quiben od razu zaznacza, że WBVT w żadnym wypadku nie jest cudownym lekiem i metoda ta powinna być częścią większego planu terapeutycznego, przewidującego wiele różnorodnych podejść do leczenia konkretnego problemu zdrowotnego.

Mówi ona: „Nie jest to jedyna rzecz, jaką powinno się robić. Terapia wibracyjna całego ciała pomaga pacjentom zaangażować się bardzo wcześnie w proces rehabilitacji, aby lepiej zrozumieć rodzaje i dostępność wszystkich różnorodnych alternatywnych strategii, jakie mają do dyspozycji".

Powrót do zdrowia po urazach

Chiropraktyk James Bogash już od blisko 20 lat posiada maszynę do terapii wibracyjnej całego ciała. Przez ten czas przekonał się o jej skuteczno-

eprasa.pl 36de3c30c7

Przez wibracje do zdrowia

Dr Bagash opowiada o przypadku młodego, niezwykle sprawnego koszykarza, który zgłosił się do niego po zabiegu rekonstrukcji przedniego więzadła krzyżowego (ACL) w kolanie. ACL jest jednym z 4 głównych więzadeł w kolanie, pomagających stabilizować znajdujący się w nim staw.

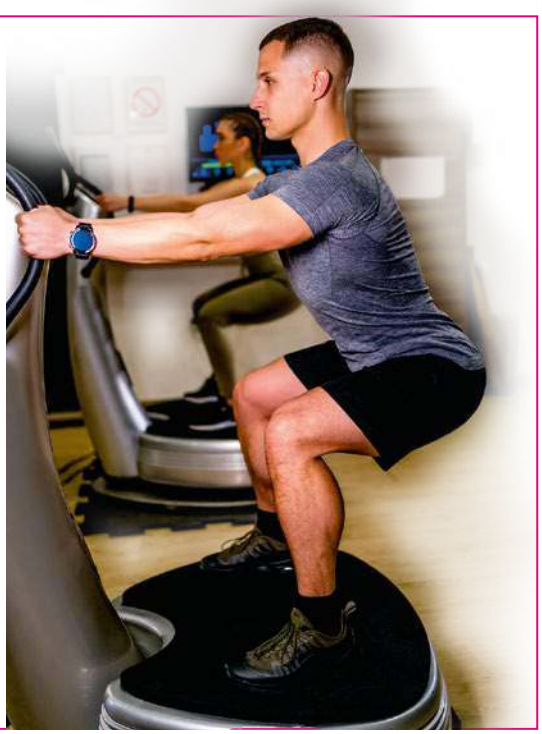
Bez zdrowego ACL staw może stać się niestabilny podczas jakiejkolwiek forsownej aktywności. Od operacji minęło 6 miesięcy, lecz pacjent nadal nie czuł się wystarczająco stabilnie, by powrócić do gry. Obawiał się, że przy nagłym skręcie kolano podda się.

Chiropraktyk wspomina: „Receptory wokół ACL nie wysyłały impulsów tak jak powinny – nie były do końca obudzone. Przeprowadziliśmy krótki cykl terapii wibracyjnej. Pacjent był naprawdę w doskonałej formie i był w stanie dość agresywnie ćwiczyć na urządzeniu – i to wystarczyło".

Po 6 sesjach na przestrzeni kilku tygodni młody człowiek poczuł się gotowy do powrotu na boisko. „Terapia obudziła kolano. Nie było w tym nic bardziej skomplikowanego niż tylko stymulowanie komunikacji pomiędzy tym stawem a mózgiem".

Inny pacjent dr. Bogasha był mężczyzną po siedemdziesiątce. Kilkadziesiąt lat wcześniej doznał udaru, a teraz skazany był na elektryczny skuter inwalidzki.

Specjalista wspomina: „Nie mógł stać, więc poprosiłem go, żeby podjechał wózkiem do maszyny i położył stopę na platformie. Pomyślałem, że choć odrobina stymulacji będzie lepsza niż nic. Kiedy wróciłem po 3 czy 4 minutach, by sprawdzić, jak sobie radzi, okazało się, że zdołał przechylić wózek tak, by wesprzeć się o niego przy wstawaniu i oto stał na platformie z szerokim uśmiechem na twarzy. Jego ciału bardzo spodobały się te doznania".



ści we wspomaganiu rehabilitacji pacjentów po udarze, jak również pacjentów zmagających się z zaburzeniami neurologicznymi, takimi jak parkinson i stwardnienie rozsiane. Stwierdza jednak, że ogromna większość jego pacjentów używa tego urządzenia do leczenia urazów sportowych lub jako terapii, która może być wykorzystywana do ogólnego wzmocnienia i poprawy wyników sportowych.

„Przez wszystkie lata, od kiedy mam tę maszynę, wielokrotnie wykazała ona swą użyteczność w rehabilitacji kolana u pacjentów po wymianie stawów kolanowych lub po zerwaniu więzadła krzyżowego przedniego (ACL). Przede wszystkim jest ona sposobem uniknięcia rekonstrukcji więzadła ACL, ponieważ umożliwia ćwiczenie tego więzadła właściwie bez rozciągania go. Im więcej bodźców doprowadzimy do ciała, a w konsekwencji i do mózgu, tym lepiej będziemy funkcjonować".

Urządzenie wielokrotnie wykazało swą użyteczność u pacjentów po wymianie stawów kolanowych lub po zerwaniu więzadła krzyżowego (ACL)

Wiele badań wykazuje skuteczność WBVT w leczeniu urazów sportowych. Liniowy trening wibracyjny (wibracje w górę i w dół zamiast na boki) dostarcza tak zwanych „anabolicznych sygnałów mechanicznych", czyli wskazówek dla organizmu, nasilających funkcję metaboliczną, kierowanych do kości, mięśni i ścięgien[13]. WBVT poprawia również świadomość pozycji ciała (propriocepcję) i równowagę u sportowców po rekonstrukcji więzadła ACL[14], a także zwiększa giętkość u gimnastyków[15].

Badania pokazują, że metoda ta może przynosić „znaczący przyrost siły", porównywalny z typowym programem treningu sercowo-naczyniowego i oporowego. Zwiększa ona również konkretnie siłę prostownika kolana[16] i ma potencjał znaczącej poprawy sprawności nerwowo-mięśniowej[17].

Trudno sobie wyobrazić, że terapia o tak przekonującym początkowym zapisie dokonań i o korzeniach sięgających aż do połowy XIX w. nadal uważana jest za „nowatorską" i wciąż tkwi w powijakach. Ale tak właśnie jest. Niektórzy terapeuci nadal odnoszą się do niej sceptycznie z powodu wczesnych skojarzeń ze szkodliwym wpływem wibracji zawodowych, wywołujących m.in. ból krzyża. Ogólnie jednak wygrywa grupa zwolenników WBVT.

James Bogash mówi: „Wielu pacjentów po udarze oraz innych, z problemami neurologicznymi, po prostu nie jest w stanie dobrze się poruszać. Potrzebują nieco pomocy. Właśnie ta terapia może ją zaoferować. Mam wielu pacjentów z parkinsonem, którzy przychodzą, kupują miesięczny karnet i po pierwszym miesiącu sesji znikają. A potem okazuje się, że zakupili sobie własne urządzenie do domu. W idealnym świecie korzystalibyśmy z tej metody codziennie. Ci ludzie właśnie to robią".

BIBLIOGRAFIA

1 J Musculoskelet Neuronal Interact, 2016; 16(3): 193–203
2 Chin Med J (Engl), 2008; 121(13): 1155–8
3 Mil Med, 2020; 185(Suppl 1): 404–12
4 Eur J Appl Physiol, 2000; 81(6): 449–54
5 World J Clin Cases, 2021; 9(22): 6268–77
6 J Exerc Rehabil, 2020; 16(3): 249–57
7 Neuropsychiatr Dis Treat, 2018; 14: 1607–25
8 Am J Phys Med Rehabil, 2015; 94(8): 633–43
9 Arch Phys Med Rehabil, 2015; 96(8): 1525–32
10 Hypertens Res, 2017; 40(5): 487–92
11 J Diabetes Sci Technol, 2014; 8(4): 889–94
12 BMC Complement Med Ther, 2020; 20: 158
13 Muscles Ligaments Tendons J, 2016; 6(1): 147–156
14 Br J Sports Med, 2008; 42(5): 373–8
15 Curr Sports Med Rep, 2008; 7(3): 152–7
16 Int J Sports Med, 2004; 25(1): 1–5
17 Work, 2018; 59(4): 571–83

eprasa.pl 36de3c30c7

7 SPOSOBÓW NA

Naturalne sposoby na dusznicę bolesną

Choroba ta, zwana też dławicą piersiową, zazwyczaj wiąże się z bólem, poczuciem ucisku, ciężkości i napięcia w klatce piersiowej. Rozwija się ona, gdy mięsień sercowy nie otrzymuje wystarczającej ilości tlenu. Często dzieje się tak, gdy doprowadzające tlen do serca tętnice zwężają się i twardnieją, czyli ulegają procesom miażdżycowym.

Dusznica stabilna to najpowszechniejsza odmiana choroby. Jest ona raczej przewidywalna, bowiem napady mają miejsce wtedy, gdy serce musi bardziej się wysilić, np. podczas ćwiczeń fizycznych czy wchodzenia po schodach. Odmiana niestabilna natomiast klasyfikowana jest jako stan zagrażający życiu lub zdrowiu, ponieważ jest nieprzewidywalna i może zwiastować zawał serca. Ta wywołana skurczami tętnic wieńcowych to tzw. dusznica odmienna.

Na szczęście medycyna naturalna ma bardzo dużo do zaoferowania, jeśli chodzi o dusznicę stabilną. Na pewno warto prowadzić tryb życia zdrowy dla serca, czyli stosować zrównoważoną dietę, nie palić, ograniczyć alkohol, utrzymywać prawidłową masę ciała oraz regularną aktywność fizyczną. Poniżej przedstawiamy natomiast pozostałe opcje naturalne na radzenie sobie z dusznicą bolesną. Co istotne, wiele z nich wspomaga zdolność do ćwiczeń fizycznych, a to jest niezwykle istotne dla zdrowia serca.

Osoba cierpiąca na to schorzenie powinna pozostawać pod opieką lekarza i natychmiast zgłaszać się po pomoc, jeśli odczuje jakiekolwiek pogorszenie objawów dusznicy albo jeśli objawy nie ustąpią po chwili odpoczynku lub w ciągu kilku minut po zażyciu leków.

1 DOBRODZIEJSTWA TRADYCYJNEJ MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

Stosowane od tysięcy lat chińskie zioła i techniki są skuteczne w leczeniu dusznicy bolesnej:

Zioła *Salvia miltiorrhiza* (szałwia czerwona) w połączeniu z leczeniem konwencjonalnym sprawdziła się lepiej, niż sama terapia, jeśli chodzi o redukowanie objawów dusznicy oraz częstotliwość napadów, jak wykazał przegląd 56 badań[1]. Z kolei w przeglądzie 15 badań ziołowe lekarstwo o nazwie suxiao jiuxin wan okazało się skuteczniejsze niż standardowe leczenie dusznicy z użyciem nitrogliceryny[2].

Akupunktura Ta technika wkłuwania igieł w skórę łagodzi objawy dusznicy oraz polepsza wyniki badania elektrokardiograficznego (EKG), które przedstawia akcję serca i jego czynność elektryczną. Zmniejsza też potrzebę przyjmowania leków[3].

Akupresura Technika ta ma nieco wspólnego z akupunkturą, ale zamiast igieł stosuje się w niej fizyczny ucisk. Okazuje się ona równie skuteczna co nitrogliceryna, z tym że działa szybciej i nie niesie ze sobą efektów ubocznych[4]. Wykwalifikowanego specjalistę, który opracuje indywidualny plan leczenia specjalnie pod danego pacjenta, można znaleźć na naszej stronie internetowej www.ktociewyleczy.pl/terapeuci/specjalizacje-terapeutyczne/akupresura.

