O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Twoje zdrowie w Twoich rękach

Licencja brytyjska WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Penis może chorować i nie mówimy tu tylko o zaburzeniach erekcji!

Powiązania między chorą tarczycą a mięśniakami macicy

Antybiotyki mogą wyleczyć, ale mogą też ogłuszyć

Grzyby witalne pomogą na krążenie, infekcje i raka

Gdy układ odpornościowy atakuje mózg

ODS: 01-03-2026
Numer 2 | luty 2026
cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)
ISSN 2300-5998 Indeks 297992

9 sposobów na poranne mdłości

Jak sobie radzić z...
- przeziębieniem
- bliznami

eprasa.pl 37678164a1

KSIĄŻKI
W ULUBIONYM KIOSKU

Zobacz pełną ofertę - ponad 500 tytułów

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 37678164a1

Zasilamy naturą

ASEPTA

Razem od 1998 r.

Naturalnie. Świadomie. Od Serca.

BOGATY i CZYSTY SKŁAD • WYSOKA PRZYSWAJALNOŚĆ i BIODOSTĘPNOŚĆ

ŻYWNOŚĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO

- Wysoka dawka: aż **921 mg maślanu sodu** w porcji dziennej
- **738 mg czystego kwasu masłowego** w porcji dziennej
- Kapsułka o przedłużonym uwalnianiu
- Wspomaga **mikrobiotę jelitową**

- Aż 210 kapsułek – ponad **7 miesięcy stosowania**
- **2 mg piperyny** w każdej kapsułce – dla skutecznego wchłaniania
- Ekstrakt z kurkumy standaryzowany na 95% kurkuminoidów

- 1 kapsułka zawiera aż 500 mg colostrum
- Produkt standaryzowany na immunoglobuliny typu G
- Colostrum od polskiego producenta, pozyskiwane w ciągu pierwszych 12 godzin od narodzin

- Magnez wspiera pracę mięśni i układu nerwowego
- 210 małych, łatwych do połykania kapsułek
- Forma liposomalna sprawia, że cząsteczki magnezu lepiej przenikają przez błony śluzowe

Suplementy diety

- 10 mg witanolidów w 1 małej kapsułce
- Wystarcza na **7 miesięcy** stosowania
- Wykorzystywana od ponad 3000 lat w Ajurwedzie – tradycyjna roślina adaptogenna

- 7 przemyślanie dobranych szczepów bakterii
- Celowany w działanie dla równowagi mikroflory i komfortu trawiennego
- Kapsułki ze spowolnionym uwalnianiem

- Naturalny węgiel kokosowy o silnej adsorpcji
- Wysoka dawka 350 mg w jednej porcji
- Formuła w proszku – aż **260 porcji** w opakowaniu

- 1000 mg czystej witaminy C z naturalnych ekstraktów: aceroli, camu camu i dzikiej róży
- Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**
- **Formuła w proszku – 60 porcji w opakowaniu**

Produkty możesz zamówić telefonicznie +48 616 350 636 z dostawą do domu lub przez stronę internetową WWW.ASEPTA.PRO Są także dostępne w Zielarniach i na Allegro

Otrzymaj specjalny prezent z kodem ZDROWO*

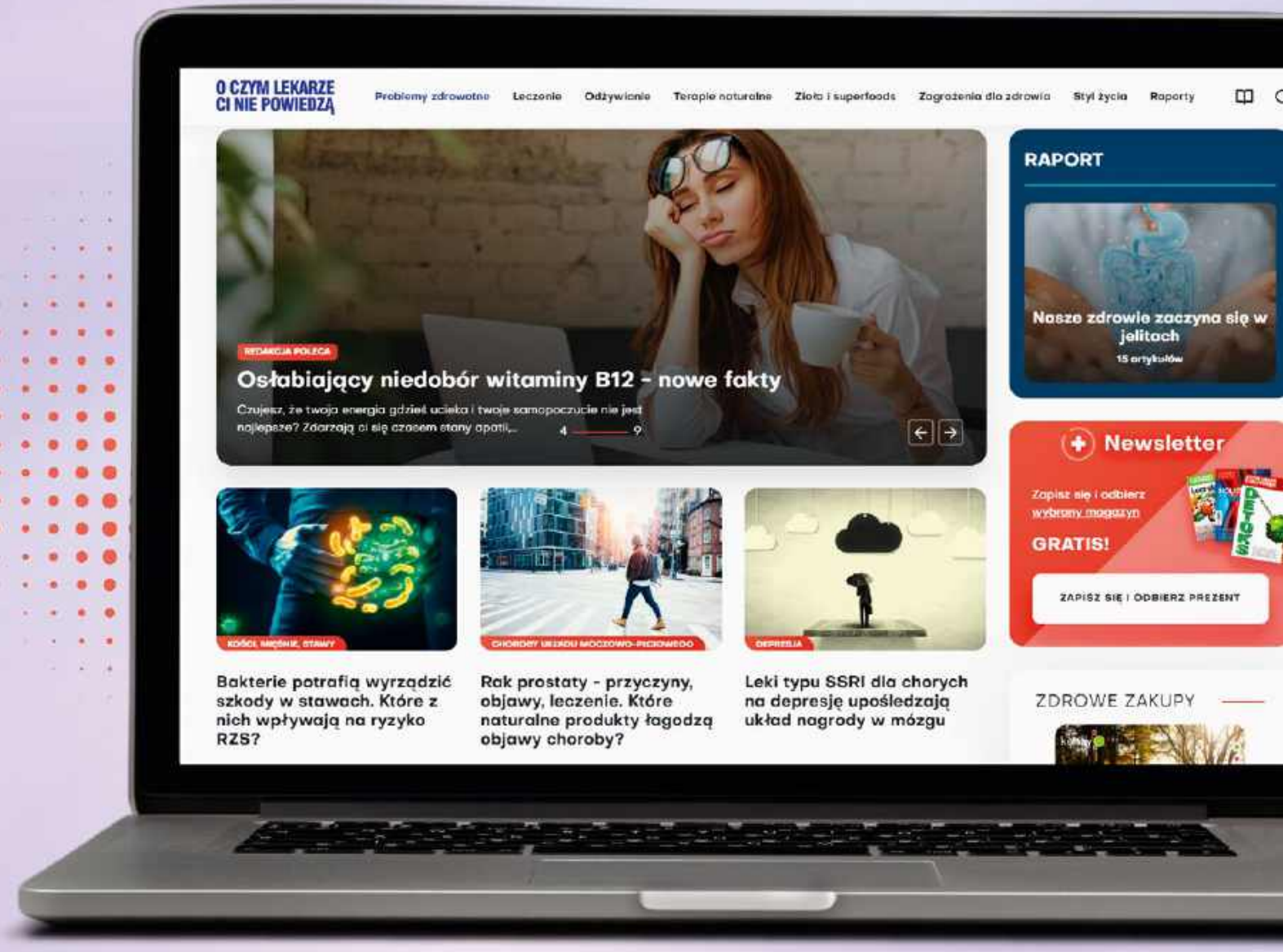
* obowiązuje przy zamówieniach telefonicznych

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety będący skoncentrowanym źródłem witamin lub składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub inny fizjologiczny

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

eprasa.pl 37678164a1

Portal magazynu
O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



Oczymlekarze.pl to portal dla tych, którzy pragną rzetelnej - popartej badaniami naukowymi wiedzy, wątpią, szukają odpowiedzi, a także dla wszystkich osób zainteresowanych zdrowym stylem życia oraz profilaktyką.

Dowiedz się, o czym lekarze Ci nie mówią!

www.oczymlekarze.pl

eprasa.pl 37678164a1

Do zakochania (nie) jeden krok

Do dziś pamiętam festiwal shantowy, w którego czasie byłam świadkiem zakochania się od pierwszego wejrzenia. Kuzyn mojej przyjaciółki Kasi przyprowadził swojego kolegę ze studiów Pawła. Przedstawiał go nam po kolei. Paweł spojrzał na Kasię i przepadł. Do dziś dnia są małżeństwem. Patrzyłam na to absolutnie zafascynowana. Teraz jednak, w obliczu naukowych odkryć, okazuje się, że jeśli chciałabym ocalić jakieś resztki romantyzmu, to mogę nazywać to wydarzenie doskonałą alchemią miłości. Zacznę jednak od obrazu Botticellego pt. „Wenus i Mars". Dotąd wspominano jedynie o jego miłosnych przesłaniach: że miłość wyczerpuje mężczyznę, lecz dodaje sił kobiecie.

Jednak David Bellingham, dyrektor programowy Instytutu Sztuki domu aukcyjnego Sotheby's, wywrócił tę interpretację do góry nogami. Otóż zauważył on, że satyr w prawym dolnym rogu dzieła trzyma w ręku owoc rośliny o działaniu halucynogennym – bielunia dziędzierzawy. Stąd sugestia, że uwieczniony przez mistrza bóg wojny jest po prostu na haju... *Datura stramonium* zwalnia hamulce u zażywającej ją osoby, wywołuje omdlenia oraz uczucie gorąca, które skłania do zdjęcia z siebie ubrań.

Bellingham pokazał obraz specjalistom z Królewskich Ogrodów Botanicznych w Kew. To tam udało się zidentyfikować owoc.

David Bellingham podejrzewa, że twórca zamierzał przedstawić nie tylko Wenus i Marsa, ale także Adama i Ewę, a owoc datury symbolizowałby wtedy owoc z drzewa poznania dobra i zła.

Czy to jest chemia, czy to jest kochanie?

Jakby na to nie spojrzeć, nowe odkrycie nieco zmienia wymowę dzieła. Można się zastanawiać, czy malarzowi chodziło o to, że chodziło o to, że miłość zwala z nóg najsilniejszych (Mars), gdyż upaja i uzależnia jak narkotyk?

Jeśli Botticelli faktycznie miał taką intuicję i wgląd w istotę miłości, to zapewne przybiłby teraz piątkę z badaczami z USA, którzy opisali zestaw związków chemicznych odpowiedzialnych za stan zakochania. Okazuje się, że jeśli pojawiają się one w określonym miejscu we właściwym czasie i w prawidłowej kolejności, mogą zadziałać jak strzała Kupidyna...

Zdaniem Marka Kristala, profesora psychologii na uniwersytecie w Buffalo istnieje kilka rodzajów substancji koniecznych dla wytworzenia się romantycznego związku.

Aby ktoś się zakochał, musi zadziałać cały kompleks bodźców zewnętrznych i różnych procesów biochemicznych, w dodatku we właściwej kolejności.

Jako pierwszy powinien zadziałać zapach. Woń tworzy coś w rodzaju ram dostosowanych do kulturowych kryteriów atrakcyjności, np. lepiej pachnieć jak róże niż kojarzyć się ze stęchlizną.

Potem przychodzi czas na feromony, które oddziałują na mózg za pośrednictwem zmysłu węchu i narządu nosowo-lemieszowego. Regulują one zachowania związane z seksem, czujnością, terytorialnością, agresją oraz strachem.

W łańcuchu wydarzeń teraz musi zadziałać mózg, który wytwarza substancje odpowiedzialne za powstanie i utrzymanie przywiązania. Prof. Kristal wymienia m.in. wazopresynę i oksytocynę, a także dopaminę (działającą w obszarze brzusznym nakrywki). Ta ostatnia odpowiada za nagradzające właściwości seksu i miłości.

Psycholog odczarowuje również rolę afrodyzjaków w zdobywaniu partnera. Według niego, zamiast zażywać hiszpańską muchę, sproszkowany róg nosorożca czy zajadać się czekoladą i szparagami, lepiej ładnie pachnieć i wyglądać jak ktoś, komu się dobrze powodzi.

Pocieszam się, że nie do końca ma rację, gdyż w przypadku moich przyjaciół, z pełną odpowiedzialnością mogę powiedzieć, że wszyscy tam byliśmy spoceni i wyglądaliśmy na zwykłych studentów, a jednak strzała Amora trafiła oboje.

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 37678164a1

SPIS TREŚCI

Luty 2026

Z OKŁADKI

Tarczyca a mięśniaki 28

Ginekolodzy znaleźli zaskakujące powiązania między gruczołem tarczowym, zmianami w macicy a… naszym jadłospisem

Układ odpornościowy vs mózg 64

To niewiarygodne: niektóre choroby psychiczne rozwijają się wskutek ataku układu immunologicznego na naszą centralę!

Apteka pełna... kapeluszy 86

Christopher i Katherine Parker ujawniają badania, które wyjaśniają, dlaczego grzyby witalne są tak ważne dla naszego zdrowia

Jak zadbać o męskie klejnoty? 94

Penis też może chorować i nie mówimy tu tylko o zaburzeniach erekcji! Co można zrobić w takich sytuacjach?