2 SIĘGNIJ PO AMINOKWASY

L-karnityna i L-arginina mogą być pomocne dla pacjentów z dusznicą. Przyjmowane w formie suplementów poprawiają zdolność do wykonywania ćwiczeń bez odczuwania bólu w klatce piersiowej i innych objawów[5]. Jak wykazało pewne badanie, 23% pacjentów uwolniło się od dusznicy dzięki L-karnitynie, podczas gdy w przypadku placebo było to jedynie 9%[6].

Sugerowane dawki:
L-karnityna: 1 g 2-3 razy dziennie;
L-arginina: 2 g 3 razy dziennie

3 STOSUJ ANTYOKSYDANTY

Przyjmowanie tych suplementów zawierających przeciwutleniacze może być pomocne dla pacjentów z dusznicą bolesną:

Koenzym Q10 Ta przypominająca witaminę substancja słynie ze swych korzystnych dla serca właściwości. Jak odkryto, zwiększa też tolerancję na ćwiczenia, a także redukuje napady dusznicy i potrzebę przyjmowania leków, chociaż wyniki te nie były istotne statystycznie[7].

Sugerowana dawka: 150 mg dziennie ubichinolu

Witamina E Niski poziom witaminy E łączy się z dusznicą bolesną, a niektóre badania sugerują, że jej suplementy mogą mieć niewielkie, acz znaczące działanie ochronne[8].

Sugerowana dawka: 50 mg dziennie to dawka stosowana w badaniu, ale zazwyczaj stosuje się wyższe dawki

Witamina C Jak odkryto, pacjenci z dusznicą bolesną mają niższy poziom witaminy C[9], a w pewnym badaniu doniesiono, że napary witaminy C pomagają na dusznicę odmienną[10].

Sugerowana dawka: 1-3 g dziennie

eprasa.pl 36de3c30c7

4 ROZWAŻ TAKŻE INNE SUPLEMENTY

Kilka innych substancji zdaje się być pomocnych w przypadku dusznicy:

Magnez Pierwiastek ten zwiększa tolerancję na ćwiczenia, łagodzi ból wysiłkowy w klatce piersiowej oraz poprawia jakość życia pacjentów z chorobą wieńcową[11].
Sugerowana dawka: 365 mg cytrynianu magnezu dziennie

Bromelaina Ten enzym pozyskiwany z ananasa minimalizuje natężenie dusznicy i częstotliwość ataków[12].

Olej rybi U pacjentów przyjmujących suplementy oleju rybiego zaobserwowano spadek częstotliwości napadów dusznicy o 40%, podczas gdy w grupie kontrolnej do spadku nie doszło w ogóle[13].
Sugerowana dawka: 10 g dziennie

5 POSTAW NA DIETĘ ROŚLINNĄ

Kilka indywidualnych studiów przypadku sugeruje, że zmiana sposobu odżywiania łagodzi objawy dusznicy. W jednym z nich u 77-letniej kobiety (biorącej leki na dusznicę) objawy zniknęły w ok. 1 miesiąc po przejściu na dietę roślinną z pełnowartościowych produktów, która obejmowała wszystkie warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, ziemniaki, fasolę, warzywa strączkowe i orzechy, a wykluczała wszelkie produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak jajka, mleko krowie, jogurty, kurczak czy wołowina. Symptomy u pacjentki szybko pojawiły się z powrotem, gdy wróciła do wcześniejszej diety[14]. Warto stosować taki plan żywieniowy przez kilka miesięcy i sprawdzić, czy zajdzie poprawa.

6 WYPRÓBUJ TERAPIE CIAŁA I UMYSŁU

Joga i medytacja są pomocne dla pacjentów z dusznicą bolesną[15], warto więc wypróbować właśnie te lub inne techniki łączące pracę z ciałem i umysłem, takie jak tai-chi lub qigong.

7 WZMOCNIJ SIĘ GŁOGIEM JEDNOSZYJKOWYM

Jak mówi zielarz Meilyr James, właściciel ośrodka Herbal Clinic w walijskim Swansea (www.herbalclinic.co.uk), najlepiej w przypadku dusznicy stabilnej sprawdzi się głóg jednoszyjkowy (*Crataegus monogyna*).
– Głóg wzmacnia wytrzymałość mięśnia sercowego i usprawnia przyjmowanie tlenu przez serce – tłumaczy James. – Wykazano, że ogranicza miażdżycę, czyli odkładanie się złogów w ścianach tętnic, co odgrywa istotną rolę w rozwoju dusznicy – dodaje.
W istocie, badania wykazały, że ziele to jest skuteczne na łagodzenie objawów dusznicowych. Jak zapewnia zielarz, głóg jest bardzo bezpieczny i można go przyjmować przez okres wielu miesięcy.

Sposób przyjmowania: Zaparz wywar z jagód (patrz ramka „Wywar z głogu") i pij jedną filiżankę dziennie (można posłodzić miodem).

Inny sposób to zaparzenie herbaty z liści i kwiatów głogu w połączeniu z innymi pomocnymi ziołami, takimi jak:

Serdecznik pospolity (*Leonurus cardiaca*) – ziele to łagodzi dolegliwości sercowe nasilane przez niepokój, a tradycyjnie stosowano je do leczenia dusznicy zaostrzanej przez wysiłek.

Lipa holenderska (*Tilia europaea*) – sprzyja ona rozszerzaniu naczyń krwionośnych, redukuje procesy miażdżycowe i pomaga pacjentom w stanie wzburzenia.

Sposób przyjmowania: Wymieszaj w równych częściach suszone zioła (głóg, serdecznik i lipę). Syp 1 łyżkę stołową na kubek wrzątku i zaparzaj przez 10 min. Pij jeden kubek dziennie.

Można też zastosować nalewkę powyższych ziół w następujących proporcjach: Głóg (nalewka 1:3) 50 ml. Lipa holenderska (nalewka 1:4) 25 ml. Serdecznik (nalewka 1:4) 25 ml

Sposób przyjmowania: Zmieszaj w jednej butelce i bierz 40 kropli na wodzie 3 razy dziennie

Wywar z głogu

- Namocz 4 łyżki stołowe jagód w 4 filiżankach wody przez noc.
- Rano doprowadź do wrzenia w tej samej wodzie, w której się moczyły, po czym gotuj na małym ogniu przez 20 min pod przykryciem.
- Odcedź jagody, co powinno dać około 3 szklanki płynnego wywaru z głogu.
- Wszelki nadmiar wywaru można przechowywać w lodówce i ogrzać do wypicia, gdy zajdzie potrzeba.

BIBLIOGRAFIA

1 Phytomedicine, 2017; 25: 100–17
2 Cochrane Database Syst Rev, 2008; 2008: CD004473
3 Complement Ther Clin Pract, 2019; 34: 247–53
4 Zhongguo Zhen Jiu, 2011; 31:595–8
5 J Assoc Physicians India, 2000; 48:1050–2; Am J Cardiol 1997; 80: 331–3
6 Int J Clin Pharmacol Ther Toxicol, 1985; 23: 569–72
7 Am J Cardiol, 1985; 56: 247–51
8 Lancet, 1991; 337:1–5; JAMA, 1996; 275: 693–8
9 J Cardiovasc Risk, 1996; 3: 373–7; Ann N Y Acad Sci, 1989; 570: 291–5
10 J Am Coll Cardiol, 1998; 32: 103–9
11 Am J Cardiol, 2003; 91: 517–21
12 Biomed Rep, 2016; 5: 283–8
13 Angiology, 1994; 45: 1023–31
14 J Geriatr Cardiol, 2016; 13: 364–6
15 Am J Cardiol, 2000; 85: 653–5, A10; J Assoc Physicians India, 2000; 48: 687–94

eprasa.pl 36de3c30c7

Porady z notatnika Starego Doktora

Omawiamy najbardziej naglące potrzeby, podając obiecujące alternatywne sposoby leczenia. Takie, które – jak udowodniono(!) – działają. Nasz *Stary Doktor* czerpie wiedzę ze swego wieloletniego doświadczenia i z poważnych publikacji w pismach naukowych.

Nieświeży oddech

Pytanie: Zauważyłam ostatnio, że mój oddech, mimo tego, iż po każdym posiłku dokładnie szczotkuję zęby, nie zawsze jest świeży. Jest to dla mnie bardzo krępujące, złapałam się nawet na tym, że często zakrywam usta dłonią, aby nie chuchać rozmówcy w twarz. Jak zamaskować przykry zapach z ust? A może istnieją naturalne sposoby na trwałe pozbycie się tego problemu?

Odpowiedź: Choć na utrzymujący się przykry zapach z ust, nazywany inaczej halitozą, skarży się co czwarty Polak, lekarze oceniają, że problem ten dotyczy o wiele większej liczby osób. Statystykom umykają bowiem osoby, które nie zgłaszają się po pomoc do lekarza. A to błąd, ponieważ z nieświeżym oddechem trudno poradzić sobie samemu z uwagi na to, iż jest to bardzo złożony problem zdrowotny. Na początek radzę Ci zatem ustalić, czy masz do czynienia z halitozą fizjologiczną, czy patologiczną.

Ta pierwsza pojawia się w sposób naturalny m.in. jako efekt spożycia potraw o ostrym zapachu, zawierających duże ilości czosnku, cebuli lub mięso ryb. Po tego typu posiłku nieświeży oddech może towarzyszyć Ci przez kilka godzin, a czasami nawet do następnego dnia[1]. Podobnie może się dziać po wypiciu alkoholu czy wypaleniu kilku papierosów. Z fizjologiczną halitozą, spowodowaną zmniejszeniem wydzielania śliny nocą, mamy również do czynienia o poranku. W wymienionych przypadkach wystarczy dokładne umycie zębów, przepłukanie jamy ustnej płynem i zastosowanie nici dentystycznej. Nie należy przy tym zapominać o dokładnym umyciu języka, ponieważ to właśnie na jego grzbietowo tylnej części, trudnej do oczyszczenia, pozostają resztki pokarmu, który rozkładany przez bakterie obecne w jamie ustnej wydziela nieprzyjemny zapach[2].

Najczęstsze przyczyny nieświeżego oddechu

Skoro dbasz o higienę jamy ustnej, myślę, że możemy w Twoim przypadku wykluczyć halitozę fizjologiczną. Spójrzmy w takim razie, co może być przyczyną nieświeżego oddechu i jak się go pozbyć. W dociekaniu źródła problemu warto zastosować metodę małych kroków i począwszy od jamy ustnej posuwać się stopniowo w głąb organizmu, systematycznie wykluczając kolejne przyczyny.

Niedostateczna higiena jamy ustnej jest najczęstszą przyczyną halitozy. Pozostałe na zębach i języku resztki pokarmu stanowią bowiem doskonałą pożywkę dla bakterii zamieszkujących naszą jamę ustną. Część z nich podczas rozkładania białek wytwarza lotne związki siarki, odpowiedzialne za charakterystyczny, kwaśny zapach z ust. Duży problem z nieświeżym oddechem mają także osoby noszące protezy zębowe lub aparaty ortodontyczne, bowiem często resztki jedzenia wchodzą pod protezę lub klamerki aparatu, stając się źródłem przykrego zapachu. W takim przypadku pomóc może poprawa higieny, czyli częste szczotkowanie zębów, koniecznie szczoteczką o odpowiedniej twardości (warto o to zapytać stomatologa), używanie nici dentystycznej, iry-

eprasa.pl 36de3c30c7

gatorów pod ciśnieniem płuczących przestrzenie międzyzębowe i specjalnych czyścików międzyzębowych (tzw. wyciorków) oraz stosowanie klejów do protez i płukanie jamy ustnej specjalnymi płynami, które zawierają substancje bakteriobójcze.

Choroby zębów i przyzębia (zapalenie lub owrzodzenie dziąseł, paradontoza lub próchnica oraz obecność kamienia nazębnego) stanowią drugą co do częstotliwości występowania, przyczynę brzydkiego zapachu z ust. Z tymi problemami możemy uporać się przy pomocy stomatologa i dzięki odpowiedniej higienie jamy ustnej. Stany zapalne wymagają bowiem często leczenia nie tylko miejscowego, ale także ogólnego podania antybiotyków. Paradontoza, czyli obsuwanie się kieszonek zębowych, któremu towarzyszy odsłonięcie szyjek i korzeni zębów oraz silny stan zapalny, również wymaga specjalistycznego leczenia i utrzymania prawidłowej diety.
Z kolei kamień nazębny to nie tylko problem natury kosmetycznej. Jego głównym składnikiem są bakterie, które w jamie ustnej mają wręcz doskonałe warunki do rozwoju – jest ciepło, wilgotno i pod dostatkiem pożywienia z resztek pokarmów.
Nie bez znaczenia jest także to, że pod kamieniem nazębnym toczy się stan zapalny, często ropny, który także nieprzyjemnie pachnie.
Za przykry zapach z ust odpowiadają także ubytki w zębach, w których toczy się próchnica i pozostawione korzenie zębowe ulegające, mówiąc kolokwialnie, gniciu. Dlatego nie ma mowy o skutecznej walce z halitozą bez całkowitej sanacji jamy ustnej, czyli krótko mówiąc, bez dokonania kompleksowych porządków, polegających na usunięciu osadu i płytki nazębnej, wyleczeniu wszystkich zębów oraz usunięciu tych nienadających się do uratowania i wyleczenia stanu zapalnego.

Niedostatek śliny może być spowodowany tak prozaiczną przyczyną, jak odwodnienie, na którego skutek organizm oszczędza płyny i nie „marnuje" ich na wydzielanie substancji, które nie są niezbędne do przetrwania. Ślina jest natomiast potrzebna nie tylko do wstępnej obróbki pokarmów, ale także do przepłukiwania jamy ustnej, usuwania martwych komórek z nabłonka i migdałków, resztek pokarmów oraz bakterii, a także do utrzymania odpowiedniego nawilżenia błon śluzowych. Dlatego jej niedobór nie tylko sprzyja stanom zapalnym, ale także może powodować nadmierny wzrost bakterii i w konsekwencji przyczyniać się do powstania halitozy. Suchość w jamie ustnej i przykry zapach mogą także świadczyć o zespole Sjögrena, autoimmunologicznej chorobie, której objawem jest zmniejszenie wydzielania śliny i łez. Na niedobory śliny cierpią często także osoby przyjmujące leki moczopędne i hamujące działanie przywspółczulnego układu nerwowego, takie jak atropina i leki antycholinergiczne[3].

Napar z natki pietruszki, zastosowany do przepłukania jamy ustnej i gardła, podobnie jak żucie samych jej zielonych listków, doskonale zwiąże lotne związki siarki

Chore migdałki

Jeśli pomimo poprawy higieny i sanacji jamy ustnej oraz po wykluczeniu zespołu Sjögrena przykry halitoza się utrzymuje, trzeba szukać przyczyny głębiej.

Powiększenie migdałków nie tylko podniebiennych, ale także niewidocznego tzw. trzeciego migdałka, zlokalizowanego między nosem a gardłem, może samo w sobie być przyczyną brzydkiego zapachu z ust. Towarzyszy mu bowiem stan zapalny, którego następstwem może być poszerzenie krypt, czyli zagłębień w migdałach wypełnionych tkanką limfatyczną. Tworzą się wtedy w nich niewielkie kieszonki, w których gromadzą się bakterie i resztki pokarmu, a jak już wiemy, gdzie bakterie i pokarm, tam źródło nieprzyjemnego zapachu. Czasami na skutek stanu zapalnego dochodzi do powstania ropnia okołomigdałkowego, a gromadząca się w nim ropa wydziela charakterystyczny, gnilny zapach.

Nieprzyjemny zapach z ust może świadczyć także o obecności tzw. kamieni migdałkowych,

eprasa.pl 36de3c30c7

Naukowcy odkryli, że polifenole obecne w zielonej herbacie hamują rozwój raka jamy ustnej i ograniczają osadzanie się płytki nazębnej, która również może powodować przykry oddech

czyli grudek utworzonych z martwych komórek nabłonka, białych krwinek, bakterii i drobin pożywienia, które zapychają krypty migdałków. Często są one widoczne jako białawe grudki i mylone z ropniem. Tymczasem są one dość twarde, a pod nimi rozwija się stan zapalny. Same w sobie, ponieważ zawierają martwe komórki, stanowią ponadto doskonałą pożywkę dla drobnoustrojów.

Problemy z migdałkami, choć kojarzone z wiekiem dziecięcym, mogą dotknąć także dorosłych, dlatego borykając się z halitozą, poza stomatologiem, warto odwiedzić także laryngologa. Jeśli leczenie zachowawcze nie przyniesie rezultatu, może on zalecić nawet usunięcie migdałków, bowiem przewlekły stan zapalny w tych tkankach jest nie tylko powodem nieświeżego oddechu, ale może prowadzić do groźnych powikłań w układzie sercowo-naczyniowym lub nerkach[4].

Zapalenie zatok

Czasami nieprzyjemny zapach z ust jest jedyną oznaką problemów z zatokami obocznymi nosa, sitowymi lub czołowymi. Toczący się w nich ropny stan zapalny i gromadząca się oraz spływająca do nosa i po tylnej ścianie gardła wydzielina, ma charakterystyczny, słodkawy i bardzo nieprzyjemny zapach. Aby zatem się go pozbyć, trzeba zwalczyć pierwotną przyczynę i wyleczyć zatoki. Warto też w tym miejscu wspomnieć o tym, że przykry zapach z buzi dziecka może świadczyć o obecności niewidocznego ciała obcego w nosie i toczącym się w związku z jego obecnością stanem zapalnym, który może się rozciągnąć także na zatokę, jeśli jej ujście zostało zatkane. Dlatego rodzice powinni być czujni i jeśli zapach z ust ich pozornie zdrowej pociechy ulegnie zmianie, jak najszybciej udać się po poradę do lekarza[5].

Ukryci winni

Czasem tak banalny objaw, jakim jest nieświeży oddech, może świadczyć o naprawdę bardzo poważnym schorzeniu. Halitoza może towarzyszyć przewlekłym chorobom oskrzeli i płuc, w tym gruźlicy, grzybicy i ropniom płucnym.

Zwróć uwagę na zapach

Jeśli poczujesz w swoim oddechu woń gnijącego mięsa, udaj się do gastrologa. Pomoże on wykluczyć takich podejrzanych, jak refluks, wrzody żołądka, uchyłki przełyku, w których pokarm gromadzi się i rozkłada, achalazję przełyku oraz grzybicę przewodu pokarmowego[6]. Niepokojący są także zapach moczu, może on bowiem świadczyć o poważnym uszkodzeniu nerek, na którego skutek mocznik wydziela się m.in. poprzez błony śluzowe dróg oddechowych oraz zapach acetonu, ponieważ towarzyszy on zagrażającej życiu kwasicy ketonowej. Z kolei woń zepsutych jaj często jest oznaką chorób wątroby. Nieświeży oddech towarzyszyć może także nowotworom, szczególnie tym zaawansowanym, w których dochodzi do rozpadu guza i powstania ognisk martwicy, ponieważ uszkodzona tkanka guza nie goi się. Zmiany te mogą być zlokalizowane zarówno w jamie ustnej, jak i zatokach, nosie, gardle oraz przełyku i w płucach[2,3].

Diagnozowanie halitozy

Na podstawie wywiadu i badania poziomu zapachu przy użyciu zasad tzw. skali Rosenberga, lekarz jest w stanie wstępnie zdiagnozować problem i – w zależności od poczynionych obserwacji – skierować do odpowiednich specjalistów, w tym stomatologa, laryngologa, pulmonologa lub gastrologa, zalecając jednocześnie doraźne leczenie. Pomocny w diagnozie nieświeżego oddechu jest także halitometr – urządzenie, które bada zawartość lotnych związków siarki w wydychanym powietrzu. Jego wadą jest niestety to, że nie wykryje halitozy, jeśli jej przyczyna jest inna niż nadmiar wytwa-

eprasa.pl 36de3c30c7

rzających te substancje bakterii. Czasami lekarze posiłkują się również różnego rodzaju kwestionariuszami przygotowanymi do oceny nie tylko doznań zapachowych, ale także wpływu nieświeżego oddechu na jakość życia. Podobne kwestionariusze służą do oceny skuteczności podjętego leczenia, w której dużą rolę odgrywają subiektywne odczucia pacjenta. Jeśli zostanie ustalona pierwotna przyczyna nieświeżego oddechu, jej wyeliminowanie zazwyczaj kończy sprawę i pozostaje jedynie wdrożenie profilaktyki oraz szczególna dbałość o higienę jamy ustnej.

Odświeżacze

Najprostszym sposobem na doraźne poprawienie zapachu z ust jest żucie bezcukrowej gumy miętowej lub ssanie miętowego cukierka, w którym cukier zastąpiono np. ksylitolem. Dodatkowo pobudzają one wydzielanie śliny. Natomiast gdy przyczyną nieświeżego oddechu jest nadmierne wytwarzanie lotnych związków siarki, warto sięgnąć po tabletki do ssania z cynkiem, ponieważ pierwiastek ten łącząc się z nimi, jednocześnie neutralizuje brzydki zapach. Podobnie działają pasty do zębów zawierające chlorek cetylopirydynowy i tabletki z chlorofilem lub, po prostu, rozgryziony liść mięty, bazylii, melisy albo kolendry. Oddech odświeży także plasterek imbiru, który dodatkowo, dzięki zawartości bakteriobójczych gingeroli, rozprawi się z wytwarzającymi związki siarki mikroorganizmami.

Natka pietruszki

Napar z tego ziela, zastosowany do przepłukania jamy ustnej i gardła, podobnie jak żucie samych jej zielonych listków, doskonale zwiąże lotne związki siarki.

Wywar z kminku

2 łyżeczki ziaren zalej wrzątkiem. Po wystudzeniu płucz usta kilka razy dziennie. Kminek hamuje rozwój szkodliwych bakterii układu pokarmowego.

Cynamon

W jego korze znajduje się aldehyd cynamonowy, mający właściwości przeciwgrzybicze. To właśnie ten związek odświeża oddech i redukuje ilość bakterii w jamie ustnej. Sproszkowany cynamon warto zatem dodać do kawy czy posypać nim ulubione ciastko.

Żuj mastyks

Mniej znanym u nas sposobem na poradzenie sobie z nieświeżym oddechem jest stosowanie mastyksu, czyli żywicy z pistacji kleistej. Żucie grudki mastyksu nie tylko odkaża jamę ustną, ale także zwalcza wiele przyczyn halitozy, w tym hamuje rozwój chorobotwórczych grzybów i reguluje pracę przewodu pokarmowego, zapobiegając tym samym refluksowi i wrzodom oraz nadmiernemu wzrostowi bakterii *Helicobacter pylori*.

Pokochaj goździki

Pąki tych kwiatów są niekwestionowanym liderem w zwalczaniu bakterii bytujących w jamie ustnej. Zawarty w nich eugenol szybko rozprawi się z mikroorganizmami odpowiedzialnymi nie tylko za stan zapalny, ale także powstawanie nadmiaru lotnych związków siarki. Wystarczy przez kilka minut żuć i rozgryźć goździk, a następnie go wypluć. Warto tu przypomnieć, że do higieny jamy ustnej nie wolno używać nierozcieńczonego olejku goździkowego, bowiem działa on zbyt silnie i może poparzyć błony śluzowe. Podobnie do goździków działają także anyż, kardamon, koper włoski i lukrecja, która dodatkowo łagodzi stany zapalne błony śluzowej żołądka. Można również sięgnąć po pasty do zębów zawierające węgiel aktywowany, które nie tylko wybielają zęby i usuwają z nich osad oraz płytkę nazębną, ale także są pomocne w utrzymaniu prawidłowej mikroflory jamy ustnej i doskonale odświeżają oddech.

Kora magnolii

Działa antybakteryjnie i przeciwzapalnie, a także korzystnie wpływa na funkcjonowanie przewodu pokarmowego, skutecznie rozprawiając się z gastrycznymi przyczynami halitozy.

Pożyteczne bakterie

Przyjmuj probiotyki, które regulują skład mikrobioty przewodu pokarmowego, zmniejszając w niej liczbę bakterii odpowiedzialnych za powstawanie lotnych związków siarki. Możesz je stosować w postaci gotowych suplementów diety lub po prostu wzbogacić menu o kiszonki, jogurty, kefiry i kombuchę[7,8].