Antybiotyki – 2 strony medalu 98

Ratują życie, ale wiążą się również z mnóstwem potencjalnie poważnych objawów niepożądanych u dzieci i dorosłych. Jakie są skuteczne alternatywy?

9 sposobów na poranne mdłości 110

TEMAT NUMERU

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

eprasa.pl 37678164a1

66

MIKSTURA 10 WYMOWNE GRAFIKI

Złap swoją matchę 20
Po tę zieloną herbatę sięgają teraz wszyscy – a jej liczne zalety zdrowotne nie są jedynie hasłami marketingowymi

NEWS FOCUS

Ciemna strona leków na porost włosów 24
Przez ponad 20 lat organy regulacyjne nie miały dostępu do danych łączących je z depresją i samobójstwami

RAPORT SPECJALNY

Kiedy układ odpornościowy atakuje mózg 28

Kto kim steruje? 36
Rewolucyjne odkrycia w komunikacji między mózgiem a układem odpornościowym

ZDROWY STYL ŻYCIA

Zmień jedną rzecz 40
Witamina C pomoże nie tylko po zabiegu, ale też przed infekcją i w niejednej chorobie przewlekłej

Sposoby na urodę 46
Gdy brwi i rzęsy stają się słabe, to sygnał, że mamy niedobory, stan zapalny lub zaburzenia mikrokrążenia

Naturalne uderzenie w cholesterol 52
Substancje pochodzenia roślinnego mogą realnie wspierać regulację gospodarki lipidowej i ochronę serca

Detoks od dopaminy 58
Jak przywrócić homeostazę w dobie cyfrowego przebodźcowania?

TEMAT NUMERU

Tarczyca a mięśniaki 62

Czego potrzebuje Twój gruczoł? 66
Od Twojej diety oraz od doboru suplementacji w dużej mierze zależy, czy będzie działał sprawnie.

JAK SOBIE RADZIĆ Z:

Przeziębieniem 72

Bliznami 77

DETEKTYW MEDYCZNY

Kamienie nerkowe? Nie, dziękuję! 82
Zioła pomogą sprawić, że bolesne złogi wytrącające się w obrębie układu moczowego odejdą w niepamięć

PROFILAKTYKA I LECZENIE

Apteka pełna... kapeluszy 86

Gdy członek choruje 94

Antybiotyki – 2 strony medalu 98

Plan na długie życie 104
Dr Leigh Erin Connealy dzieli się swoimi sekretnymi sposobami na uniknięcie raka i innych chorób

Homeopatia na kurzajki 108
David Needleman wskazuje na wypróbowane metody, które pozwolą pozbyć się ich na dobre

RUBRYKI STAŁE

Od Wydawcy 5

Listy Czytelników 8

Dobry wybór dla zdrowia 114

Prenumerata 119

Nasz zielnik: Gorczyca biała 121

28

86

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

LICZBY i FAKTY

700 tys. osób na całym świecie umiera każdego roku z powodu **oporności na środki przeciwdrobnoustrojowe**, a według prognoz WHO do 2050 r. liczba ta może wzrosnąć do **10 mln rocznie**

Aż **2/3 pacjentów** z **toczniem** doświadcza objawów psychiatrycznych – od depresji i stanów lękowych po jawną psychozę

Na mdłości i wymioty **w ciąży** cierpi od **50 do 90%** kobiet

Guzki tarczycy lub rak tarczycy **3 razy częściej** występują u **kobiet**

Mankiety **ciśnieniomierzy** mylą się w **30%** przypadków

Stulejkę ma ok. **96% chłopców** w wieku 3 lat, ale do 17. r.ż. odsetek ten spada do ok. 1%

eprasa.pl 37678164a1

LISTY

Drodzy Czytelnicy

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

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

Nasz adres:
Redakcja
„O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą"
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa.

Nasz e-mail:
redakcja@oczymlekarze.pl

Ciepło/zimno

Droga Redakcjo, postanowiłem wreszcie wziąć się za siebie i od pewnego czasu ćwiczę intensywnie – dzień zaczynam od joggingu w pobliskim lesie, potem praca, a po niej siłownia i kilka razy w tygodniu basen wieczorem. Niestety, zdarzają mi się urazy, a to źle postawię stopę, a to czymś się na siłowni uderzę, czasami wywrócę się w lesie na jakimś korzeniu, albo naciągnę mięsień… wiadomo, że szybką ulgę w takich chwilach daje okład. I tu jest moje pytanie – zimny czy ciepły? Moja mama ma swoje teorie, żona swoje, a Internet podpowiada coś zupełnie innego. Jaki okład stosować na konkretne przypadłości?

Michał

To prawda, że okład jest jednym z najlepszych sposobów na szybką pomoc w przypadku urazów sportowych. Warto jednak pamiętać o tym, że jeśli ból czy trudności w poruszaniu są silne i nie ustępują, konieczna jest wizyta u lekarza, a najlepiej udać się na oddział ratunkowy – w niektórych przypadkach czas udzielenia pomocy decyduje o tym, czy uraz zostawi trwałe ślady, czy nie.

A co do okładów, zimne mają tę zaletę, że niska temperatura zmniejsza ból i narastanie obrzęku, hamuje także podskórne i dostawowe krwawienia, zmniejszając ukrwienie tkanek. Z kolei ciepłe okłady to ukrwienie zwiększają, co przekłada się na szybszą regenerację. Ponadto ciepło rozluźnia i relaksuje, dzięki czemu ciepłe okłady także łagodzą ból.

No dobrze, to w jakich sytuacjach, nie tylko tych związanych z uprawianiem sportu czy ćwiczeniami, używać ciepła, a w których zimna?

Okład zimny: ostry ból, bezpośrednio po urazie, większość urazów sportowych (stłuczenia, zwichnięcia, skręcenia), opuchlizna, stany zapalne, gorączka, migreny, oparzenia I stopnia.

Okład ciepły: ból przewlekły, bóle menstruacyjne, sztywność mięśni lub stawów, skurcze mięśni, przed intensywnym treningiem w celu rozgrzania mięśni.

Czasami stosuje się i zimne, i ciepłe, np. po kontuzji, aby zapobiec powstawaniu obrzęku i krwiaka oraz złagodzić ból, stosuje się początkowo okłady zimne, a po kilku dniach, aby tkanki mogły się szybciej zregenerować i obrzęk mógł zostać wchłonięty, nakłada się ciepłe.

Warto też, abyś pamiętał, że okładami, choć wydają się całkowicie bezpieczne, można sobie zaszkodzić, np. nie wolno ciepłych okładów stosować bezpośrednio po urazie, bo zwiększa się jego zasięg. Dlatego w przypadku wątpliwości zawsze warto zapytać lekarza lub fizjoterapeutę.

Podstępny dostawca cukru

Szanowna Redakcjo, od kilku lat miałam wysoki poziom glukozy na czczo. Lekarz stwierdził insulinooporność, zalecił leki oraz zmianę diety i trybu życia. Początkowo nie stosowałam się do tych zaleceń zbyt pilnie, ale z czasem, kiedy moje samopoczucie stawało się coraz gorsze, zdecydowa-

eprasa.pl 37678164a1

łam – biorę się za siebie. Od 5 miesięcy więcej się ruszam i drastycznie zmieniłam swoją dietę, praktycznie wykluczając z niej cukier i jego zamienniki. Ale… poziom glukozy zmniejszył się tylko nieznacznie i czuję się trochę oszukana – tyle robię, a tu nic, żadnej znaczącej zmiany. Co może być tego przyczyną? Może coś robię źle?

Barbara

Zmiana diety i trybu życia to podstawowe zalecenia przy zaburzeniach gospodarki węglowodanowej, zazwyczaj bardzo skuteczne w obniżaniu poziomu glukozy na czczo. Po 5 miesiącach powinnaś zatem widzieć zdecydowaną różnicę. Jeśli tak się nie dzieje, trzeba się zastanowić, co może zwiększać jej stężenie. A tu mamy kilku podstępnych „dostawców cukru", których warto znać. Przede wszystkim leki – jeśli leczysz się na nadciśnienie i przyjmujesz beta-blokery lub leki moczopędne albo stosujesz statyny, zmniejszające poziom cholesterolu, poziom glukozy może być cały czas wysoki. Podobnie działają kortykosteroidy i niektóre antybiotyki – w takim przypadku omów z lekarzem korektę dawki lub zmianę leku. Poza lekami są 4 czynniki, które mogą dawać ten sam efekt. Na szczęście, z nimi możesz poradzić sobie sama. Pierwszy jest stres – gdy ciało pozostaje w trybie walki lub ucieczki i nie ma czasu na regenerację, stale wysoki poziom hormonu stresu, kortyzolu, pobudza uwalnianie rezerw glukozy do krwiobiegu.

Drugi to bezsenność – już jedna nieprzespana noc podnosi stężenie kortyzolu, bo poczytuje sobie tę sytuację za zagrożenie, a to prowadzi do wzrostu stężenia glukozy we krwi. Ponadto zaburzenia snu nasilają insulinooporność.

Trzecim jest tzw. efekt poranka, czyli naturalny wzrost poziomu glukozy we krwi wczesnym rankiem, między godziną 3:00 a 8:00 rano, będący konsekwencją wydzielania hormonów wybudzających nas ze snu – ta dawka glukozy ma nad dać siłę do wstania z łóżka i rozpoczęcia dnia. Z reguły, u zdrowych osób, wzrost ten jest szybko kompensowany przez insulinę, jednak przy insulinooporności, stężenie glukozy może dłużej utrzymywać się na wysokim poziomie.

Czwarty czynnik to odwodnienie, które prowadzi do „koncentracji" krwi,a co za tym idzie, badania mogą pokazać wyższy poziom glukozy. Warto, abyś omówiła te przyczyny z lekarzem i pozostawała pod jego stałą opieką. Nie poddawaj się, zmiana diety i trybu życia przyniesie w końcu dobre rezultaty.

Krótka chwila zapomnienia

Szanowni Państwo, choć staram się trzymać zdrowej diety, czasami pojawia się u mnie chęć na coś słodkiego, tak silna, że trudno się oprzeć. Sięgam wtedy, niestety, albo po cukierka, albo po batonik i to uczucie mija. Jednak zaczęłam się zastanawiać, czy to normalne? Przecież jem zdrowo i organizmowi nie powinno niczego brakować. A może tak bardzo byłam już uzależniona od cukru, że moje ciało się go domaga?

Małgorzata

Przyczyn nagłej chęci na zjedzenie czegoś słodkiego jest wiele. Od zaburzeń gospodarki węglowodanowej, po przewlekły stres, w którym nasz organizm potrzebuje szybkiego źródła energii – a tej dostarcza cukier. Nie bez znaczenia są także nawyki – jeśli w konkretnej sytuacji, np. w zdenerwowaniu, sięgałaś po cukierka, Twój mózg mógł przyzwyczaić się do tej szybkiej nagrody pocieszenia. Coraz częściej mówi się jednak o tym, że objaw ten może wskazywać na niedobory składników pokarmowych, głównie białka i minerałów, w tym przede wszystkim magnezu, chromu i cynku. Zatem następnym razem, zamiast sięgać po słodką przekąskę, spróbuj wypić szklankę wody mineralnej albo przygotuj sobie porcję elektrolitów i zobacz, czy pragnienie słodyczy minie. Możesz też zjeść na szybko wysokobiałkową przekąskę, np. jogurt typu skyr, jajko, garść orzechów albo nasion lub plasterek dobrej jakości wędliny bądź kawałek wędzonej ryby. Jeżeli nadal będziesz odczuwała nagłe napady głodu na słodkie pokarmy, rozważ wizytę u lekarza i wykonanie badań kontrolnych, ponieważ może to być pierwszy objaw insulinooporności lub rozwijającej się cukrzycy typu 2. Dobrze by było, abyś zbadała także jelita, ponieważ podobny symptom towarzyszyć może dysbiozie jelitowej lub infekcji pasożytniczej.

Autorzy opublikowanych listów otrzymują zestaw kosmetyków **marki Anwen** stworzonych we współpracy z Klaudią Matuszewską. Zestaw składa się z szamponu prebiotycznego do codziennego stosowania, który skutecznie oczyszcza włosy i skalp oraz pozostawia włosy nawilżone i wygładzone, maski emolientowej z silikonami, która działa wygładzająco, nabłyszczająco i ochronnie oraz nabłyszczająco-wygładzającego serum silikonowego, które ujarzmi nawet najbardziej niesforne pasma i błyskawicznie je wygładzi. Serum można także używać na końcówki, aby zapobiec ich rozdwajaniu. Więcej informacji: sklepanwen.pl. Gratulujemy!

eprasa.pl 37678164a1

Utrata wagi to nie jedyny klucz do obniżenia ryzyka cukrzycy typu 2

Zapobieganie słodkiej chorobie to przede wszystkim normalizacja poziomu cukru we krwi. Ludzie myślą, że utrata wagi zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy – ale ryzyko spada o ponad 70%, jeśli skupimy się na poziomie cukru we krwi, czyli glukozy, nawet jeśli nie schudniemy ani kilograma.