Pij zieloną herbatę

W czasopiśmie *Archives of Oral Biology* opublikowano wyniki badania polifenoli znajdujących się w zielonej herbacie. Zdaniem badaczy jedne z nich – galusan epigalokatechiny (EGCG) – poprzez modyfikację lotnych związków siarki może usuwać brzydki zapach.

Ponadto naukowcy odkryli również, że polifenole obecne w tym naparze hamują rozwój raka jamy ustnej i ograniczają osadzanie się płytki nazębnej, która również może powodować przykry oddech. Co więcej udowodniono, że regularne picie zielonej herbaty chroni przed próchnicą i wzmacnia zęby[9].

Zmodyfikuj dietę

Jadłospis ma duży wpływ na zapach naszego ciała, bowiem wiele metabolitów wydziela się i na skórze i na błonach śluzowych. Nie

eprasa.pl 36de3c30c7

Uważa się, że nakłuwanie punktów akupunkturowych stymuluje uwalnianie endorfin, które poza działaniem przeciwbólowym regulują funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego i wyciszają jego nadmierną reakcję na bodźce

inaczej jest w przypadku nieświeżego oddechu. Jak już zostało wspomniane, niektóre potrawy potrafią zaostrzyć zapach wydobywający się z naszych ust i tych należy unikać. Ale są też takie pokarmy, które mogą nam pomóc uporać się z problemem. I tak, ślinianki pobudzisz do pracy, dbając o odpowiednie nawodnienie organizmu i włączając do diety owoce cytrusowe. W walce ze stanami zapalnymi pomogą antyoksydanty zawarte w świeżych owocach i warzywach. Wzbogać również dietę o witaminę C. Zapobiega ona paradontozie i chorobom przyzębia. Nie zapominaj też o kolagenie, którego źródłem są buliony na bazie kości. Jest on niezbędny do utrzymania prawidłowego funkcjonowania błon śluzowych. Włączając do diety ryby, podroby, szpinak i pieczywo pełnoziarniste dostarczysz organizmowi koenzymu Q10, który pomaga zwalczać stany zapalne oraz pobudza procesy regeneracji. Niedobory tego składnika obserwuje się u chorych na choroby przyzębia. Chorobom dziąseł zapobiega i wspomaga ich leczenie także beta-karoten, obecny we wszystkich pomarańczowych owocach i warzywach (najwięcej w marchwi i batatach). Nie można także zapominać o obecnych głównie w tłustych rybach kwasach omega-3, które działają przeciwzapalnie i zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób przyzębia oraz zwalczają bakterie odpowiedzialne m.in. za zapalenie migdałków i chorobotwórcze grzyby[7].

Fibromialgia

Pytanie: Powiedzieć, że wszystko mnie boli, to nic nie powiedzieć, a do tego dochodzi zmęczenie, problemy ze snem i zaburzenia nastroju. Długo myślałam, że to jedynie objawy przemęczenia i przewlekłego stresu, jednak mój lekarz podejrzewa fibromialgię. Zdziwiłam się, bo do tej pory uważałam tę dziwną chorobę jedynie za fanaberię celebrytów. Co mnie teraz czeka? Proszę o poradę, na czym ona polega i przede wszystkim, jak sobie z nią radzić, jeśli diagnoza się potwierdzi?

Odpowiedź: Fibromialgia jest stosunkowo nowym schorzeniem, opisanym po raz pierwszy dopiero w latach 70. XX w. Nie oznacza to jednak, że nie istniała wcześniej. Prawdopodobnie chorzy pozostawali po prostu niezdiagnozowani lub objawy choroby mylnie przypisywano innym schorzeniom – niestety, zdarza się to nadal, bowiem wciąż do końca nie rozumiemy istoty tej choroby, a przez to łatwo uznać ją za wymysły chorego, czy, jak piszesz, fanaberię. Biorąc powyższe pod uwagę, to dobrze, że Twój lekarz nie bał się postawić takiego wstępnego rozpoznania. Nawet jeśli badania potwierdzą fibromialgię, nie wolno się załamywać. Zrozumienie samej choroby, na tyle, na ile medycyna zdołała ją rozszyfrować, może pomóc złagodzić objawy i zapanować nad nią. Głowa do góry, są na to sposoby[1].

Choć określenia fibromialgia użyto po raz pierwszy w 1976 r. do opisania pewnego zbioru objawów, ścisłe kryteria diagnostyczne udało się opracować dopiero na początku lat 90. XX w. Od tej pory uważa się fibromialgię za schorzenie reumatyczne tkanek miękkich, które manifestuje się uogólnionym bólem w układzie mięśniowo-szkieletowym. Towarzyszy mu uczucie przewlekłego zmęczenia, sztywność ciała, problemy z chwiejnością nastroju, zaburzenia pamięci i kłopoty ze snem, polegające najczęściej na tym, że sen, nawet długi, nie daje poczucia odpoczynku. U pacjentów często diagnozuje się także depresję, zespół jelita drażliwego, migreny lub zespół chronicznego zmęczenia oraz choroby reumatyczne o podłożu zapalnym, takie jak toczeń układowy czy reumatoidalne zapalenie stawów oraz choroby tarczycy (zarówno

eprasa.pl 36de3c30c7

nadczynność, jak i niedoczynność) jako współistniejące. Jest to zatem przypadłość o niezwykle złożonym charakterze i jako taka wymaga wielospecjalistycznego, holistycznego podejścia do pacjenta.

Mimo że nie do końca znamy istotę fibromialgii i przyczyny jej powstania, co nieco już o niej wiemy. Choroba dotyka 2-4% populacji i 6-10 razy częściej diagnozuje się ją u kobiet. Najwięcej zachorowań występuje w grupie 30-40-latków. Czasami stwierdza się ją także u młodzieży i tu statystyki niepokoją, ponieważ według szacunków nawet 6,2% nastolatków może cierpieć na młodzieńczy pierwotny zespól fibromialgii. Chorobę diagnozuje się w dużej mierze na podstawie wywiadu z pacjentem. Istotne jest stwierdzenie, że objawy bólowe utrzymują się powyżej 3 miesięcy i występują w charakterystycznych 18 punktach ciała, nazywanych spustowymi, których ucisk wywołuje ból (do postawienia diagnozy ból należy stwierdzić w 11 z nich). Aby wykluczyć inne podłoże objawów, chorzy są często kierowani także na testy krwi i badania obrazowe układu mięśniowo-szkieletowego.

Wśród przyczyn występowania choroby wymienia się czynniki genetyczne, ponieważ obserwowano rodzinną skłonność do fibromialgii. Nadwrażliwość chorych na bodźce bólowe tłumaczy się z kolei nieprawidłowym poziomem niektórych neuroprzekaźników biorących udział w przewodzeniu bólu w rdzeniu kręgowym i mózgu oraz zmianami w sposobie, w jaki układ nerwowy odbiera, przetwarza i reaguje na bodźce pochodzące z nocyceptorów, czyli receptorów bólowych. Ich ciągła stymulacja, nawet w niewielkim nasileniu, u chorych na fibromialgię wyzwala nieadekwatnie silną odpowiedź układu nerwowego i prowadzi do nadwrażliwości. Za czynniki mogące wyzwolić te nieprawidłową reakcję uważa się przewlekły stres lub traumę skutkującą wystąpieniem syndromu stresu pourazowego. W sytuacjach stresowych organizm uruchamia bowiem mechanizm nazywany „uciekaj albo walcz", którego celem jest natychmiastowa adaptacja organizmu do ucieczki lub walki w celu uratowania życia. Dochodzi wtedy m.in. do wyrzutu olbrzymich ilości hormonów nadnerczy, nie bez powodu nazywanych hormonami stresu i zmian w przepływie krwi, która kosztem niedotlenienia narządów kierowana jest do serca, mózgu oraz mięśni, czyli organów niezbędnych do walki i szybkiego biegu. Do krwi trafia praktycznie cały zapas glukozy, by mięśnie naszego ciała miały pod dostatkiem energii. W przebiegu tej złożo-

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Gastrobonisol
płyn doustny, lek roślinny

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 36de3c30c7

Olejki eteryczne okazują się skuteczne w miejscowym zmniejszaniu bólu towarzyszącego fibromialgii. Warto wypróbować te o działaniu nie tylko przeciwbólowym, ale także przeciwzapalnym, np. olejek z arniki, nagietka, lawendy, bazylii, cedrowy, goździkowy czy z dziurawca.

nej reakcji wyostrzeniu ulegają także zmysły, a wszystkie receptory naszego ciała stają się wrażliwe na najmniejsze nawet bodźce, ośrodkowy układ nerwowy działa na pełnych obrotach, gotowy do natychmiastowej reakcji na zagrożenie. Mechanizm ten w swej istocie był nam niezbędny do przetrwania w toku ewolucji, ale potrafi nam też zaszkodzić. Jeśli uruchamiany jest raz na jakiś czas i nasze ciało ma możliwość spokojnej regeneracji sił, nic złego się nie dzieje, ale gdy stres towarzyszy nam każdego dnia, organizm w pewien sposób trwa cały czas w reakcji ucieczki lub walki i – z czasem może dojść do zmian w jego wrażliwości.

Według innej teorii winą za powstanie fibromialgii obarcza się niedobory serotoniny, neuroprzekaźnika nazywanego także hormonem szczęścia. Jego niski poziom zwiększa wrażliwość na ból, powoduje uczucie zmęczenia i skutkuje obniżeniem nastroju oraz depresją[1].

Jednym z głównych zadań serotoniny, jest także regulowanie rytmu dobowego. Choć powszechnie uważa się, że tak jak melatonina wycisza i ułatwia zasypianie wieczorem, tak serotonina wybudza nas o poranku i wprawia w dobry nastrój, jest to zbyt duże uproszczenie, a zależność między tymi hormonami jest dużo bardziej skomplikowana. Niedawne badania, przeprowadzone przez naukowców z California Institute of Technology sugerują o wiele większy wpływ serotoniny na rytm dobowy, niż do tej pory sądzono – jej niedobory mogą uniemożliwić zapadanie w zdrowy sen[2].

U chorych na fibromialgię zaobserwowano również zaburzenia faz snu wolnofalowego, czyli snu głębokiego, tego, który daje nam największe wytchnienie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Chorzy z trudnością zasypiają i często wybudzają się w nocy. Konsekwencją tych problemów jest zaburzenie osi wytwarzania hormonów, w tym hormonu wzrostu i zależnego od niego insulinopodobnego czynnika wzrostu IGF, co skutkuje pojawieniem się przewlekłego zmęczenia i zaburzeniami w funkcjonowaniu mięśni[1].

Każdego boli inaczej

Choć charakterystycznym objawem fibromialgii jest uogólniony ból, nie istnieje jeden jego rodzaj. Choroba każdego boli inaczej. Ból może być tępy lub ostry, miejscowy lub rozlany, a czasami zamiast niego pacjent doświadcza jedynie silnego uczucia drętwienia lub mrowienia. Dyskomfort może towarzyszyć choremu cały dzień lub pojawiać się o określonej porze dnia. Może także słabnąć z czasem i wracać ze zdwojoną mocą np. po wysiłku fizycznym lub przy gwałtownych zmianach pogody.

Nie zawsze też od razu atakuje całe ciało. Czasami choroba zaczyna się bólem umiejscowionym w konkretnym stawie lub odcinku kręgosłupa, po jednej stronie ciała, co sugeruje problemy natury przeciążeniowej lub zwyrodnieniowej. Dopiero z czasem rozlewa się na cały organizm[3].

Problem psychiczny?

Zanim chorzy na fibromialgię trafią do odpowiedniego lekarza specjalisty, często mają za sobą długą drogę od gabinetu do gabinetu i szereg nietrafionych diagnoz, a leczenie nie przynosi poprawy. Niektórzy zostają napiętnowani jako hipochondrycy lub wmawia się im, że choroba tkwi tylko w ich głowie. Tymczasem prawda jest taka, że fibromialgia dotyka osoby bez żadnych zaburzeń psychicznych, a towarzysząca jej depresja czy stany lękowe są często konsekwencją choroby, a nie jej przyczyną. Choć warto też mieć świadomość, że nastawienie pacjenta do problemu i jego stan psychiczny

eprasa.pl 36de3c30c7

mają ogromne znaczenie dla rokowania.

Ponieważ leczenie fibromialgii jest procesem długotrwałym i wielowątkowym, warto jest, i Tobie też to polecam, skontaktować się z doświadczonym psychologiem. Pomoże on uporać się z problemami natury psychicznej wynikającymi z alienacji społecznej, uczuciem niezrozumienia i wykluczenia, którego często doświadczają chorzy. Jest to o tyle ważne, że jeśli diagnoza się potwierdzi, fibromialgia zostanie z Tobą do końca życia, w mniej lub bardziej nasilonej formie, całkowitą remisję osiąga bowiem jedynie ok. 25% chorych[1,2].

Leczenie

Zła wiadomość jest taka, że nie ma leku na fibromialgię, a pomoc choremu ogranicza się do łagodzenia objawów oraz poprawy jakości życia. Ale jest też i dobra – istnieją sposoby na skuteczną walkę z fibromialgią i łagodzenie jej objawów. Dla lepszego efektu warto leczenie wesprzeć metodami naturalnymi.

Leczenie farmakologiczne jest często pierwszym, jakiemu poddaje się pacjent. Przyczyna jest oczywista – tylko tak może osiągnąć szybką ulgę w bólu. Podaje się środki przeciwbólowe i niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) oraz preparaty rozluźniające mięśnie. Wśród leków przeciwbólowych najlepiej sprawdza się tramadol. Niestety niewielu pacjentom są w stanie pomóc dostępne bez recepty NLPZ, takie jak paracetamol czy ibuprofen. Przy silnym bólu miejscowym można zastosować iniekcje leków przeciwbólowych. Niektórym chorym zaleca się także (z dobrym efektem) leki przeciwdepresyjne i przeciwpadaczkowe, których zadaniem jest przywrócenie prawidłowego działania układu nerwowego. Ich zaletą jest także to, że poprawiają jakość snu i zmniejszają uczucie przewlekłego zmęczenia. Niestety, każde leczenie farmakologiczne wymaga czasu i – może poza tramadolem – każdy z wymienionych leków działa dopiero po pewnym czasie stosowania.

Leczenie naturalne coraz częściej staje się obowiązkowym elementem terapii, ponieważ terapia farmakologiczna pomaga tylko do pewnego stopnia i nie można mówić o skutecznym leczeniu fibromialgii bez naturalnego wsparcia. Połączenie obu metod daje efekty o wiele lepsze niż zastosowanie każdej z osobna.

CBD

Ostatnio wielu zwolenników zdobywa zastosowanie marihuany medycznej do łagodzenie objawów choroby. Jak donoszą m.in. izraelscy i amerykańscy naukowcy, jest ona skutecznym lekiem znoszącym odczuwanie bólu. Działa niemal natychmiastowo, przynosząc tak oczekiwaną ulgę i można ją stosować razem z innymi lekami. Nie bez znaczenia jest także to, że marihuana rozluźnia mięśnie i ułatwia zasypianie.

Każdy z nas inaczej reaguje na marihuanę medyczną i zawarte w niej kannabinoidy (CBD) oraz tetrahydrokannabinol (THC). Niestety, pomimo obiecujących wyników badań, z których wynika, iż w ciągu 6 miesięcy u pacjentów doszło do znaczącego zmniejszenia bólu (z 9 do 5 w 10-punktowej skali), poprawy jakości snu (73,4% badanych) i zmniejszenia objawów depresyjnych (59,2%), terapia marihuaną medyczną zawierająca THC nie jest w Polsce dostępna. Chorzy mogą jednak bez problemu zaopatrzyć się w preparaty zawierające CBD, które również wykazują dobrą skuteczność w zmniejszaniu objawów fibromialgii[4,5].

Wybierz ruch dobry dla siebie

Chorym zaleca się też umiarkowaną aktywność fizyczną, taką jak jazda na rowerze, spacery czy pływanie. Dobrze sprawdza się także połączona z ćwiczeniami oddechowymi joga lub tai-chi. Najważniejsze, by wykonywane ćwiczenia dawały radość i nie były zbyt forsowne – nadmierny wysiłek zaostrza bowiem objawy choroby. Wydzielane w sposób naturalny podczas aktywności fizycznej endorfiny nie tylko poprawiają nastrój, ale także w niewielkim stopniu działają przeciwbólowo, odprężają i relaksują. Ćwiczenia także zmniejszają stres[3].

Wibroterapia

Okazuje się, że drgania pobudzają powierzchowne i głębokie receptory bólowe, przez co podnoszą próg odczuwania bólu. Ponadto zwiększają ukrwienie tkanek, co przyspiesza gojenie się stanów zapalnych i zmniejszają uczucie zmęczenia, dzięki czemu u poddanych tej terapii pacjentów obserwuje się poprawę jakości życia. Efekt widoczny jest po kilku tygodniach[6].

Daj się ukłuć

Uważa się, że nakłuwanie punktów akupunkturowych stymuluje uwalnianie endorfin, które poza działaniem przeciwbólowym regulują funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego i wyciszają jego nadmierną reakcję na bodźce. Badania wykazały, że połączenie akupunktury z leczeniem farmakologicznym daje o wiele lepsze efekty niż samo przyjmowanie leków[7].

Deprywacja sensoryczna

To ciekawa i mało u nas znana metoda wspomagającą łagodzenie bólu. Terapia

eprasa.pl 36de3c30c7

Zawarta w czekoladzie fenyloetyloamina (PEA) przenika barierę krew-mózg i zwiększa wydzielanie endorfin, przez co nie tylko poprawia nastrój, ale także funkcje poznawcze i koncentrację

polega na kąpieli w specjalnej komorze deprywacyjnej. Zazwyczaj jest to zaciemnione i wyciszone pomieszczenie z niewielkim basenem wypełnionym roztworem siarczanu magnezu o temperaturze ludzkiego ciała. Po zanurzeniu w nim mózg pozbawiony zostaje większości bodźców i znacząco zmniejsza się dopływ informacji, jakie ma przetworzyć (w normalnych warunkach cały czas pracuje na najwyższych obrotach i odbiera miliardy informacji w każdej minucie). Pobyt w komorze nie tylko relaksuje i rozluźnia, ale także pomaga przywrócić prawidłowy rytm snu i czuwania oraz łagodzi objawy depresji i ból towarzyszący fibromialgii[8].

A może fizjoterapia?

Pomocne w rozluźnianiu mięśni i zmniejszaniu odczuwania bólu są: kinezyterapia, masaże, zabiegi ultradźwiękowe, laseroterapia, masaże wodne i krioterapia, choć 30% pacjentów wykazuje nadwrażliwość na niskie temperatury i u nich nie poleca się stosowania tej metody. Głównym celem fizjoterapii jest zmniejszanie napięcia mięśni i towarzyszącego mu bólu oraz przywrócenie prawidłowej ruchomości. Ponadto, u wielu pacjentów na skutek bólu pojawiają się wady postawy, ponieważ organizm dokonuje modyfikacji w ułożeniu ciała, dzięki którym osiąga choć niewielką ulgę w bólu. Wady te również wymagają pomocy fizjoterapeuty, bowiem mogą z czasem doprowadzić do zaostrzenia dolegliwości i pogorszyć stan pacjenta. Pomocna jest także stosowana w leczeniu bólu technika manualna Bowena, polegająca na bezbolesnym rozciąganiu, uciskaniu i rolowaniu tkanek miękkich, co pobudza organizm do samoleczenia. Dzięki niej możliwe jest odprężenie i zmniejszenie napięcia mięśniowego. Poprawie ulega także samopoczucie psychiczne. Technikę tę stosuje się od lat z powodzeniem w leczeniu bólu przewlekłego, niezależnie od jego źródła, dlatego znalazła także zastosowanie w leczeniu fibromialgii.

Aromaterapia

Olejki eteryczne okazują się równie skuteczne w miejscowym zmniejszaniu bólu towarzyszącego fibromialgii. Warto wypróbować te o działaniu nie tylko przeciwbólowym, ale także przeciwzapalnym, np. olejek z arniki, nagietka, lawendy, bazylii, cedrowy, goździkowy czy z dziurawca. Dobrze sprawdzają się też olejki kamforowy, eukaliptusowy, cytrynowy i aloesowy. Z kolei z bólami stawów pomogą uporać się olejki kardamonowy, jałowcowy i miętowy. Dla lepszego efektu można sięgnąć po ich mieszanki[3].

Kapsaicyna

Silnie przeciwbólowo działa także kapsaicyna występująca w papryczkach chilli, którą stosuje się w postaci maści i żeli przeznaczonych do smarowania bolesnych miejsc oraz plastrów. Mechanizm jej działania polega na porażeniu nocyceptorów, które stają się nieczułe na bodźce bólowe. Przeciwbólowo działają też napary z pieprzu cayenne i mocno przyprawione chilli potrawy[9].

Co jeść, a czego nie?

Odpowiednia dieta może znacząco poprawić komfort życia pacjenta i złagodzić objawy. Jak ją skomponować? Zacznijmy od tego, co powinno z niej zniknąć, a mianowicie kofeina, drażniące przewód pokarmowy i szkodliwe pokarmy smażone, wysokoprzetworzone oraz te zawierające sztuczne konserwanty i barwniki. Zastąp je pełnymi witamin i antyoksydantów świeżymi warzywami i owocami oraz dobrej jakości mięsem i rybami. Włącz też do menu jaja, mleko i jego przetwory oraz podroby (dostarczają one witaminy). Dobrze by na tale-

eprasa.pl 36de3c30c7

rzu znalazły się również przetwory mleczne, pestki dyni, nasiona sezamu, kakao i orzechy, które są doskonałym źródłem tryptofanu, aminokwasu, z którego nasz organizm, a właściwie bakterie zamieszkujące jelita, wytwarzają serotoninę. Jeśli zaś, ze względów zdrowotnych, nie możesz włączyć tych produktów do menu, sięgnij po zawierające tryptofan suplementy.

Doładuj komórki

Wśród witamin szczególnie istotne są C i E, które działają antyoksydacyjnie, przez co zmniejszają nasilenie stanów zapalnych w organizmie. Ponadto kwas askorbinowy jest niezbędny do syntezy budującego mięśnie i ścięgna kolagenu, a witamina E wspomaga regenerację tkanek. Ponieważ u chorych na fibromialgię stwierdza się zazwyczaj niskie stężenie witaminy D, warto rozważyć jej suplementację. Tym bardziej że zdaniem naukowców ma ona związek z odczuwaniem bólu, a chorzy ją przyjmujący wskazują na poprawę jakości życia, zmniejszenie bólu i mniejsze kłopoty ze snem. Ponadto nie zapomnij o kwasach omega-3, które znajdziesz przede wszystkim w rybach, tranie i olejach. Zmniejszają one stężenie cytokin prozapalnych, a przez to nie tylko łagodzą stany zapalne, ale także niwelują uczucie zmęczenia i odczuwanie bólu.

Ziołowe wsparcie

Adaptogeny to rośliny o udowodnionym korzystnym wpływie na organizm, które nie tylko pomogą Ci znieść przewlekły stres, ale także ochronią Twój organizm przed jego niekorzystnym wpływem. Adaptogeny poprawiają m.in. jakość snu, pomagają przezwyciężyć zmęczenie, korzystne wpływają na stan mięśni i poprawiają samopoczucie psychiczne. Wśród nich zwróć uwagę na żeń-szeń, eleuterokok kolczasty, cytryniec chiński, witanię ospałą, czyli ashwagandhę, różeniec górski i tarczycę bajkalską. Ta ostatnia jest szczególnie polecana chorym na fibromialgię z uwagi na zawartość bajkaliny mającej działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe. Substancja ta dodatkowo zwalcza bezsenność i działa uspokajająco.

Gorzka czekolada

Zawarta w niej fenyloetyloamina (PEA) przenika barierę krew-mózg i zwiększa wydzielanie endorfin, przez co nie tylko poprawia nastrój, ale także funkcje poznawcze i koncentrację. Stężenie PEA we krwi można także podnieść, włączając do diety produkty zawierające fenyloalaninę (pestki dyni, migdały, pistacje i produkty sojowe). Dzięki temu organizm sam wytworzy ten związek. Czekolada to także, obok produktów pełnoziarnistych, bananów i orzechów, doskonałe źródło magnezu. Niedobory tego związanego z m.in. metabolizmem mięśni pierwiastka często obserwuje się właśnie u chorych na fibromialgię. Ponadto magnez poprawia pamięć i koncentrację oraz jakość snu[10,11].