Większość strategii radzenia sobie ze stanem przedcukrzycowym koncentruje się na utracie wagi i zdrowej diecie. Naukowcy ze Szpitala Uniwersyteckiego w Tybindze w Niemczech twierdzą jednak, że te działania mogą przynieść jedynie powierzchowne efekty, jeśli nie zrozumiemy czynników biologicznych, które determinują rozwój cukrzycy.

Prześledzili oni stan zdrowia 1 100 osób w stanie przedcukrzycowym – w fazie, w której insulina nie usuwa skutecznie glukozy z krwi i nie transportuje jej do komórek – i 234 z nich nie straciło na wadze. Niektórzy nawet przytyli w trakcie rocznego badania.

Jednak nadmiar tłuszczu gromadził się pod skórą, a nie w bardziej niebezpiecznych przestrzeniach między narządami. U 22% z nich poziom cukru we krwi unormował się, a ryzyko cukrzycy zmniejszyło się nawet o 71%. Strategia regulacji poziomu cukru we krwi obejmowała spożywanie mniejszej ilości tłuszczu i większej ilości błonnika, a także zwiększoną aktywność fizyczną w pracy i czasie wolnym. Naukowcy zauważyli jednak, że uczestnicy badania zmniejszyli ryzyko cukrzycy niezależnie od jakichkolwiek zmian w aktywności fizycznej. Ci, którzy skupili się na zrozumieniu sposobu przetwarzania glukozy przez organizm, nadal nie chorowali na cukrzycę dziewięć lat później.

Nat Med, 2025; 31(10): 3330-3340

Uwaga! Cukrzyca może uszkodzić młody mózg

Autorzy niewielkiego studium zauważyli, że u otyłych dzieci z cukrzycą typu 2. występują problemy poznawcze, dotyczące m.in. uwagi i pamięci, których nie ma u równie otyłych maluchów wolnych od cukrzycy.

Ponieważ w badaniu wzięło udział 36 dzieci, za wcześnie na wyciąganie wniosków, że to cukrzyca odpowiada za różnice między grupami. Nie wiadomo też, jak dalece i czy w ogóle ograniczenie możliwości intelektualnych szkodzi młodym diabetykom.

Dr Antonio Convit, psychiatra z Langone Medical Center Uniwersytetu Nowojorskiego, uważa, że jego zespół uchwycił moment powstawania ewentualnego uszkodzenia mózgu. Musimy zacząć patrzeć na tę chorobę w bardziej złożony sposób, a nie tylko skupiać się na jej wpływie na oczy, nerki czy stopy.

Amerykanin uważa, że cukrzyca typu 2. odpowiada obecnie, przynajmniej w USA, za 40% przypadków cukrzycy u dzieci. W przeszłości dotyczyła ich głównie cukrzyca typu 1., stąd zarzucona już nazwa tej jednostki chorobowej – cukrzyca młodzieńcza. Ze względu na lawinowy wzrost liczby otyłych dzieci i nastolatków zwiększyło się jednak rozpowszechnienie cukrzycy typu 2. w tej grupie wiekowej. Nie jest to tylko problem USA. Krajowi eksperci alarmują: liczba dzieci z cukrzycą typu 2 w Polsce drastycznie rośnie, napędzana epidemią otyłości, w efekcie obecnie co roku diagnozuje się ok. 30 na 100 tys. dzieci.

Monitorując wpływ cukrzycy na młody mózg, Convit i inni przeprowadzili eksperyment z 18 otyłych nastolatków z cukrzycą typu 2. I równie liczną grupą otyłych rówieśników bez słodkiej chorony. Po przebadaniu okazało się, że diabetycy wypadli gorzej od pozostałych pod względem uwagi, pamięci i planowania. Mieli też niższy iloraz inteligencji. Różnice były istotne statystycznie, ale poszczególnych wskaźników nie zsumowano, nie wiadomo więc, o ile dokładnie (procentowo) spadły wyniki chorych dzieci.

Amerykanie podejrzewają, że cukrzyca wpływa na naczynia krwionośne mózgu. Na szczęście opisane wyżej niekorzystne zjawiska zanikają wraz z wyeliminowaniem cukrzycy typu 2., dlatego tak ważne jest, by unormować wagę nastolatków.

Diabetologia. 2010; doi:10.1007/s00125-010-1857-y

eprasa.pl 37678164a1

MORWA BIAŁA

Obniżyłam poziom cukru we krwi

ZDOBYWCA NAGRODY

PRODUKT ROKU 2025 WG ŚWIATA FARMACJI

Pani Krystyna odkryła u siebie podwyższony poziom cukru we krwi. Na szczęście córka poleciła mamie produkowany w Skandynawii Zuccarin, który pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi.

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi przestraszyła się.

Na szczęście, córka, zachęciła mamę do wypróbowania tabletek **Zuccarin**.

Preparat ten zawiera dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom i pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi. Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy.

*„W trakcie przyjmowania tabletek **Zuccarin** mój poziom cukru obniżył się."*

Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w pięknym ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów.

Teraz opowiada znajomym:

*„Wcześniej próbowałam innych suplementów diety zawierających wyciąg z morwy, jednak tylko kupiony w aptece **Zuccarin** mi pomógł. Nadal go stosuję i nie muszę przestrzegać rygorystycznej diety. To najlepsze co mogłam zrobić dla siebie!"*

Liście morwy - przełom!

Wyciąg z liści morwy może stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów.

Jedna tabletka zażyta przed posiłkiem pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.

Zuccarin™ – skandynawskie tabletki zmniejszające przyswajanie cukru kolejny rok z rzędu zostały wyróżnione jako **Produkt Roku** w kategorii **„Preparaty obniżające poziom cukru"** w publikacji Świata Farmacji.

Nagroda została przyznana na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów. W odpowiedzi na pytanie **„Który produkt będą Państwo najczęściej polecać swoim pacjentom w roku 2025?"** większość farmaceutów wskazała **Zuccarin™** w kategorii „Preparaty obniżające poziom cukru".

Wyprodukowany w Szwecji suplement diety **Zuccarin™** utrzymuje w normie poziom cukru we krwi. Preparat zawiera **najwyższą standaryzowaną na 2% DNJ dawkę ekstraktu z morwy białej – 800 mg** w dziennej dawce. Zawarty w preparacie chrom przyczynia się dodatkowo do utrzymania prawidłowego stężenia glukozy we krwi.

Zapytaj o Zuccarin™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl**
w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**
W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 8101001ułatwi zamówienie produktu.

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

NEW NORDIC

JAKOŚĆ I ZAUFANIE KLIENTÓW SUPER MARKA 2018

eprasa.pl 37678164a1

Dziurawiec równie skuteczny, jak lek przeciwdepresyjny

Jak wykazał istotny przegląd 200 badań, dziurawiec zwyczajny rzeczywiście łagodzi objawy łagodnej depresji i może być równie skuteczny, jak leki przeciwdepresyjne. Naukowcy z brytyjskiego Uniwersytetu Johna Mooresa w Liverpoolu twierdzą, że pomocne mogą być również szafran, probiotyki i suplementy diety z witaminą D, ale istnieje bardzo mało dowodów na efektywność ok. 60 pozostałych badanych dostępnych bez recepty produktów.

Badacze szukali danych klinicznych dotyczących skuteczności 64 dostępnych bez recepty środków przeciwdepresyjnych. W przypadku 18 z nich wykazano pewne „obiecujące" rezultaty. Oprócz dziurawca i szafranu, których efektywność potwierdzono silnymi dowodami, najlepsze efekty wydawało się przynosić stosowanie kwasu foliowego, lawendy, cynku, tryptofanu, różeńca górskiego i melisy lekarskiej. Pozytywny wpływ wykazano też w przypadku herbaty z gorzkiej pomarańczy, tzw. lawendy perskiej i rumianku, podczas gdy ocena działania produktów zyskujących na popularności, takich jak melatonina, magnez i kurkumina przyniosła sprzeczne rezultaty.

Nie ma również jednomyślności co do przeciwdepresyjnej skuteczności cynamonu, żmijowca, witaminy C oraz połączenia witaminy D z wapniem. Prebiotyki, rodzaje skrobi i błonnika, które wspierają rozwój korzystnych bakterii jelitowych, oraz suplementy diety z S-adenozylo-L-metioniną (SAMe) nie wydają się działać lepiej niż placebo – stwierdzili naukowcy.

Front Pharmacol 2025;16:1609605

Czego możesz się nauczyć od osy?

Śmierci, gdzież twe żądło? Osy potrafią opóźnić śmierć i proces starzenia, czego być może i ludzie mogą się nauczyć. Naukowcy z brytyjskiego Uniwersytetu w Leicester odkryli, że larwy osy szmaragdowej są w stanie zatrzymać swój rozwój, żyć dłużej i starzeć się wolniej. Wszystko ma związek ze szlakami biologicznymi, a badacze uważają, że ludzie mogliby wykorzystać tę technikę, by wydłużyć sobie życie.

Charakteryzująca się metalicznym ubarwieniem osa z gatunku *Nasonia vitripennis* ma DNA podobne do ludzkiego, a jej krótki okres życia sprawia, że jest idealnym obiektem badań. Naukowcy wystawili matki tych owadów na zimno i ciemność, co wywołało u ich larw przypominający hibernację stan, zwany diapauzą. Ten naturalny „przycisk pauzy" wydłużył dorosłe życie młodych o ponad 30%.

Co jeszcze bardziej niezwykłe, osy, które przeszły diapauzę, starzały się na poziomie molekularnym o 29% wolniej niż pozostałe. Ich epigenetyczne zegary tykały wolniej, co stanowi pierwszy bezpośredni dowód na to, że tempo biologicznego starzenia bezkręgowców można regulować w cyklu rozwoju.

– To tak jakby osy, które wcześnie zrobiły sobie przerwę, wróciły z dodatkowym zapasem czasu. To pokazuje, że proces starzenia nie jest niezmienny – można go spowolnić dzięki środowisku jeszcze przed wkroczeniem w dorosłość – powiedział główny autor badania prof. Eamonn Mallon.

PNAS 2025;122(31):e2513020122

CIŚNIENIOMIERZE MYLĄ SIĘ W 30% PRZYPADKÓW

Mankiety, których lekarze używają do pomiaru ciśnienia tętniczego, dają błędne wyniki w prawie 1/3 przypadków – szczególnie jeśli chodzi o ocenę nadciśnienia tętniczego. Rozwiązanie może być proste. Wystarczy przed założeniem mankietu unieść ramię na kilka sekund, a szanse na prawidłowy odczyt wzrastają – twierdzą naukowcy z brytyjskiego Uniwersytetu Cambridge.

Mankiet stosuje się w ramach osłuchowej metody pomiaru ciśnienia tętniczego. Zakłada się go na ramię, a następnie pompuje, co odcina dopływ krwi do przedramienia. Następnie, podczas gdy z mankietu powoli uchodzi powietrze, lekarz osłuchuje ramię za pomocą stetoskopu. Ciśnienie tętnicze wyraża się w dwóch oddzielnych wartościach: maksymalnej (ciśnienie skurczowe) i minimalnej (ciśnienie rozkurczowe). 120/80 mmHg uważa się zwykle za „idealny" wynik.

Mimo że mankiet jest stosowany rutynowo, często zafałszowuje wyniki i nie wykrywa ok. 30% przypadków nadciśnienia tętniczego przez zawyżanie ciśnienia rozkurczowego i niedoszacowanie ciśnienia skurczowego. Chociaż wszyscy mają świadomość częstych niedokładnych wartości, nikt nie był pewien, jak zaradzić problemowi.

Naukowcy z Cambridge, którzy stworzyli model odzwierciedlający sposób działania mankietu, odkryli, że samo uniesienie ramienia przed jego założeniem poprawia przepływ krwi i zwiększa szansę na uzyskanie dokładniejszego odczytu. Inne wskazówki mające na celu dokładniejszy pomiar to wykonywanie go wyłącznie na odsłoniętym ramieniu, unikanie rozmów podczas badania, siedzenie na krześle z oparciem, trzymanie stóp płasko na podłodze oraz położenie badanej ręki na stole na wysokości klatki piersiowej.