Koenzym Q10 i ginkgo

Substancje te znacząco poprawiają samopoczucie psychiczne i zmniejszają odczuwanie bólu[12]. Dlatego ekstrakty z miłorzębu japońskiego warto połączyć z koenzymem. Ten ostatni znajdziesz w podrobach, rybach, szpinaku i pełnoziarnistym pieczywie.

Kwercetyna

Korzystając z letniej obfitości, jedz truskawki, jagody, winogrona i jarmuż. W ten sposób dostarczysz organizmowi flawonoid o działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym – kwercetynę. Chroni ona komórki nerwowe przed uszkodzeniem oraz poprawia pracę mięśni[10].

Nie zapomnij o SAM-e

S-adenozylometionina regulując aktywność neuroprzekaźników (w tym serotoniny) i funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego łagodzi objawy depresji i ból oraz zmniejsza uczucie sztywności ciała, a także dodaje energii[13].

Ukołysz emocje

Aby wyciszyć organizm przed snem i poprawić jakość nocnego odpoczynku, sięgnij po sprawdzone zioła, takie jak melisa, szyszki chmielu i kozłek lekarski. Pacjenci, którzy słabo reagują na leczenie niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi, powinni wypróbować kurkumę. Badania wykazały, że działa ona przeciwbólowo o wiele silniej niż np. ibuprofen czy naproksen, a ponadto łagodzi stany zapalne i pomaga w leczeniu depresji[10].

BIBLIOGRAFIA

NIEŚWIEŻY ODDECH

1. Official journal of the Japan Pediatric Society. 2003;45:719–23
2. J Nat Sci Biol Med. 2013 Jan-Jun; 4(1):14-23
3. Revue medicale de Liege. 2002;57:324–9
4. https://www.mp.pl/pacjent/pediatria/choroby/laryngologia
5. https://www.mp.pl/pacjent/objawy/286861,halitoza
6. Journal of periodontology 48 (1): 13-20
7. Eur J Dent. 2016 Apr-Jun; 10(2):292-300
8. Australian Dental Journal https://doi.org/10.1111/adj.12725
9. DOI: 10.1034/j.1600-051X.2003.20004.x

FIBROMIALGIA

1. Med. leg. Costa Rica vol.30 n.1 Heredia Mar. 2013
2. Neuron. 2019 Aug 21;103(4):686-701.e8
3. https://instytutleczeniabolu.pl/77/fibromialgia
4. J Clin Med. 2019 Jun 5;8(6):807
5. Best Pract Res Clin Anaesthesiol. 2020 Sep;34(3):617-631
6. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 2015
7. Cochrane Database of Systematic Reviews 2013, Issue 5. Art. No.: CD007070. DOI: 10.1002/14651858.CD007070.pub2
8. Imagination Cognition and Personality 26(3):259-71
9. Cochrane Database of Systematic Reviews 2017, Issue 1. Art. No.: CD007393. DOI: 10.1002/14651858.CD007393.pub4.
10. Forum Reumatologiczne 2015, tom 1, nr 1
11. https://biotechnologia.pl/biotechnologia/fibromialagie-pokonamy-witamina-d,13628
12. J Int Med Res. Mar-Apr 2002;30(2):195-9
13. https://neuroexpert.org/wiki/e-s-adenozylometionina/

eprasa.pl 36de3c30c7

Odpowiednie nawodnienie i pomoc w odchudzaniu

Xenico Pharma
Litoxen Slim
Cena: ok. 15 zł (2 x 20 tab. musujących)
www.xenico.pl

Litoxen Slim uzupełnia dietę w elektrolity, nawadnia i mineralizuje organizm, a także pomaga kontrolować wagę ciała. Zawiera standaryzowany ekstrakt z owoców Garcinia cambogia, którego głównym składnikiem jest kwas hydroksycytrynowy (HCA), hamujący napady uczucia głodu i przyspieszający spalanie tłuszczu. Ponadto preparat zawiera magnez, cynk, sód, potas, witaminę C i kwas pantotenowy oraz chrom. Składniki te wspierają równowagę elektrolitową, metabolizm i niwelują uczucie zmęczenia.

Przełomowa kombinacja polifenoli

Xenico Pharma
Bergamil forte
Cena: 34,50 zł (30 kaps.)
www.bergamil.pl

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty standaryzowanego na 32% polifenoli BPF w najwyższej dawce 500 mg, ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy.

Naturalna i standaryzowana kompozycja polifenoli z bergamoty obniża zły cholesterol LDL nawet o 40%.

Na obniżenie cholesterolu i glukozy

Xenico Pharma
Monolipid K Forte
Cena: ok. 34,50 zł (30 kaps.)
www.monolipid.pl

Monolipid K forte to najwyższej jakości naturalny preparat. W jednej kapsułce zawiera kombinację ekstraktu z owoców bergamoty (*Citrus bergamia Risso*) w najwyższej dawce 400 mg, standaryzowanego na 40% polifenoli BPF, oraz aktywny ekstrakt z czerwonych drożdży ryżu standaryzowany na zawartość monakoliny K, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego cholesterolu, co wraz z jej skutecznością i bezpieczeństwem potwierdził Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Poświadczył on także rolę monakoliny K w prewencji chorób sercowo-naczyniowych.

Wsparcie stawów, mięśni i kości

Xenico
Menachinox® ADEK
Cena: ok. 28 zł (120 kaps.)
xenico.pl

Menachinox® ADEK to zestaw najwyższej jakości wszystkich witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D3, E i K2 MK-7. Witamina K2 (VitaMK7®) pochodzi z tradycyjnego, japońskiego sfermentowanego produktu soi – natto, natomiast witamina D3 pozyskiwana jest z lanoliny (Quali-D®). Dodatkowo produkt został wzbogacony o mieszaninę tokoferoli i tokotrienoli (alfa, beta, gamma i delta) z jakich składa się naturalna witamina E oraz witaminę A. Składniki te zostały rozpuszczone w oczyszczonym oleju lnianym, dzięki czemu są najlepiej przyswajalne dla organizmu.

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

eprasa.pl 36de3c30c7

Innowacyjny kolagen

Singularis
Kolagen Stawy Kompleks
Cena: ok. 100 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Kolagen Stawy Kompleks zawiera BIOCELL COLLAGEN® – przebadany hydrolizowany kolagen typu II z chrząstki mostkowej kurczaka, a także siarczan chondroityny, kwas hialuronowy oraz kwas L-askorbinowy (witaminę C).

Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie. Może to pomóc w łagodzeniu bólu u osób ze zwyrodnieniami kości i stawów. Witamina C chroni komórki przed stresem oksydacyjnym oraz wspiera kolagen w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry.

Cholesterol na odpowiednim poziomie

Singularis
Cholesteron Superior
Cena: ok 59 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety Cholesteron pomaga w utrzymaniu właściwego poziomu cholesterolu we krwi. Czerwone drożdże z ryżu prowadzą do znacznego zmniejszenia stężenia LDL i cholesterolu całkowitego lub utrzymania jego prawidłowych wartości. Zażywanie monakoliny K nie wiąże się z występowaniem skutków ubocznych, jak choćby uporczywe bóle mięśniowe – tak częste podczas kuracji statynami. Monakolina K łagodzi zaburzenia pracy serca i wspomaga w zapobieganiu problemom sercowo-naczyniowym oraz w utrzymaniu prawidłowego poziomu homocysteiny.

Łagodzenie objawów menopauzy

Singularis
Menopauza Kompleks
Singularis® Superior
Cena: ok. 59,90 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety zawiera bogaty kompleks naturalnych ekstraktów: izoflawony sojowe, wyciąg z szyszek chmielu i lignany z nasion lnu. Połączono je z zestawem witamin, takich jak: biotyna, kwas pantotenowy i foliowy oraz witamina D i B6. Fitoestrogeny wspomagają łagodzenie dolegliwości związanych z menopauzą, a lignany – gospodarkę hormonalną. Natomiast witaminy i witanolidy łagodzą uczucie zmęczenia i pomagają w utrzymaniu dobrego samopoczucia oraz stabilności emocjonalnej.

Dla pięknej, jędrnej skóry

Singularis
Kolagen Beauty Collactive®
Singularis® Superior
Cena: ok. 86 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Suplement diety zawiera przebadany Collactive®, składający się z kolagenu morskiego i oligopeptydów elastyny w tym samym stosunku, co w skórze właściwej, oraz witaminę C. Łączy w sobie 2 główne składniki macierzy zewnątrzkomórkowej i wykazuje synergiczne działanie przeciwzmarszczkowe. Wykazano, że przyjmowanie preparatów zawierających kolagen zmniejsza stan zapalny i stymuluje syntezę tego białka w organizmie.

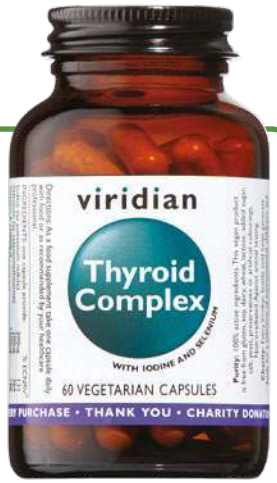
Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane odnośnie do działań niepożądanych i dawkowania oraz informacje dotyczące korzystania z produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu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

eprasa.pl 36de3c30c7

Pogromca glutenu

Holistic Glutazym
Cena: 139 zł za 60 kapsułek
www.holistic-polska.pl

Suplement diety **Glutazym Holistic** zawiera mieszaninę enzymów proteolitycznych (endopeptydazy, egzopeptydazy), które rozkładają cząsteczki glutenu i innych białek na łatwiejsze do przyswojenia przez organizm peptydy (krótkie łańcuchy białkowe) i pojedyncze aminokwasy. Preparat przeznaczony dla osób z nadwrażliwością na gluten, które nie są w stanie skutecznie go strawić, co zaburza prawidłowe funkcjonowanie jelit. Nie zastępuje diety bezglutenowej dla osób z celiakią. Produkt wegański.



Kompleksowe wsparcie tarczycy

Viridian
Thyroid Tarczyca Kompleks
+ Jod 60 kapsułek
Cena: 139 zł (60 kapsułek)
www.biowitalni.pl

Viridian Thyroid Tarczyca Kompleks to suplement wspomagający tarczycę i dający jej pełną ochronę. Zawiera m.in. jod i selen niezbędne do funkcjonowania tarczycy oraz witaminy B1, B2 i B3, które zmniejszają uczucie zmęczenia i znużenia. Produkt został opracowany dla osób z niedoczynnością tarczycy. Nie zawiera substancji konserwujących, barwników i aromatów, a także składników pochodzenia zwierzęcego. Suplementy diety Viridian są nazywane etycznymi, ze względu na pochodzenie składników, proces produkcji oraz zawartość 100% aktywnych składników bez niepotrzebnych dodatków.

Zdrowe i piękne włosy oraz paznokcie

Bio-Medical Pharma
KeratinCell
Cena: 89 zł (60 szt.)
bmpharma.pl

Suplement zawiera 8 starannie dobranych składników, w tym unikatowy AnaGain™Nu – ekstrakt z kiełków grochu zwyczajnego, wpływający na regulację cyklu życia włosów. Ponadto, w skład KeratinCell wchodzą takie składniki, jak: biotyna, siarka MSM i aminokwasy siarkowe (L-metionina, L-cystyna), cynk oraz ekstrakt z pokrzywy. Substancje te wpływają na lepszy i zdrowszy wygląd włosów, a także zwiększają ich gęstość i przedłużają ich cykl wzrostu. Niwelują również kruchość i łamliwość paznokci.

Podróżuj w spokoju

Australian Bush Flowers
Travel – Podróżuj w spokoju spray
Cena: 79 zł (30 ml)
www.biowitalni.pl

Dworce i lotniska to nowe miejsca, ludzie, zapachy... i dużo obcej energii. Nic dziwnego, że często czujemy się wytrąceni z równowagi i oddzieleni od siebie. Spray Travel od Australian Bush Flower Essences to połączenie esencji z odpowiednio dobranych, dziko rosnących kwiatów dziewiczej australijskiej flory. Doda odwagi podczas każdej podróży. Poczujesz spokój i odprężenie, dotrzesz na miejsce wypoczęty i w harmonii ze sobą, a strach przed podróżą odejdzie w zapomnienie. Polecany w przypadku wszystkich rodzajów środków transportu.