PNAS Nexus 2025;4(8):pgaf222

www.sa.pl 37678164a1

Sojusz natury i nauki dla zdrowia

OCZYMLEKARZE...
PROMOCJA

Kolagen pozyskiwany z ryb, miód i propolis, estry kwasów omega otrzymywane z oleju lnianego i ryb, młodziwo bydlęce, kurkumina, wyciąg z rokitnika, witaminy i inne naturalne składniki odżywcze o bardzo wysokiej przyswajalności. Te efekty współpracy nauki z przyrodą pozwalają dłużej cieszyć się zdrowiem i urodą.

Kapsułki AP Alfa – kwasy omega

Bezpieczna dawka skoncentrowanych kwasów omega, niezbędnych dla organizmu na każdym jego poziomie. Występują w mózgu, w siatkówce oka, w układzie krążenia, pełnią ważną funkcję w błonach komórkowych skóry i układu oddechowego, w układzie odpornościowym, w mięśniach, w komórkach tłuszczowych, we krwi oraz w wątrobie. AP Alfa to kwasy omega-3 w komplecie (pełny zestaw: ALA, EPA, DHA) oraz omega-6 i omega-9. W formie estrów – idealnie oczyszczone, o wysokiej bioprzyswajalności.

Kolagen AP Bioaktiv

Polskim uczonym udało się po wielu latach prób wypracować technologię uzyskiwania kolagenu w postaci niezmienionej, takiej, w jakiej występuje on w naszym organizmie. W formie „żywej" może on na bieżąco uzupełniać jego deficyty w skórze i sąsiadujących z nią tkankach.

Andrew: Cierpiałem na problemy z biodrami, szczególnie ból w prawym biodrze. Kupiłem opakowanie kolagenu w kapsułkach Anna Pikura Sensation i zacząłem przyjmować po dwie dziennie. Problemy ustąpiły po około 3 tygodniach. Skończyłem opakowanie i zapomniałem o bólu. Lecz minął rok i bóle powróciły. Nie chcąc brać środków przeciwbólowych, zacząłem rozważać wymianę biodra, lecz wtedy natknąłem się na stary pusty słoiczek. Kupiłem więc kolejny i po 2 tygodniach przyjmowania kapsułek bóle biodra i sztywność zniknęły.
Krystyna: Przeszłam operację usunięcia nowotworu piersi. Po zabiegu 2 lata poddawano mnie chemioterapii i radioterapii. Chemioterapia w kroplówkach zniszczyła mi żyły. Dzięki wcieraniu w rękę kolagenu żyły odbudowały się i znowu są drożne.
Po naświetlaniach obszar po stronie operowanej miałam dotkliwie poparzony. Nie pomagały żadne preparaty farmakologiczne – a kolagen aktywny biologicznie wyleczył rany w ciągu tygodnia. Po czerwonej chemii miałam rany również w jamie ustnej. Pędzlowałam je kolagenem, z bardzo dobrym skutkiem. Obecnie smaruję nim wszystkie zadrapania i skaleczenia. Szybko się goją.
Alina: Kolagen intymny pomógł mi wyleczyć nadżerkę. Jestem bardzo zadowolona i polecam jego stosowanie.

Colostrum w kapsułkach

Młodziwo bydlęce (pierwsze mleko krowie) zawiera 40 razy więcej związków czynnych niż mleko dojrzałe. Wzmacnia odporność i układ pokarmowy, dodaje energii, przyśpiesza regenerację. Poprawia naturalną florę bakteryjną i stan układu pokarmowego.

AP Immuno

Polski Propolis Ekstrakt PPE 1400 na bazie miodu gryczanego. Propolis i miód, silne antyoksydanty, przeciwdziałają starzeniu się i niszczeniu tkanek, nowotworom, cukrzycy i chorobom układu krążenia.

CERTYFIKAT
Uniwersytet Medyczny w Białymstoku potwierdził hamujący wpływ ekstraktu propolisu na hodowlę ludzkich komórek linii HCT-15 raka jelita grubego oraz komórek linii U-87 MG glejaka wielopostaciowego. Oznaczona w produkcie wartość kadmu i ołowiu (pierwiastków toksycznych) jest poniżej dopuszczalnej normy.
Agnieszka (Niemcy): Mam astmę i zawsze kaszlałam, ale odkąd zaczęłam stosować AP Immuno, jestem zdrowa. Mamy teraz sezon przeziębień i wszyscy naokoło chorują, tylko ja nie – choć jestem fryzjerką i mam ciągły kontakt z ludźmi.

Ekstrakt z propolisu Api Immunal

Z ekstraktami z kurkumy, kocanki i aceroli. Bogaty w antyoksydanty. Zalecany przy nowotworach, chorobach układu krążenia, cukrzycy, chorobach skóry, niedoczynności tarczycy, procesach degeneracyjnych w mózgu. Badania na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie wykazały, że zmniejsza żywotność komórek nowotworowych gruczołu piersiowego i raka prostaty o 50% już podczas pierwszych 24 godzin inkubacji.
Władysław (82): Wystąpiły u mnie niepokojące objawy związane z rozrostem gruczołu krokowego, dostałem skierowanie na biopsję. Dodatkowo problemy z układem krążenia stawały się coraz bardziej dokuczliwe, czego przejawem był m.in. wysoki poziom cholesterolu. W tej sytuacji postanowiłem wypróbować kapsułki Api Immunal. Już po miesiącu wyniki są znakomite. Poziom cholesterolu spadł i jest w normie, a do toalety wstaję w nocy najwyżej raz, a nie jak dotąd kilka razy.

AP Omega

Deficyt kwasów omega może prowadzić do nowotworów, chorób układu krążenia, nerek, stawów, choroby Alzheimera, cukrzycy, osteoporozy, pogorszenia wzroku, dolegliwości trawiennych, chorób skóry. Estry to sama esencja omega-3, -6 i -9 oraz optymalna przyswajalność. Cenny ALA występuje tu w odwróconej proporcji (aż 55-62% całości kwasów omega).
A: Skuteczny na stany zapalne przy endometriozie.
G: Bardzo dobry produkt, to już 3 butelka, różnica w skórze, włosach i w głowie – myśli się szybciej.

Liposomalne witaminy, minerały, antyoksydanty Anna Pikura

Składniki odżywcze w formie liposomalnej, bezprecedensowa bioprzyswajalność ponad 90%.

Glutation
Silny przeciwutleniacz, pułapka na toksyny, wolne rodniki i metale ciężkie.
Renata (65): Ze względu na wiek i różne dolegliwości czułam się słaba, apatyczna. Glutation w płynie firmy Anna Pikura świetnie oczyszcza organizm z toksyn, metali ciężkich. Czuję, że powraca mi energia i chęć do życia.

Witamina D_3 + K_2 MK_{-7}
Dbają o kości, układ sercowo-naczyniowy, mięśnie oraz o zęby, włosy i paznokcie. Przeciwdziałają osteoporozie oraz zwapnieniu nerek i miażdżycy.

Witamina C 1000 z rokitnikiem
Silne antyoksydanty. Podnoszą odporność, zapobiegają chorobom, w tym nowotworom, spowalniają starzenie, przyśpieszają regenerację skóry, kości, naczyń krwionośnych, dziąseł i innych tkanek.

Magnez + witamina B_6
Dbają o sprawność układów nerwowego, mięśniowego, sercowo-naczyniowego, kostnego i odpornościowego. Wspomagają sprawność umysłu, zapobiegają bolesnym skurczom mięśni.
Renata (65): Od kilku miesięcy miałam problem z tzw. niespokojnymi nogami podczas zasypiania. Znajoma zaproponowała mi Magnez z witaminą B6 w płynie firmy Anna Pikura. Rzeczywiście po 3 dniach zapomniałam o swojej dolegliwości, odczułam ulgę. Pierwszy raz spotkałam się z tym, że magnez jest w postaci płynnej, co jest jego wielką zaletą.

Witaminy B Complex Forte
Ważne w procesach metabolizmu energetycznego, w układach sercowo-naczyniowym, nerwowym, w tym w mózgu, oraz trawiennym. Przeciwdziałają uczuciu zmęczenia, poprawiają nastrój, pielęgnują skórę, włosy i paznokcie.
Wskazania: intensywny tryb życia, dieta wegetariańska, ciąża i okres karmienia, zaburzenia układu pokarmowego, rekonwalescencja, wyniszczenie organizmu, starszy wiek.

Kurkumina
Przeciwzapalna, antyoksydacyjna, przeciwnowotworowa. Wzmacnia stawy, układ trawienny, naczynia krwionośne i mózg. Pomaga w cukrzycy i otyłości.

*powyższe opinie stanowią subiektywną ocenę ich autorów.

Anna Marzec

Preparaty i książkę *Kolagen i ja* autorstwa Anny Pikura można kupić wysyłkowo:
tel. **509 040 467, 502 306 200, 71 343 51 00, 71 344 53 03**, w sklepie **www.annapikura.com** oraz na miejscu w **Klinikach ANNA PIKURA**.

KLINIKI ANNA PIKURA:
Wrocław ul. Kazimierza Wielkiego 64, tel. 71 343 51 00, 71 344 53 03, 510 214 445
Kraków ul. Starowiślna 82, tel. 12 430 15 83, 501 087 886
www.annapikura.com

eprasa.pl 37678164a1

Winogrona nową dietetyczną gwiazdą

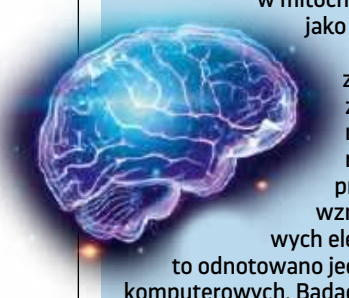
Rodzina i przyjaciele, którzy przynoszą pacjentom do szpitala winogrona, wiedzą, co robią – zawierają one 1,6 tys. związków chemicznych korzystnie wpływających na serce, mózg, skórę i jelita. Rzeczywiście powinny dołączyć do grona superżywności – twierdzi badacz raka dr John M. Pezzuto z Uniwersytetu Zachodniej Nowej Anglii w USA, który przeanalizował ponad 60 badań na temat tych owoców i ich oddziaływania na zdrowie.

Winogrona wspomagają układ sercowo-naczyniowy, równowagę poziomu cholesterolu, pracę mózgu, skóry, jelit i oczu, a nawet regulację ekspresji genów oraz poprawiają krążenie. Zawdzięczają to zawartości ponad 1,6 tys. związków chemicznych, w tym przeciwutleniaczy i polifenoli, takich jak flawonoidy, antocyjanidyny, katechiny, kwasy fenolowe i resweratrol. Chociaż najważniejsze są polifenole, to właśnie całe winogrona odpowiadają za pozytywne efekty biologiczne – twierdzi dr Pezzuto.

J Agric Food Chem 2025; 73(31): 19262-19272

CHCESZ ZACHOWAĆ BYSTROŚĆ UMYSŁU? WZMOCNIJ MITOCHONDRIA

Zaczynasz mieć problemy z pamięcią? Twoje baterie mogą potrzebować trochę więcej życiowej energii. Wczesne objawy neurodegeneracji – np. zapominanie lub ubytek podstawowych zdolności poznawczych – mogą być spowodowane utratą energii w mitochondriach, często opisywanych jako komórkowe elektrownie.



Naukowcy po raz pierwszy zaobserwowali bezpośredni związek pomiędzy zanikaniem mitochondriów a neurodegeneracją i odwrócili proces utraty pamięci dzięki wzmocnieniu tych komórkowych elektrowni. Do tej pory zjawisko to odnotowano jedynie u myszy i w modelach komputerowych. Badacze z Francuskiego Narodowego Instytutu Badań Zdrowia i Medycyny sądzą jednak, że ich odkrycie może okazać się kluczem do odwrócenia procesu utraty funkcji poznawczych u ludzi.

To ma sens. Mózg zużywa większość produkowanej przez organizm energii, dlatego niewydolne mitochondria w pierwszej kolejności wpływają prawdopodobnie na funkcje poznawcze. Pozbawienie neuronów niezbędnego im paliwa może prowadzić do demencji i choroby Alzheimera.

Istnieje wiele zmian w diecie i stylu życia, które mogą pobudzić aktywność mitochondriów. Witaminy z grupy B odgrywają w tym procesie istotną rolę, podobnie jak owoce jagodowe i warzywa liściaste. Mitochondria reaktywują również kwasy tłuszczowe omega-3 zawarte w rybach, oleju lnianym i orzechach włoskich. Gorzka czekolada, dobry sen i aktywność fizyczna też mogą je wspomóc.

Nat Neurosci 2025; 28(9): 1844-1857

Zmiana sposobu chodzenia łagodzi ból kolana

Ból stawów kolanowych podczas chodzenia? Niewielka korekta ustawienia stóp może znacznie złagodzić tego rodzaju dolegliwości. Obrócenie stopy do wewnątrz lub na zewnątrz o 5-10 stopni może zadziałać skuteczniej niż środek przeciwbólowy, a także spowolnić degradację stawu kolanowego.