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

eprasa.pl 36de3c30c7

Wydłuża młodość

Kenay
Czarny Imbir SIRTMAX®
Cena 53 zł (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Czarny Imbir SIRTMAX® to produkt pozyskiwany z kłącza czarnego imbiru, zwanego również czarną kurkumą (*Kaempferia parviflora*). Ekstrakt z tej rośliny wykazuje silne właściwości przeciwutleniające. Chroni komórki i tkanki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Zawarte w nim polifenole tłumią stan zapalny i wzmacniają odporność, a polimetoksyflawony (KPMF) aktywują ludzki gen SIRT1, nazywany genem długowieczności – hamuje procesy starzenia się organizmu.

Silny układ odpornościowy

Kenay
ImmunoVir
Cena 163 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Dzięki połączeniu 4 aktywnych składników **ImmunoVir** idealnie wspiera odporność i funkcjonowanie organizmu. Artemizyna – substancja występująca w bylicy rocznej, jest silnym antyoksydantem zmniejszającym stany zapalne. *Andrographis paniculata* zwiększa aktywność cytotoksyczną białych krwinek przeciwko komórkom nowotworowym, a także wspiera układ oddechowy i pracę wątroby. Pochodząca z lukrecji glicyryzyna działa przeciwzapalnie i immunosupresyjnie. Utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych. Laktoferyna wspiera działanie białych krwinek i reguluje odpowiedź odpornościową organizmu.

Poprawia libido i nastrój

Kenay
Maca ekstrakt BIO
Cena 44 zł za opakowanie (60 kaps. vege)
www.kenay.com.pl

Korzeń maca pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie od lat jest uważany za składnik diety dodający energii, poprawiający nastrój i wspierający płodność. Zawarta w nim arginina usprawnia przepływ krwi, co działa dobroczynnie zarówno na męski, jak i żeński układ rozrodczy. Warzywo to należy do roślin adaptogennych, zwiększa odporność na stres, który często odpowiada za problemy z płodnością. **Maca ekstrakt BIO** zawiera wyłącznie składniki aktywne. Produkt odpowiedni dla wegetarian i wegan.

Mocniejsze i zdrowsze stawy

Kenay
Levagen®+ PEA Palmitoiloetanoloamid
Cena 85 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

Levagen®+ PEA Palmitoiloetanoloamid to suplement diety przeznaczony dla osób dbających o stawy i aktywnych fizycznie. Zapewnia wsparcie w przypadku objawów zwyrodnienia stawów, powiązanych z pogorszającą się jakością i zmniejszoną ilością chrząstki stawowej, której zadaniem jest amortyzowanie ruchów stawu i umożliwienie przesuwania się powierzchni stawowych. Preparat przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania stawów i przeciwdziała ich sztywnieniu. Technologia LipiSperse® zwiększa biodostępność i wchłanialność jego składników.

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

eprasa.pl 36de3c30c7

Mineralna ochrona przed słońcem

Arbonne
FunSun Balsam z mineralnym filtrem przeciwsłonecznym SPF 30
Cena: 159 zł (148 ml)
www.arbonne.com/pl/pl

Balsam nie zawiera chemicznych filtrów przeciwsłonecznych. Został opracowany w oparciu o najnowsze badania nad właściwościami fotoprotekcyjnymi tlenku cynku. Pomaga chronić skórę przed promieniowaniem UVA, wpływającym na proces starzenia się skóry oraz UVB – powodującym poparzenia. Dzięki nawilżającej formule nadaje opalizujący efekt optyczny – bez pozostawiania na skórze białej warstwy. Ponadto produkt wzbogacono o kojące i nawilżające wyciągi z zielonej herbaty i aloesu.

Ozon na cellulit

Onkomed
OZONELLA i OZONELLA LEN
Cena: od 28 zł (100 ml),
od 44 zł (200 ml), od 90 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, tel. 22 652 13 76

Dzięki swej oleistej postaci i stopniowemu uwalnianiu ozonu oliwa ozonowana szybko i skutecznie wchłania się, przenikając do głębokich warstw skóry, i długo działa w miejscu aplikacji. Wykonano próby na 15 osobach, przez 3 tygodnie. Wynik: już w pierwszym tygodniu zaobserwowano znaczną redukcję cellulitu u 60% badanych, w drugim tygodniu – u 85 %, zaś całkowitą redukcję stwierdzono już pod koniec 3. tygodnia u 100% badanych.

Ulga dla chorego gardła maluszka

Ziołopiast
Fitobimbi na Gardziołko
Cena: ok. 29 zł (30 ml)
ziolopiast.waw.pl

Małe dzieci niechętnie przyjmują lekarstwa, zwłaszcza w czasie przeziębienia z bólem gardła. Spray Fitobimbi na Gardziołko dla malucha można stosować już u dzieci od 1. roku życia. Działa na błony śluzowe gardła, tworząc ochronny film, łagodzi suchość, pieczenie i trudności w połykaniu. Wspomaga też łagodzenie bólu gardła. Zawiera m.in. ekstrakty z propolisu, czarnej porzeczki, aceroli i witaminę C. Olejki eteryczne z szałwii i tymianku zapewniają przyjemny smak i uczucie świeżości.

Ukojenie dla opalonej i oparzonej skóry

Ideepharm
Pianka do twarzy i ciała odbudowująco-naprawcza
Cena: 14 zł (150 ml)
www.ideepharm.pl

Pianka z linii Pantenol Med zawiera D-pantenol w wysokim stężeniu – 10%. Polecana jest do nadmiernie przesuszonej i podrażnionej skóry, w szczególności po ekspozycji na słońcu, związanej z lekkim oparzeniem. Wzbogacona o sok z aloesu i inutec, które działają kojąco, łagodząco i odbudowująco na uszkodzony naskórek. Produkt intensywnie nawilża i redukuje szorstkość, a także delikatnie chłodzi. Można go aplikować nawet na bardzo wrażliwe miejsca.

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

eprasa.pl 36de3c30c7

Poznaj poparte naukowymi badaniami informacje o ponad 50 leczniczych roślinach wraz z recepturami.

Przejrzyj i zamów z bezpłatną przesyłką na UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 36de3c30c7

Prenumerata na LATO

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

-40%

Tego lata jednorazowa kwartalna prenumerata
O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą
(3 numery) kosztuje jedynie 27,00 zł.

Masz już opłaconą prenumeratę?
Przedłuż ją w promocji letniej o kolejne 3 wydania.

Przesyłka gratis! Promocja trwa do 31.08.2022.

Inne opcje prenumeraty:

- prenumerata roczna – 163,90 zł
- prenumerata dwuletnia – 268,20 zł

Wszystkie opcje prenumeraty i e-prenumeraty znajdziesz na stronie

www.UlubionyKiosk.pl

22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00) | prenumerata@avt.pl
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
konto 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

eprasa.pl 36de3c30c7

Dobre sklepy dla zdrowia

zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Matejki 18
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 10-14
Rzeszów: ul. Broniewskiego 34
czynne: pn-pt w godz. 10-17, sobota w godz. 9-13,
Jarosław: ul. Sobieskiego 1
czynne: pn-pt w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

www.zielarnia24.pl

DĘBSKI & SYN

Księgarnia Pachnąca – przyprawy świata
ul. Wita Stwosza 14, 50-148 Wrocław
tel. 71 372 45 50

MojaZielarnia

Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 10,
czynne: pn-pt: w godz 8:00-18:00, sob: 9:00-14:00

WYJĄTKOWA ZIELARNIA SPECJALNIE DLA CIEBIE

www.mojazielarnia.pl

❑ Ogólnopolska sieć sklepów Naturalna Medycyna www.sklep-naturalna-medycyna.com.pl

Elbląg

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska, ul. Słoneczna 4, tel. 552 353 003

Gdynia

❑ W zgodzie z naturą, ul. Morska 112A/85, tel. 733 144 214, www.wzgodzieznatura.eu

Głogów

❑ Sklep U Natury , ul. Balwierska 33, tel. 880 111 700, www.sklepunatury.pl

Grójec

❑ Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas, ul. Mszczonowska 6, tel. 48 6641397

Jarosław

❑ Zielarnia Lawenda, ul. Sobieskiego 1, www.zielarnia24.pl

Jelenia Góra

❑ „Naturalnie" Izabella Katalińska, ul. Szkolna 12

Kalisz

❑ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne Suplementy Diety, www.kenay.com.pl, tel. 62 757 35 88

Lublin

❑ Sklep Piramida Zdrowia, ul. Ametystowa 16 lok. 4, tel. 696 553 957, www.piramidazdrowia.pl

Łysomice

❑ Zdrowo Zakręceni, Ostaszewo 3, tel. 56 653 90 52, www.zdrowozakreceni.com

Olsztyn

❑ Ziołowa Farmacja Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Grunwaldzka 23/9, tel. 510 297 656

Płock

❑ Zielarnia Sklep Mariola Kras, ul. Sienkiewicza 41, tel. 24 367 40 22, www.zielarniasklep.pl

Piaseczno

❑ SEZAM sklep zielarsko-medyczny i zdrowa żywność, ul. Czajewicza 1, tel. 506 767 474

Poznań

❑ Moja Zielarnia, ul. Dąbrowskiego 10, www.mojazielarnia.pl, tel. 61 222 68 89

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl - ul. 27 grudnia 9, tel. 61 811 32 94, www.polenatury.pl

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

❑ „POKRZYWA" Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Ceramiczna 9/U2, tel 601 920 103, www.pokrzywa.waw.pl

❑ S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl – ul. Hoża 5/7 (przy Placu Trzech Krzyży), tel. 22 629 24 44, www.zielarzpolski.pl

❑ Zielarnia zielarzpolski.pl - ul. Rakowiecka 5, tel. 22 629 16 16, www.zielarzpolski.pl

Wrocław

❑ Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14, tel. 71 372 45 50

❑ Sklep Vis Vitalis, ul. Trawowa 55, www.visvitalis.com.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*. Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma w ich punktach do kontaktu: Agnieszka Piekarzewska /współpraca B2B/, agnieszka.piekarzewska@avt.pl, tel. 22 257 84 14

eprasa.pl 36de3c30c7

Zamów sierpniowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Pasożyty wprost z wakacji
- Alzheimer – jak stworzyć nowe komórki mózgowe?
- Pestycydy – zabójcze lekarstwo
- Qigong pomoże przy chorobie Parkinsona?
- Cała prawda o ftalanach
- Jak sobie radzić z… nadpotliwością urazami stawów

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:
13,40 zł zamiast 14,90!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka, marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Elwira Madziar-Kosieradzka
elwira.madziar@oczymlekarze.pl

Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Julia Ogorzałek, Izabela Włodkowska

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@oczymlekarze.pl,
tel. 22 257 84 98

Katarzyna Sienkiewicz
katarzyna.sienkiewicz@avt.pl, 22 257 84 94

Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 22 257 84 94

Prenumerata
prenumerata@avt.pl
tel. 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)

Kolportaż
Joanna Marcinkowska
joanna.marcinkowska@avt.pl

Paweł Gago
paweł.gago@avt.pl

Adres redakcji
O czym lekarze Ci nie powiedzą
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.oczymlekarze.pl

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

miesięcznik nr 7/2022
na licencji WDDTY

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Editors: Lynne McTaggart & Bryan Hubbard
Managing Editor: Joanne Evans
Production: Sharyn Wong
Design: Jimmy Egerton

This magazine is published in Poland under license from WDDTY News Limited a company incorporated and registered in the UK. Copyright © WDDTY News Ltd 2016. All rights in the licensed material belong to WDDTY News Limited and may not be reproduced in whole or in part without its prior written consent. The name `What Doctors Don't Tell You' in Poland is the property of WDDTY News Limited. Send International licensing enquiries to Bruce Sawford Licensing Ltd – bruce@brucesawfordlicensing.com – 0044 1280 860185.