Najlepsza pozycja stopy to kwestia prób i błędów i różni się u poszczególnych osób, ale jeśli uda się znaleźć indywidualne optimum w tym zakresie, efekty będą spektakularne – twierdzą naukowcy z amerykańskiego Uniwersytetu Utah. Przetestowali tę technikę na grupie 68 ochotników z wczesnymi objawami choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowych. Połowie z nich pokazano, jak prawidłowo ustawić stopy – do wewnątrz lub na zewnątrz. Resztę nauczono zaś techniki pozorowanej, która nie zmieniała istniejącego kąta ułożenia stóp.

Szkolenie wolontariuszy trwało 6 tygodni. Zachęcano ich do ćwiczenia nowego sposobu chodzenia przez co najmniej 20 min dziennie, aż do momentu, gdy zaczęli czuć się z nim naturalnie. Po roku uczestnicy raportowali stopień redukcji bólu kolana, a rezonans magnetyczny ujawnił skalę degeneracji stawu. W porównaniu z grupą pozorowaną badani, którzy zmienili ustawienie stóp, stwierdzili złagodzenie dolegliwości bólowych oraz że postepowanie to było równie skuteczne, jak stosowanie środków przeciwbólowych – twierdzą naukowcy. Rezonans magnetyczny wykazał u nich spowolnienie procesu uszkodzenia chrząstki stawowej.

Jest to ważna technika, zwłaszcza że u niektórych osób choroba zwyrodnieniowa stawu kolanowego może zacząć się już po 30. r.ż., a mimo to trzeba czekać dziesiątki lat, aż degradacja będzie na tyle poważna, by uzasadnić aloplastykę. Naukowcy badają obecnie możliwości sformalizowania swoich odkryć. Pracują też nad stworzeniem inteligentnego obuwia oraz aplikacji, które będą przypominać ludziom o konieczności chodzenia w nieco inny sposób.

Lancet Rheumatol 2025; doi: 10.1016/S2665-9913(25)00151-1

eprasa.pl 37678164a1

PROBLEM Z ŁUPIEŻEM? SWĘDZENIEM?

Wyróżniony

w Plebiscycie SUPER JAKOŚĆ przez:

prof. Iwonę Wawer oraz
prof. Ilonę Kaczmarczyk-Żebrowską

Indus Valley®

Zielarski BESTSELLER 2025

ŻELOWE FARBY

NAJLEPSZE POKRYCIE SIWYCH WŁOSÓW!

+ niezwykły blask!

- Innowacyjna formuła z 8 naturalnymi ziołami
- Bez szkodliwych składników

Kupisz tutaj:

Better Land :-)

Zdrowo, mądrze i pomocnie...

www.drogeria-ekologiczna.pl

eprasa.pl 37678164a1

Konopie indyjskie mogą pomóc Ci zasnąć

Nie śpisz? Zażywanie leczniczego produktu z konopi indyjskich może pomóc. Może również poprawić nastrój i zmniejszyć ból, twierdzą naukowcy z Imperial College London, którzy śledzili 124 osoby cierpiące na bezsenność, które zażywały konopie indyjskie przez 18 miesięcy.

Zgłosili oni poprawę jakości snu, która utrzymywała się przez 18 miesięcy leczenia, a uczestnicy wykazali również znaczną poprawę w zakresie lęku i depresji oraz mniejsze odczuwanie bólu. Ok. 9% pacjentów zgłosiło problemy takie jak zmęczenie, bezsenność lub suchość w ustach.

Jednak mogli oni przejść przez to łagodnie, ostrzega inne badanie. Osoby przyjmujące produkty z tetrahydrokannabinolem w dużych dawkach (powyżej 5 mg lub 10% THC) zwiększają ryzyko wystąpienia psychozy i schizofrenii. Produkty te stały się bardziej powszechne od czasu legalizacji i komercjalizacji medycznej (a w niektórych stanach USA rekreacyjnej) marihuany.

Naukowcy z University of Colorado przeanalizowali 99 badań z udziałem ponad 221 000 uczestników. Wśród osób przyjmujących marihuanę rekreacyjnie 53% zgłosiło występowanie lęku, a 41% epizodów depresyjnych. Spośród osób przyjmujących produkty THC w celach terapeutycznych 47% stwierdziło, że pomogło im to w walce z lękiem i depresją. Jednak 24% stwierdziło, że odczuwało większy lęk, a 30%, że po zażyciu produktów z konopi nasiliła się u nich depresja.

PLoS Mental Health, 2025; 2 (8): e0000390

Ann Intern Med, 2025; 178(10):1429-1440

Dieta śródziemnomorska dba o zdrowie dziąseł

Zdrowe dziąsła to nie tylko efekt szczotkowania i nitkowania zębów – dieta śródziemnomorska również może odgrywać istotną rolę. Dieta ta zmniejsza stany zapalne, co pomaga utrzymać zdrowe dziąsła, twierdzą naukowcy z King's College London. Osoby, które nie przestrzegają tej diety – kładącej nacisk na warzywa, owoce, orzechy i oleje – są bardziej narażone na choroby dziąseł, zwłaszcza jeśli spożywają dużo czerwonego mięsa, twierdzą naukowcy.

J Periodontol, 2025; doi:10.1002/jper.70016

COVID-19 NEWS

Szczepionki przeciwko covid-19 uratowały zaledwie 299 młodych ludzi

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oszacowała, że tylko w ciągu pierwszego roku wakcyny ocaliły życie ponad 14 mln osób, a w trakcie pandemii liczba ta wzrosła do 20 mln. Jednak nowa analiza przeprowadzona przez naukowców z amerykańskiego Uniwersytetu Stanforda wskazuje, że rzeczywista liczba jest bliższa 2,5 mln.

Naukowcy, którzy korzystali z modelowania komputerowego, odkryli, że większość uratowanych stanowiły osoby powyżej 60. roku życia. Chociaż młodzi byli celem nieustannej kampanii promocji szczepień, szczepionki ocaliły na całym świecie zaledwie 299 ludzi poniżej 20. r.ż. i 1 808 w wieku 20-30 lat. W sumie, aby uratować jedno życie, trzeba było zaszczepić 5,4 tys. osób. Jednak wśród ludzi poniżej 20. r.ż. liczba ta wzrosła do 100 tys. Co zaskakujące, tylko 2% uratowanych stanowili pensjonariusze domów opieki, mimo że to właśnie oni znajdowali się w grupie największego ryzyka.

Naukowcy nie uwzględnili działań niepożądanych szczepionek, które obejmowały wyniszczające problemy z sercem, a nawet zgony. W przypadku preparatów mRNA odnotowano więcej objawów niepożądanych niż w przypadku wszystkich innych szczepionek razem wziętych. Analiza obejmuje okres od 2020 r. – kiedy wprowadzono pierwsze szczepienia przeciwko SARS-CoV-2 – do 2024 r.

JAMA Health Forum 2025; 6(7): e252223

REKLAMA

MUMIO ŻYWE

Żywe Mumio przyspiesza procesy regeneracyjne w tkankach i organach. Wykazuje działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne, ogólnie wzmacnia organizm, ułatwia regenerację w przypadkach obniżonego funkcjonowania nerwów peryferyjnych i centrów analizy mózgu. Aktywuje biosyntezę kwasu dezoksyrybonukleinowego. Objawia się to w zmniejszeniu uczucia zmęczenia, poprawie nastroju, przypływie sił fizycznych i umysłowych.

gsm

Gabinety Mumio Sp. z o.o.

Al. Solidarności 117/315, Warszawa

www.mumiozywe.gsm.pl biuro@mumiozywe.gsm.pl tel. 690 135 952

epfasa.pl 3767816fa1

Co nauka wie o miłości?

Luty to miesiąc szaleńców, bo św. Walenty jest tak naprawdę ich patronem. Tyle wiedzą, wszyscy. Jednak mało kto pamięta, że Walenty poświęcił życie w imię miłości.

Z wykształcenia był lekarzem, z powołania duchownym. Żył w III wieku w Cesarstwie rzymskim za panowania Klaudiusza II Gockiego. Cesarz ten za namową swoich doradców zabronił młodym mężczyznom w wieku 18-37 lat wchodzić w związki małżeńskie. Uważał on, że najlepszymi żołnierzami są legioniści niemający rodzin. Zakaz ten złamał biskup Walenty i błogosławił śluby młodych legionistów. Został za to wtrącony do więzienia, gdzie zakochał się w niewidomej córce swojego strażnika. Legenda mówi, że jego narzeczona pod wpływem tej miłości odzyskała wzrok. Gdy dowiedział się o tym cesarz, kazał zabić Walentego. W przeddzień egzekucji Walenty napisał do swojej ukochanej list, który podpisał: „Od Twojego Walentego". Egzekucję wykonano 14 lutego 269 roku.

Już w następnym stuleciu jego grób został otoczony kultem. Przez wieki św. Walentego uważano za obrońcę przed ciężkimi chorobami (zwłaszcza umysłowymi, nerwowymi i epilepsją). W ubiegłym wieku w Stanach Zjednoczonych zaczęto go uznawać za patrona zakochanych. I tak narodziły się obchodzone niemal na całym świecie Walentynki.

#1 Miłość (nawet zawiedziona) jest jak narkotyk

Posługując się funkcjonalnym rezonansem magnetycznym, zespół doktor Lucy Brown z College'u Medycznego Alberta Einsteina na Yeshiva University śledził aktywność mózgu 15 młodych dorosłych, którzy zostali ostatnio porzuceni przez drugą połówkę, ale nadal wspominali, że intensywnie ją kochają. Na widok zdjęcia niegdysiejszego partnera u ochotników aktywowało się kilka rejonów mózgu, m.in.:

- pole brzuszne nakrywki, ośrodek nagrody, który kontroluje motywację i odpowiada za uczucie romantycznej miłości;
- jądro półleżące – kolejna część układu nagrody związana ze zdolnością do odczuwania przyjemności;
- kora okołooczodołowa i przedczołowa, kojarzone z zachciankami i uzależnieniem;
- wyspa;
- przedni zakręt obręczy – rejon związany z fizycznym bólem i dyskomfortem.

– Romantyczna miłość, zarówno szczęśliwa, jak i zawiedziona, może być naturalnym uzależnieniem. Nasze odkrycia sugerują, że ból odrzucenia jest prawdopodobnie niezbędną częścią życia, jaką natura wbudowała w ludzką anatomię i fizjologię. Naturalne odrodzenie, czyli związanie się z kimś innym, także stanowi część naszej fizjologii – przekonuje Brown. Warto o tym pamiętać, jeśli ktoś niedawno złamał Ci serce. To może też wyjaśniać, dlaczego czasem kompulsywnie chcemy pisać lub dzwonić do naszych byłych.

J Neurophysiol. 2010 Jul;104(1):51-60

eprasa.pl 37678164a1

#2 Ślub z AI

W 2008 r. David Levy, autor książki pt. „Miłość i seks z robotami" mówił o tym, że uważa, że prawdziwe romantyczne związki człowiek-robot będą możliwe już za ok. 40 lat. Na konferencji prasowej zorganizowanej na Uniwersytecie w Maastricht przewidywał, że roboty jako gadżety erotyczne pojawią się na rynku w ciągu 5 najbliższych lat. Zostaną wyposażone w czujniki i syntezatory mowy, dzięki czemu będą w stanie wydawać dźwięki podczas pieszczenia przez człowieka ich stref erogennych.

Dziś możemy powiedzieć, że nie pomylił się zbytnio. W październiku 2025 r. w Okayamie 32-letnia Yurina Noguchi operatorka call center z Japonii wzięła ślub z Lune Klaus Verdure – stworzonym i spersonalizowanym przez nią za pomocą Chata GPT. W czasie symbolicznej uroczystości kobieta w białej sukni użyła okularów rzeczywistości rozszerzonej, aby „zobaczyć" swojego cyfrowego partnera, wymieniła z nim obrączki oraz złożyła przysięgę.

www.wprost.pl/zycie/12206178/japonia-32-latka-wziela-slub-z-chlopakiem-z-chatgpt.html

#3 Miłość bezwarunkowa istnieje!

Okazuje się, że stanowi złożoną formę oddziaływań pomiędzy 7 rejonami mózgu. Uruchamiają się wtedy sieci neuronalne tylko częściowo pokrywające się z aktywowanymi przez miłość erotyczną, co oznacza, że miłość bezwarunkowa to zupełnie inna kategoria emocji.

Profesor Mario Beauregard z Uniwersytetu w Montrealu mówi, że naukowcy interesowali się tym uczuciem, zakładając, iż z powodów ewolucyjnych powinniśmy być w stanie kochać w ten sposób wyłącznie ludzi, którzy pomagają nam przekazywać czy rozsiewać po świecie nasze geny, czyli np. małżonków i dzieci. Tymczasem emocja ta pojawia się często także w innych sytuacjach. Badacze ustalili, że u niektórych badanych uwalnia się także dopamina.

Dzięki temu bezwarunkowa miłość ułatwia tworzenie się silnych więzów emocjonalnych, a to z kolei stanowi klucz do przetrwania gatunku ludzkiego

Psychiatry Res. 2009 May 15;172(2):93-8

#4 Obusieczna oksytocyna

Psycholodzy z Uniwersytetu w Hajfie udowodnili, że oksytocyna działa jak ogólny włącznik emocji społecznych, czyli może być zarówno hormonem miłości, jak i nienawiści.

Wcześniejsze badania systematycznie wykazywały, że oksytocyna wywiera wpływ pozytywny. Wydziela się w czasie porodu i sprzyja tworzeniu się więzi. Kiedy ludzie wdychali jej syntetyczną formę, stawali się bardziej altruistyczni. Jednak, jak dowiódł eksperyment, osoby, które inhalowały oksytocynę, w określonych sytuacjach mogły stawać się bardziej zazdrosne.

Biological Psychiatry 2016 Feb 79(3): 213-221

eprasa.pl 37678164a1

Złap swoją matchę!

Po tę zieloną herbatę sięgają teraz wszyscy – a jej liczne zalety zdrowotne nie są jedynie hasłami marketingowymi

Ludzie inteligentni piją zieloną herbatę, a superinteligentni wybierają matchę. Jest to rodzaj zielonej herbaty, ale jest przetwarzana w odmienny sposób, dzięki czemu jest bogatsza w prozdrowotne przeciwutleniacze.

Matcha jest drobno mieloną, sproszkowaną zieloną herbatą z liści *Camellia sinensis*. W odróżnieniu od zwykłej zielonej herbaty, której liście zaparza się i wyrzuca, do przyrządzenia matchy wykorzystuje się sproszkowane liście w całości, przez co napój ma wyższe stężenie kofeiny i przeciwutleniaczy.

Herbata ta jest też bogata w chlorofil – przeciwutleniacz o własnościach przeciwrakowych – oraz w L-teaninę – aminokwas sprzyjający odprężeniu, poprawiający jakość snu i zwiększający koncentrację. Matcha zawiera też luteinę i witaminę K, które mogą pomóc osobom w podeszłym wieku zachować ostrość umysłu, a jej katechiny, a szczególnie galusan epigallokatechiny (EGCG), mogą obniżać ryzyko choroby wieńcowej.

Tak twierdzą jej zwolennicy, ale naukowcy najwyraźniej są tego samego zdania. Jak donoszą badacze z uniwersytetu w Katarze, eksperymenty wykazały, że matcha obniża stres i „nieco" poprawia uwagę i pamięć[1].

Dobrze jest też pić ją, gdy wykonuje się ćwiczenia oporowe. Codzienne picie matchy może pomóc mięśniom w adaptacji i ułatwić pokonanie zmęczenia, jak dowodzą badacze z Uniwersytetu Prefekturalnego w Kioto[2].

Matcha może być nawet antydepresantem, choć jak dotąd pozytywne rezultaty zaobserwowano jedynie u laboratoryjnych myszy[3].

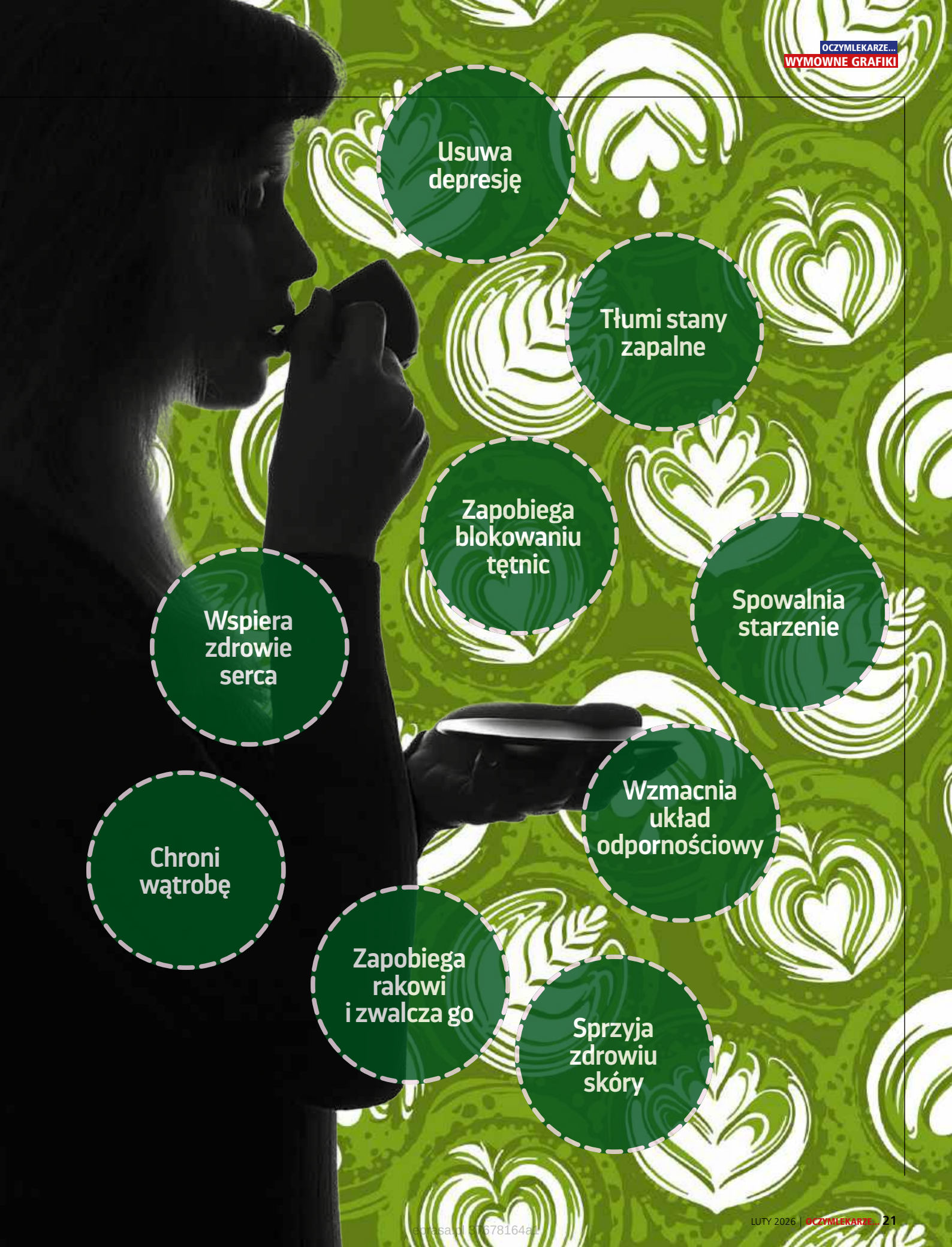
Nie wszystkie rodzaje matchy są jednak sobie równe; herbaty te mają różne klasy jakości, a niektóre z nich mogą zawierać metale ciężkie lub inne skażenia.

BIBLIOGRAFIA

1 Curr Res Food Sci, 2022; 6: 100396
2 Nutr J, 2023; 22: 32
3 Nutrients, 2023; 15: 581; doi: 10.3390/nu15030581

Pij na zdrowie! Matcha ma wiele zalet
Chroni komórki mózgu
Poprawia funkcje poznawcze
Sprzyja odprężeniu
Pomaga regulować poziom cukru we krwi
Zwiększa masę mięśniową w odpowiedzi na ćwiczenia
Wspiera zdrowy mikrobiom jelitowy
Pomaga regulować wagę

eprasa.pl 37678164ad



eprasa.pl 37678164a1

WARTO WIEDZIEĆ

Nastrój nerw błędny

Stanley Rosenberg, specjalista w zakresie terapii czaszkowo-krzyżowej, przekonuje, że stany psychiczny i emocjonalny człowieka zależą przede wszystkim od prawidłowego działania nerwu błędnego. Opierając się na teorii poliwagalnej, udowadnia, że liczne powszechnie występujące problemy psychiczne i fizyczne – od lęku przez depresję po migreny i ból pleców – świadczą o jego nieprawidłowym funkcjonowaniu. W swojej książce dzieli się z nami prostymi ćwiczeniami, które umożliwiają regulację działania nerwu błędnego w celu osiągnięcia stanu głębokiego odprężenia, poprawy jakości snu i regeneracji po urazie lub traumie. Rosenberg pokazuje, jak dobre funkcjonowanie autonomicznego układu nerwowego pozwala uzyskać wewnętrzny spokój i równowagę oraz pozytywnie wpływa na relacje z innymi.

Zaproponowane przez niego techniki pracy z ciałem znajdują zastosowanie w zaburzeniach lękowych, terapii traumy i depresji oraz pracy z osobami z zaburzeniami ze spektrum autyzmu.

Stanley Rosenberg: „Terapeutyczna moc nerwu błędnego. Praca z ciałem oparta na teorii poliwagalnej", cena: 34,64 zł, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, www.wuj.pl

Gdy mężczyzna chce mieć dziecko i... nie może

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

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

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

Hormonalne sekrety

Codziennie w gabinecie spotykamy pacjentów, którym brakuje już sił i energii na szukanie odpowiedzi na pytanie: „co mi właściwie jest?". Czasami to śledztwo można by już dawno zamknąć, gdyby tylko przyjrzeć się tarczycy.

Lekarz ginekolog Tadeusz Oleszczuk wraz z dietetyczką kliniczną Małgorzatą Zielińską odsłaniają świat hormonalnych tajemnic i wskazują drogę wyjścia ze zdrowotnego impasu.

Czy tarczyca może mieć coś wspólnego z macicą? Jak dbać holistycznie o tarczycę i zapewnić sobie długowieczność? Jak się obserwować i po czym poznać, że w naszym organizmie zaczyna dziać się coś nie tak? Jak podejść do nadczynności i niedoczynności tarczycy? I wreszcie: jaką rolę w tym wszystkim odgrywa antyzapalne menu?

Ta książka to wyjątkowe połączenie medycznej wiedzy, błyskotliwych diagnoz i praktycznych wskazówek, jak na co dzień utrzymywać tarczycę w idealnej kondycji. Połącz kropki, wprowadź odpowiednią dietę, wzmacniaj dobre nawyki. Od czego zacząć? Właśnie dajemy Ci plan działania!

Dr n. med. Tadeusz Oleszczuk i Małgorzata Zielińska: „O tarczycy. Czego ginekolog Ci nie powie", cena: 30,99 zł, Wydawnictwo Pascal, www.pascal.pl

eprasa.pl 37678164a1

WYDANIA SPECJALNE

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

PRZEJRZYJ I ZAMÓW NA

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 37678164a1

Ciemna strona leków na wypadanie włosów

Przez ponad 20 lat organy regulacyjne nie miały dostępu do danych łączących stosowany w leczeniu łysienia androgenowego lek na receptę z depresją i samobójstwami

Finasteryd to według reklam drugi po psie najlepszy przyjaciel człowieka. Ten sam lek zwalcza 2 główne problemy mężczyzn: zaburzenia prostaty (Proscar) oraz wypadanie włosów (Propecia).

Jednak preparaty te – a zwłaszcza Propecia – mają również swoją ciemną stronę, którą producent i amerykańska Agencja Żywności i Leków (Food and Drug Administration, FDA) ukrywają od ponad 20 lat. Powodują one bowiem ciężką depresję, której ofiary popełniają samobójstwa.

Dokładna skala problemu pozostaje nieznana, ponieważ nie da się śledzić reakcji niepożądanych, których nikt nie jest świadom. Naukowcy szacują jednak, że kilka tysięcy mężczyzn odebrało sobie życie, a setki tysięcy cierpi na przewlekłą depresję.

Lek Propecia cieszył się łagodnym traktowaniem, ponieważ stosuje się go w leczeniu „tylko" kosmetycznego problemu, ale obawy dotyczące śmiertelnych działań niepożądanych pojawiły się już w 2002 r. 8 badań, których wyniki opublikowano w latach 2017-2023, wykazało, że powoduje on problemy neurologiczne, takie jak lęk i depresja, oraz zwiększa ryzyko rozwoju przewlekłej depresji o 57%[1].