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiału do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

eprasa.pl 36de3c30c7

KOPER OGRODOWY (*ANETHUM GRAVEOLENS*)

Ta niepozorna roślinka zawiera w sobie bogactwo witamin i minerałów, dzięki którym ma wszechstronne działanie lecznicze. Reguluje trawienie, wzmaga laktację, chroni przed zapaleniem dziąseł i działa uspokajająco.

Anethum graveolens jest stosowany w tradycyjnej medycynie ajurwedyjskiej i w Europie od czasów starożytnych. Pędy tej rośliny zostały znalezione w grobowcu faraona Amenhotepa II, który zmarł w Egipcie ok. 1 400 r. p.n.e.

Koper należy do tzw. roślin biblijnych, które były synonimem boskiej opieki, dostatku i szczęścia[1].W Piśmie Świętym wspomniano o zastosowaniu go jako środka, którym płacono podatki.

W ziołolecznictwie wykorzystuje się zarówno liście, łodygi jak i nasiona. Koper ogrodowy zawiera karwon, felandren, limonen, flawonoidy i kumaryny[2]. Do tego wapń, żelazo, mangan, fosfor, magnez, cynk, miedź, potas, sód, proteiny, witaminy D, H, K i z grupy B, prowitaminę A i znaczące ilości witaminy C.

Dzięki olejkom eterycznym koperek działa uspokajająco, antystresowo i nasennie. Poprzez zmniejszenie napięcia mięśni gładkich działa rozkurczowo. Reguluje ciśnienie krwi oraz poziom złego cholesterolu w organizmie, przez co zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia. Najbardziej znany jest ze swojego działania usprawniającego trawienie – poprawia przemianę materii. Jako naturalny diuretyk oczyszcza ciało z toksyn i zapobiega zatrzymaniu wody w organizmie. Dzięki zawartości witaminy C wzmacnia układ odpornościowy, zapobiega przeziębieniom i infekcjom górnych dróg oddechowych oraz działa wykrztuśnie. Ponadto łagodzi bóle menstruacyjne, zapobiega powstawaniu hemoroidów i zmniejsza towarzyszące im uczucie dyskomfortu. Wapń zawarty w koperku wzmacnia kości i chroni przed osteoporozą. U matek karmiących piersią wzmaga laktację. Okłady z naparu z tej rośliny stosowane zewnętrznie działają przeciwgrzybiczo, antybakteryjnie i antyseptycznie, dzięki czemu łagodzą ropne zakażenia skóry i opuchliznę powiek[3].

Pomoc w pracy jelit

Koperek poprawia apetyt, wspomaga trawienie, łagodzi wzdęcia, gazy i kolki[4]. Pomaga złagodzić bóle żołądka i jelit, a także oczyścić organizm z toksyn. Nasiona są wiatropędne, a olejki eteryczne stymulują wydzielanie żółci i soków trawiennych, pobudzają także perystaltykę jelit. Flawonoidy obecne w nasionach mają działanie

BIBLIOGRAFIA

1. Zofia Włodarczyk: Rośliny biblijne. Leksykon. Kraków: Instytut Botaniki im. W. Szafera PAN, 2011
2. Farmacia 2010; 58:594-600.
3. Teresa Wielgosz: Wielka księga ziół polskich. Poznań: Publicat S.A., 2008
4. Fitochem. 1985; 24:183-5
5. Pulliah T. Rośliny lecznicze w Indiach. Tom 1. New Delhi: Regency Publications New Delhi; 2002; 55-6
6. J Nat Med. 2007; 61:313-7
7. Int J Pharmacol. 2006, 2: 674-7.
8. FUUAST Journal of Biology, vol. 1, no. 2, p. 41, 2011
9. Pharmacognosy Reviews, vol. 4, no. 8, pp. 179-84, 2010
10. Veterinary World, vol. 6, no. 8, pp. 502-7, 2013

eprasa.pl 36de3c30c7

Zastosowanie kopru ogrodowego:

Herbatka z nasion
Wsyp do filiżanki 1-2 łyżeczki nasion kopru, zalej je wrzątkiem, przykryj i odstaw do zaparzenia na ok. 10 min. Pij 3 filiżanki lekko przestudzonego naparu dziennie, najlepiej 30 min przed lub po posiłku. Napar działa lekko uspokajająco, poprawia trawienie i delikatnie obniża ciśnienie krwi. Jest stosowany jako lek przeciw kolce i wzdęciom.

Mieszanka na równowagę flory bakteryjnej
½ łyżeczki nasion kopru zmiel w młynku i wymieszaj z ½ łyżeczki oleju słonecznikowego. Zażywaj po łyżeczce mieszanki przed śniadaniem i przed obiadem przez 8 dni. Zrób kilka dni przerwy, powtórz dwukrotnie.
Kuracja pomaga na wzdęcia, nadmierne gazy, zgagę i reguluje wypróżnianie.

Chłodnik z koperkiem
2 średnie, świeże ogórki umyj i zetrzyj razem ze skórką na tarce o grubych oczkach. Umyj i posiekaj pęczek koperku i pęczek szczypiorku. Dodaj 300 ml jogurtu naturalnego, rozgnieciony ząbek czosnku, dopraw solą, czarnym zmielonym pieprzem i kilkoma kroplami soku z cytryny. Całość wymieszaj i odstaw na godzinę do przegryzienia się smaków. Podawaj z ugotowanym jajkiem na twardo.

Pesto koperkowe
3 czubate łyżki migdałów zalej wrzątkiem, odstaw na kwadrans, następnie obierz ze skórki. 3 pęczki koperku umyj i odkrój dolną część łodyg. Koperek, migdały i 2 obrane ząbki czosnku wrzuć do blendera, dolej kilka łyżeczek oliwy z oliwek i zmiksuj. Następnie dodaj ok. 4 łyżki pokruszonego sera pecorino (ew. inny twardym ser, np. grana padano lub parmezan) i kilka kropli soku z cytryny, ponownie zmiksuj i na koniec dopraw pieprzem oraz solą.

Sos jogurtowy
Włóż do kielicha blendera: mały jogurt naturalny, pęczek umytego koperku, łyżkę oliwy z oliwek, obrany ząbek czosnku i wyciśnięty sok z połówki cytryny. Miksuj do momentu uzyskania jednolitej konsystencji, przełóż do miseczki i dopraw pieprzem i solą. Stosuj jako dodatek do kanapek, sałatek i mięs.

przeciwutleniające i mogą przeciwdziałać wolnym rodnikom, co może pomóc w zapobieganiu powstawania wrzodów. W Ajuwerdzie jest stosowany w celu złagodzenia bólów kolkowych u niemowląt i wzdęć u małych dzieci[5].

Działanie przeciwbakteryjne

Przeprowadzone badania udowodniły bakteriobójczy charakter ekstraktów z nasion kopru. Wykazały porównywalną skuteczność działania antybakteryjnego w porównaniu ze standardowymi antybiotykami stosowanymi w medycynie w terapii chorób zakaźnych. Wodne ekstrakty niszczą bakterie *S. aureus, E. coli, P. aeruginosa, S. typhimurium, Shigella flexneri* i *Salmonella typhii*[6]. Wodne i organiczne wyciągi wykazały działanie przeciwwrzodowe przeciwko *Helicobacter pylori*[7]. Pozwala to stosować je jako środek ochronny dla żołądka.

Działanie przeciwnowotworowe

Koperek może mieć właściwości przeciwnowotworowe. Jest rośliną bogatą w olejki eteryczne zawierające monoterpeny, czyli związki o właściwościach przeciwzapalnych, przeciwwirusowych, przeciwgrzybiczych i antykancerogennych. Zawarte w nim flawonoidy zmniejszają ryzyko takich chorób jak udar mózgu i niektóre postaci raka. Roślina jest też źródłem d-limonenu, który, wedle badań, może zapobiegać i wspomagać leczenie raka płuc, piersi, a także okrężnicy.

Właściwości hipoglikemiczne i przeciwutleniające

Wiele badań wskazywało na dużą zawartość kwercetyny, fenolu, flawonoidu, garbnika, saponiny i alkaloidu w koperku, co ma wpływ na jego właściwości przeciwutleniające i hipoglikemiczne. Działanie to może być spowodowane hamowaniem wchłaniania glukozy w jelitach[8]. W badaniach ekstrakty z nasion i liści rośliny a także zawarte w nich olejki eteryczne obniżyły poziom trójglicerydów, cholesterol całkowity i stężenie glukozy. Wykazano również, że wyciąg z kwiatów *Anethum graveolens* miał większą aktywność przeciwutleniającą niż ekstrakt z nasion lub liści[9]. Ze względu na dużą ilość karwonu, koper wykazuje działanie przeciwcukrzycowe[10].

Kosmetyka i wpływ na skórę

Olejek koperkowy ma mocny zapach, działa przeciwgrzybicznie, antybakteryjne i antyseptycznie dzięki czemu jest używany do produkcji niektórych past do zębów, płynów do płukania ust, mydeł, perfum i wód zapachowych. Okład z niego jest pomocny w łagodzeniu świądu, ropni i innych zakażeń skóry. Napar z owoców jest używany do przemywania tłustej cery i płukanek na przetłuszczające się włosy. W starożytnych czasach Rzymianie olejkiem koprowym namaszczali ciało.

METRYCZKA:

Występowanie: pochodzi z południowo-zachodniej Azji, obecnie jest powszechnie uprawiany na całym świecie. Nie występuje już w stanie dzikim.
Surowiec: jadalna jest cała roślina, ale szczególnie wykorzystywane są liście.
Pora zbioru: wiosną i latem liście, a nasiona gdy już dojrzeją, najczęściej późnym latem. Suszy się je w przewiewnym miejscu i przechowuje w szczelnych pojemnikach, można je także mrozić.
Uprawa: Roślina łatwa w uprawie, jednoroczna, wymagająca słonecznego i osłoniętego od wiatrów stanowiska. Dobrze rośnie w żyznej, lekko wilgotnej i przepuszczalnej glebie.
Ważne: sporadycznie może wystąpić reakcja alergiczna.

eprasa.pl 36de3c30c7

SINGULARIS®

Zaprojektowane przez naturę

WŁOSY SKÓRA PAZNOKCIE

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

Naturalne składniki, witaminy i minerały suplementu diety włosy skóra paznokcie kompleks superior wspomagają zdrowy wygląd skóry, włosów i paznokci.

Kompleksowo dobrany skład produktu daje efekt synergistyczny i sprawia, że produkt jest bardzo skuteczny.

Biotyna, cynk i witamina A – pomaga zachować zdrową skórę, włosy i paznokcie oraz cynk przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu witaminy A.

Pokrzywa – minerały i pierwiastki śladowe w niej zawarte wzmacniają paznokcie i włosy.

Miedź – pomaga w utrzymaniu prawidłowej pigmentacji włosów.

BioPerine® – standaryzowany ekstrakt z pieprzu czarnego wspomaga wchłanianie substancji odżywczych.

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT

OCLCNP-15%

Kod ważny do: 31.07.2022r.

SINGULARIS® to wyjątkowa marka dla wymagającego klienta.

Nasze substancje użyte do procesu produkcji są poddawane szczegółowej analizie jakościowej w celu dostarczenia najlepszego produktu dla naszych klientów. Jednak najistotniejszym elementem jest to, iż SINGULARIS® dysponuje setkami badań potwierdzających skuteczność terapeutyczną poszczególnych substancji. Dzięki temu jako jedna z nielicznych marek, może mówić o skuteczności swoich produktów jako fakt. Ponadto użyte substancje są standaryzowane oraz nie zawierają sztucznych barwników i konserwantów.

Wejdź na singularis.com.pl i poznaj nasze inne wyjątkowe produkty.

eprasa.pl 36de3c30c7

Altrient

VITAL LABS

KOBIECA MARKA ROKU 2022 ★★★★★ KLASA I STYL

wybór
dojrzałych
i świadomych
jakości
kobiet

ZESTAW
BCG

ZESKANUJ KOD ABY
DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ

tel: 881031788 http://vitallabs.pl

**KOMPLEKS WITAMIN Z GRUPY B
Z MINERALAMI,
WITAMINA C, GLUTATION
I FOSFATYDYLOCHOLINA**

eprasa.pl 36de3c30c7