W 2011 r. FDA ostatecznie uznała, że Propecia może powodować depresję, i dodała ją do listy potencjalnych działań niepożądanych leku. Jednak dopiero petycja pacjentów i ich rodzin skłoniła w końcu regulatora do umieszczenia ostrzeżenia, że może on też prowadzić do samobójstwa. FDA dodała tę informację do etykiety leku jako nieformalne powiadomienie w 2022 r., ale nigdy nie zrobiła tego w formie tzw. czarnej ramki – najsurowszej sankcji przed wycofaniem preparatu z rynku – czego domagali się wnioskodawcy. Europejska Agencja Leków poszła w jej ślady dopiero w tym roku, uznawszy, że stosowanie leku może prowadzić do samobójstwa.

Korzenie problemu

Na ostrzeżenia czekano długo: FDA zatwierdziła lek do stosowania w leczeniu łysienia androgenowego w 1997 r. Był on pochodną preparatu Proscar. Ten ostatni został zatwierdzony w 1992 r. jako środek stosowany w leczeniu łagodnego rozrostu gruczołu krokowego (benign prostatic hyperplasia, BPH), ale chociaż powodował on zmniejszenie prostaty, lekarze zauważyli również, że ich pacjentom odrastały włosy. 5 lat później wprowadzono na rynek lek Propecia jako środek na łysienie androgenowe. Nadal był to finasteryd, ale w zalecanej niższej dawce 1 g dziennie, podczas gdy Proscar przepisywano w dawce 5 g.

Chociaż środek ten zwalcza 2 różne problemy, oddziałuje na te same procesy biologiczne. Finasteryd należy do grupy leków zwanych inhibitorami 5-alfa-reduktazy. Leczy BPH przez blokadę produkcji testosteronu w organizmie i zapobieganie jego konwersji do dihydrotestosteronu (DHT), który odpowiada za masę mięśniową i wzrost włosów. DHT może również powodować powiększenie gruczołu krokowego.

Finasteryd może być skuteczny. Niektóre badania wykazały, że obniża poziom DHT w gruczole krokowym o ponad 90%, a we krwi o 70%[2]. Z innych wynika, że nawet 87% mężczyzn przyjmujących lek Propecia zgłasza odrastanie włosów[3]. Jednak niższa dawka finasterydu nie prowadzi do całkowitej eliminacji DHT i chociaż łysienie spowalnia, nadal trwa. Może ono jednak ustać, jeśli lek jest przyjmowany przez rok.

W leczeniu BPH długotrwałe stosowanie finasterydu zmniejsza objętość prostaty, co łagodzi uciążliwe objawy ze strony układu moczowego związane z powiększeniem gruczołu, takie jak potrzeba nocnej wizyty w toalecie. Redukuje to zaleganie moczu w pęcherzu, a lek opóźnia też konieczność interwencji chirurgicznej.

Wszystko to ma jednak charakter krótkotrwały – w ciągu 14 dni od odstawienia leku poziom DHT wraca do normy, a wraz z nim wszystkie typowe problemy z prostatą, podobnie jak łysienie. Zasadniczo finasteryd pozbawia mężczyzn męskości, a pobudza porost włosów i zmniejsza obrzęk gruczołu krokowego – ale to miecz obosieczny. Pacjenci stosujący oba leki zgłaszają również zaburzenia erekcji i spadek libido.

Ubytek męskości

Ponieważ Proscar pozbawia mężczyzn męskości, jest często lekiem pierwszego wyboru dla kobiet transpłciowych (mężczyzn identyfikujących się jako kobiety). Jest rutynowo stosowany w połączeniu z estrogenem ze względu na swoje właściwości antyandrogenne, które hamują wydzielanie męskich hormonów, takich jak testosteron. Niektórzy badacze sugerują, że utrata męskości – a w szczególności męskich funkcji seksualnych – jest powodem, dla którego przyjmujący ten lek mężczyźni popełniają samobójstwa, a myśli samobójcze mogą utrzymywać się długo po zakończeniu leczenia[4].

Finasteryd może również prowadzić do rozwoju śmiertelnego rodzaju raka prostaty. W badaniu Prostate Cancer Prevention Trial (PCPT) porównano jego codzienne stosowanie z placebo w grupie ponad 18 tys. mężczyzn w wieku 55 lat i starszych, których monitorowano przez 7 lat. Lek obniżył częstość występowania raka prostaty o 25%, ale jednocześnie zwiększył wskaźnik zachorowań na nowotwór o wysokim stopniu złośliwości. W przeciwieństwie do depresji i samobójstw FDA zareagowała szybko i wydała ostrzeżenie w czarnej ramce[5].

Działaniem niepożądanym, którego nikt się nie spodziewał, było niedociśnienie ortostatyczne (hipotonia ortostatyczna) – zawroty głowy przy szybkim wstawaniu spowodowane spadkiem ciśnienia w mózgu. Problem ten dotyczy ok. 9% przyjmujących finasteryd mężczyzn,

eprasa.pl 37678164a1

8 badań, których wyniki opublikowano w latach 2017-2023, wykazało, że finasteryd powoduje problemy neurologiczne, takie jak stany lękowe i depresja

a liczba ta podwaja się, gdy jest zażywany w więcej niż jednym preparacie.

Jednak to właśnie opieszałość w kwestii depresji i samobójstw dręczyła prof. Mayera Brezisa, eksperta w dziedzinie zdrowia publicznego z Uniwersytetu Hebrajskiego w Jerozolimie. Przez lata producent leku – firma Merck – i FDA zwlekali z wydaniem ostrzeżenia pomimo rosnącej liczby dowodów sugerujących związek z depresją, lękiem i myślami samobójczymi[1].

Prof. Brezis wskazuje na 8 szeroko zakrojonych badań, których wyniki opublikowano w latach 2017-2023, pokazujących wyraźny trend: osoby stosujące finasteryd były znacznie bardziej narażone na występowanie zaburzeń nastroju i myśli samobójczych niż te otrzymujące placebo. Wzorzec ten powtarzał się w różnych krajowych bazach danych, w tym w systemie zdarzeń niepożądanych FDA oraz w dokumentacji medycznej ze Szwecji, Kanady i Izraela.

– Dowody nie są już anegdotyczne. Teraz obserwujemy spójne wzorce w różnych populacjach. A konsekwencje mogły być tragiczne – stwierdził prof. Brezis.

Niewielu zmarłych

Nie można jednak określić dokładnej liczby ofiar. Propecia to lek stosowany przez ponad 8 mln ludzi na całym świecie, a mimo to w publicznych rejestrach odnotowano zaledwie kilka przypadków samobójstw wśród pacjentów. FDA mogła zdawać sobie sprawę, że problem sięga znacznie głębiej. Wewnętrzne akta agencji z 2010 r., cytowane w raporcie prof. Brezisa, zawierały całe sekcje oznaczone jako „poufne", w tym szacunki liczby poszkodowanych.

Do 2011 r. do FDA zgłoszono zaledwie 18 związanych z finasterydem samobójstw. Na podstawie światowego stosowania leku prof. Brezis doszedł do wniosku, że ich rzeczywista, choć wciąż zaniżona, liczba powinna sięgać kilku tysięcy.

– To nie było tylko ograniczanie liczby zgłoszeń, to była systemowa porażka nadzoru farmaceutycznego – stwierdził ekspert.

W obliczu tak wielu wymagających regulacji leków stosowanych w leczeniu zagrażających życiu zaburzeń zdrowotnych FDA przyjęła być może bardziej

Wewnętrzne akta FDA z 2010 r. zawierały całe sekcje oznaczone jako „poufne", w tym szacunki liczby osób poszkodowanych

liberalne podejście do terapii estetycznego problemu. Firma Merck z pewnością podzielała ten punkt widzenia. Nie zainicjowała ani jednego badania dotyczącego skuteczności czy bezpieczeństwa leku, a wszystkie ostrzeżenia o niebezpieczeństwie pochodziły z prób przeprowadzonych przez niezależnych naukowców.

– Nie chodziło o kwestię życia lub śmierci ze względów medycznych, lecz o włosy – zauważył prof. Brezis.

Finasteryd rozwiązuje niektóre problemy mężczyzn dzięki blokadzie produkcji DHT, ale wiąże się z tym inna reakcja, której nikt nie przewidział. Lek może również zaburzać w mózgu działanie neurosteroidów, takich jak allopregnanolon, który jest powiązany z regulacją nastroju. Badania na zwierzętach wykazały długotrwały wpływ na neurozapalenie, a nawet zmiany w hipokampie, który kontroluje emocje i pamięć.

Jednak przerwanie leczenia nie kończy problemów. Uporczywe objawy, znane jako zespół pofinasterydowy, obejmujące bezsenność, ataki paniki, zaburzenia funkcji poznawczych i myśli samobójcze, utrzymują się miesiącami, a nawet latami po odstawieniu farmakoterapii.

Stop!

Prof. Brezis wzywa do natychmiastowych zmian w sposobie zatwierdzania, monitorowania i przepisywania stosowanych w zwalczaniu problemów kosmetycznych leków, takich jak finasteryd. Jego zalecenia obejmują zawieszenie sprzedaży preparatu Propecia do czasu ponownego potwierdzenia jego bezpieczeństwa, nakaz badań porejestracyjnych ze ścisłym egzekwowaniem przepisów oraz systematyczną rejestrację historii farmakoterapii w dotyczących samobójstw dochodzeniach.

Prof. Brezis nie powinien ustawać w wysiłkach. Zwolennicy finasterydu – często kliniki medycyny estetycznej – wciąż promują go, jakby był nieszkodliwym środkiem.

– Pomyśl o finasterydzie jak o osobistym ochroniarzu swoich włosów. Oto co lubię mówić moim pacjentom o zagęszczaniu włosów finasterydem: to tak jakby dawać mieszkom włosowym nowy początek. Dzięki obniżeniu poziomu dihydrotestosteronu lek pozwala mieszkom włosowym produkować grubsze i mocniejsze pasma włosów. Wyobraź to sobie tak: mieszki włosowe są, jak maleńkie ogrody. Usuń chwasty (DHT), zapewnij dobrą glebę (prawidłowy przepływ krwi), a nagle rośliny (włosy) będą rosły znacznie lepiej! – tłumaczy z zapartym tchem jeden ze zwolenników finasterydu.

Te twierdzenia wspomagają napędzanie wielomiliardowego przemysłu. Komentatorzy rynkowi twierdzą, że popyt na finasteryd rośnie. Przewidują stały wzrost sprzedaży wraz ze starzeniem się populacji i rosnącym naciskiem na młodość – a przynajmniej młody wygląd. Roczna sprzedaż finasterydu osiągnęła 362,1 mln dolarów w 2021 r. i według prognoz do 2031 r. wyniesie 546,7 mln, choć nadal pozostaje on w tyle za lekiem Rogaine (minoksydylem) – liderem rynku w leczeniu łysienia.

Dyskusja na temat depresji i samobójstw psuje zabawę, a wszelkie zmiany w przepisach i raportowaniu bezpieczeństwa, które proponuje prof. Brezis, nadejdą jego zdaniem za późno dla wielu tysięcy osób, które już odebrały sobie życie. Co znamienne, jego artykuł był poświęcony jednemu mężczyźnie – wcześniej zdrowemu pacjentowi, który zażywał finasteryd „tylko" po to, by poprawić stan swoich włosów. W ciągu kilku dni popadł w poważne zaburzenia psychiczne i nigdy nie doszedł do siebie. Kilka miesięcy później odebrał sobie życie.

Bryan Hubbard

BIBLIOGRAFIA

1. J Clin Psychiatry, 2025; 86(4): 25nr15862
2. Zito et al., *Finasteride* (StatPearls, 2024), ncbi.nlm.nih.gov
3. J Dermatol, 2012; 39(1): 27–32; J Am Acad Dermatol, 1998; 39(4 Pt1): 578–89
4. Dermatol Online J, 2017; 23(11): 13030/qt24k8q743
5. Expert Opin Drug Metab Toxico, 2010; 6(7): 873–81

eprasa.pl 37678164a1

OCZYMLEKARZE...
PREZENTACJA

DOSTĘPNY W APTEKACH I ZIELARNIACH

Dbaj o jakość życia!

Kolagen odbudowuje organizm!

Korzyści zażywania kolagenu są nieocenione. Zalety są szeroko znane, a dostarczanie z zewnątrz tego składnika, np. pod postacią kolagenowych produktów, jest zalecane. KolagenCito-produkt na medal!

Codziennej diecie trudno jest pokryć zapotrzebowanie na ten składnik. Zastanawiasz się, czy suplementacja kolagenem jest dla Ciebie? Sprawdź, na co może pomóc?

Wiotka skóra

Kolagen jest stosowany w leczeniu problemów skórnych, takich jak łuszczyca, trądzik. Pomaga zapobiegać starzeniu się skóry, ponieważ stymuluje produkcję elastyny. Dodatkowo stosowanie kolagenu może pomóc w poprawie wyglądu włosów i paznokci.

Opadające policzki, zmarszczki

Jednym z pierwszych objawów starzenia się skóry są wiotkie i opadające policzki oraz zmarszczki. To efekt braku produkcji kolagenu, który jest podporą dla skóry. Dzięki przyjmowaniu kolagenu poprawia się elastyczność i skóra staje się napięta oraz sprężysta.

Opadające powieki

To kolejny sygnał wysyłany przez nasz organizm, że stan elastyczności naszej skóry wymaga poprawy. Opadające powieki to efekt osłabienia mięśni wokół oczu, które podtrzymują powieki w bardziej uniesionej pozycji. Winna jest także suchość skóry. Oba te problemy może wspomóc stosowanie kolagenu.

Dekolt – dobre efekty po kolagenie

Dekolt podobnie jak twarz i dłonie, stosunkowo częściej niż inne części ciała jest wystawiony na promieniowanie słoneczne. Dlatego może dotyczyć go problem tzw. fotostarzenia i elastozy posłonecznej. Warto stosować dobry kolagen, dzięki któremu zmarszczki na dekolcie ulegają spłyceniu.

Bolące biodra, łokcie, kolana, kręgosłup

Kolagen jest również korzystny podczas leczenia stawów i kręgosłupa. Przyczynia się do utrzymania elastyczności stawów oraz pomaga w regeneracji uszkodzonych tkanek. Może pomóc zmniejszyć dyskomfort i sztywność stawów, a także poprawia ich ruchomość. Unikatowy KolagenCito w każdej pastylce zawiera aż 400 mg cennego kolagenu oraz witaminę C wspierającą odbudowę włókien kolagenowych.

Niska odporność

Kolagen jest znany ze wspomagania układu odpornościowego. Wspiera produkcję przeciwciał i wspomaga ochronę organizmu podczas wirusów.

Słaba koncentracja i pamięć

Regularne przyjmowanie kolagenu może również pomóc w poprawieniu koncentracji i pamięci. Upływające lata powodują, że włókna kolagenowe rozpadają się! Dlatego warto wspierać się dobrej klasy kolagenem, jak na przykład KolagenCito. Wybieraj produkty od renomowanych producentów. Firma Reutter jest znana od ponad wieku w produkcji preparatów wyprodukowanych z najwyższą starannością. Eksperci firmy Reutter zadbali o łatwość podania produktu – KolagenCito, to miękkie pastylki do ssania (do 3 szt. dziennie). Stosując wysokogatunkowy KolagenCito masz pewność, ze jest to produkt 100% oryginalny – chroniony prawem patentowym na świecie! Dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich. Dobra cena ok. 43 zł.

Advertorial

eprasa.pl 37678164a1

ODPORNOŚĆ KONTRA MÓZG

Niektóre choroby psychiczne rozwijają się wskutek ataku układu odpornościowego na mózg. Celeste McGovern bada rozwijającą się dziedzinę psychiatrii autoimmunologicznej.

Od ponad wieku psychiatria poszukuje rozwiązania mrocznych tajemnic chorób psychicznych. Co sprawia, że dziecko obsesyjnie myje ręce? Dlaczego depresja bywa tak głęboka i długotrwała? Z jakiego powodu u niektórych zdrowych młodych ludzi rzeczywistość załamuje się i przekształca w zniekształcenia poznawcze i halucynacje psychozy?

Historia psychiatrii jest pełna zrodzonych z tych poszukiwań horrorów – od lobotomii z użyciem szpikulca do lodu, śpiączek insulinowych i krzeseł uspokajających, przez freudowską psychoanalizę, po stłumione pragnienia seksualne i tzw. złe macierzyństwo. Dzisiejsze niemal automatycznie wypisywane recepty na leki przeciwlękowe, przeciwdepresyjne, a nawet przeciwko „dziecięcej chorobie afektywnej dwubiegunowej" opierają się na niepopartej naukowo teorii o chemii mózgu, która od lat jest przedmiotem dyskusji.

Otwiera się jednak kilka nowych horyzontów, a jeden z najważniejszych – psychiatria/neurologia autoimmunologiczna – koncentruje się nie tylko na mózgu, lecz także na układzie odpornościowym. Naukowcy odkrywają uderzające dowody na to, że choroby psychiczne czasami wynikają z tego, że własne mechanizmy obronne organizmu zwracają się przeciwko mózgowi. Dziedzina ta zmusza główny nurt psychiatrii do ponownego przemyślenia długo utrzymywanych założeń na temat przyczyn zaburzeń psychicznych i daje nadzieję na ich trwałe wyleczenie.

Mózg to nie twierdza

– Ekscytuje mnie przełamywanie barier pomiędzy neurologią i psychiatrią, między chorobami umysłu i ciała – mówi Alasdair Coles, profesor neuroimmunologii na brytyjskim Uniwersytecie Cambridge. Kieruje on w Wielkiej Brytanii ambitnym badaniem klinicznym mającym na celu sprawdzenie, czy oparte na immunologii terapie mogą zmieniać rokowania pacjentów z rozpoznaniem psychozy (w ramce pt. „Badania w toku" znajdziesz więcej informacji na temat badań PPiP2 oraz SINAPPS).

Jeszcze niedawno neurolodzy uważali, że mózg żyje za murem twierdzy – jest „immunouprzywilejowany", całkowicie odizolowany od ataków układu odpornościowego. Dziś ta koncepcja ewoluowała, a barierę krew-mózg postrzega się jako rodzaj dynamicznego żywego filtra, gęstą siatkę naczyń krwionośnych, która decyduje, co może przedostać się z krwi do mózgu. Niektóre komórki układu odpornościowego, zwłaszcza limfocyty T i w mniejszym stopniu limfocyty B, mogą dyskretnie przemykać się przez nią, by pełnić funkcję immunologicznych strażników na patrolu. Czasami jednak działają one samowolnie. Wywołują stany zapalne, zakłócają neurotransmisję i sieją spustoszenie w funkcjach mózgu, w tym w myślach i emocjach.

Od dziesięcioleci tego rodzaju zaburzenia odporności rozpoznaje się w przebiegu chorób autoimmunologicznych, takich jak toczeń rumieniowaty. Aż 2/3 pacjentów z toczniem doświadcza objawów psychiatrycznych – od depresji i stanów lękowych po jawną psychozę – gdy przeciwciała i cytokiny wywołują stan zapalny mózgu. Zaburzenia lękowe i depresja częściej niż w populacji ogólnej występują wśród osób z takimi schorzeniami jak stwardnienie rozsiane i celiakia. Kiedyś bagatelizowano je jako emocjonalne następstwa przewlekłej

eprasa.pl 37678164a1

choroby. Obecnie wiadomo, że mogą być bezpośrednią konsekwencją ataków układu odpornościowego na tkankę nerwową. Coraz więcej dowodów wskazuje zaś na to, że współwystępowanie chorób autoimmunologicznych i psychicznych nie jest jedynie zbiegiem okoliczności[1].

Przypadek Amelii

Ok. 20 lat temu tajemnica zatoczyła szersze kręgi wraz z badaniem serii zagadkowych przypadków. Neurolog dr Josep Dalmau i jego współpracownicy z amerykańskiego Uniwersytetu Pensylwanii zgłębiali historię 17-letniej dziewczyny – nazwijmy ją Amelią – która w grudniu 2005 r. zaczęła popadać w obłęd. Wcześniej była zdrowa, ale nagle wystąpiły skrajne wahania nastroju – od euforii po przygnębienie. Jej bliscy rozpoznali u niej również halucynacje.

Na oddziale ratunkowym szpitala dziecięcego u Amelii stwierdzono „dezorganizację myślenia" i lekooporne „epizody katatoniczne", w związku z czym skierowano ją do ośrodka psychiatrycznego. Wkrótce potem otrzymała jednak wypis, ponieważ personel uznał, że „nie współpracuje" w procesie terapeutycznym. W kolejnych dniach Amelia trafiła na 2 różne szpitalne oddziały ratunkowe, a ostatecznie przyjęto ją na kolejny oddział psychiatryczny. Pielęgniarki zauważyły, że była „emocjonalnie otępiała, niespokojna, włóczyła się bez celu, zdarzały jej się napady krzyku i nie była w stanie prowadzić sensownej rozmowy".

U pacjentki stwierdzono psychozę, ale na szczęście pewien objaw uchronił ją przed otrzymaniem recepty na leki przeciwpsychotyczne i ponownym wyrzuceniem za drzwi. Miała podwyższoną temperaturę ciała, więc z oddziału psychiatrycznego wysłano ją do ośrodka medycznego w celu wykluczenia zapalenia opon mózgowych. Przy przyjęciu personel szpitala odnotował u nastolatki epizody braku reakcji, czyli katatonii, chociaż wyniki badań obrazowych mózgu były prawidłowe. Nakłucie lędźwiowe wykazało podwyższony poziom białych krwinek, dlatego w celu zwalczenia infekcji podano leki przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne, a także środek uspokajający.

Kilka godzin później stwierdzono, że Amelia nie reaguje – tym razem prawdopodobnie z powodu licznych napadów padaczkowych – i przewieziono ją na oddział intensywnej terapii. Monitorowanie elektroencefalograficzne nie wykazało jednak oznak aktywności napadowej. Dziewczyna była zaintubowana i pod wpływem silnego środka uspokajającego, jednak liczne testy diagnostyczne nie ujawniły ukrytej przyczyny jej choroby.

KILKA LAT WCZEŚNIEJ PACJENTCE USUNIĘTO GUZ JAJNIKA, ZWANY POTWORNIAKIEM... REZONANS MAGNETYCZNY MIEDNICY WYKAZAŁ JEGO POZOSTAŁOŚĆ O ŚREDNICY PRAWIE 7,5 CM.

Rozważając zagadkowe objawy Amelii, neurolodzy wzięli pod uwagę jej nietypową historię choroby. Kilka lat wcześniej usunięto jej guz jajnika, zwany potworniakiem. Termin „potworniak" pochodzi od greckiego słowa *teratos* oznaczającego potwora, ponieważ te guzy – niegdyś uważane za łagodne – stanowią skupiska różnych tkanek organizmu, w tym czasami włosów, skóry, mięśni, a nawet komórek mózgowych. Zlecono rezonans magnetyczny miednicy, aby sprawdzić, czy u Amelii nie zachowały się pozostałości potworniaka. I rzeczywiście znaleziono guz o średnicy prawie 7,5 cm. 3 dni później pacjentka przeszła operację mającą na celu jego usunięcie i potwierdzenie składu.

Tymczasem dalsze badania płynu mózgowo-rdzeniowego Amelii ujawniły obecność autoprzeciwciał – czynników układu odpornościowego, które wyszkoliły się do ataku na potworniaka i szturmowały teraz tkankę mózgową. Lekarze rozpoczęli plazmaferezę, czyli proces filtrowania krwi pacjentki z tych nieprawidłowych autoprzeciwciał i podawania jej immunoglobulin, czyli zdrowych przeciwciał od dawców. Duże dawki sterydów stłumiły atak układu odpornościowego na mózg.

12 dni po operacji Amelia wykazała „uderzającą poprawę" – prawidłowo odpowiadała na pytania i samodzielnie oddychała. Kilka miesięcy później w badaniu neurologicznym oceniono jej stan jako „normalny" i wróciła do liceum, gdzie osiągała dobre oceny.

Amelia była jedną z 12 cierpiących na rozpoznawalny zespół autoimmunologicznego zapalenia mózgu kobiet i dziewcząt opisanych w badaniu z 2007 r. Większość z nich zrekrutowano z ośrodków psychiatrycznych z objawami dezorientacji, niepokoju, pobudzenia, częstymi myślami paranoidalnymi lub urojeniowymi oraz cichym wpatrywaniem się w przestrzeń. U większości wystąpiły też drgawki i często potrzebna była wentylacja mechaniczna. U wszystkich kobiet stwierdzono potworniaki i wymierne poziomy przeciwciał autoimmunologicznych. 9 z 12 pacjentek zadziwiająco wyzdrowiało po operacji usunięcia guza i leczeniu immunomodulacyjnym. 7 wróciło do pracy lub szkoły. 2 z 3 badanych, którym nie usunięto potworniaka, zmarło z powodu „pogorszenia stanu neurologicznego"[2].

Sojuszniczy ogień

Główny autor artykułu z 2007 r., dr Dalmau, jest neurologiem w hiszpańskim Szpitalu Klinicznym w Barcelonie i wykładowcą kontraktowym neurologii na wspomnianym już Uniwersytecie Pensylwanii. 2 lata wcześniej opublikował przełomową pracę opisującą 4 podobne przypadki.

W ramach swoich przełomowych badań zespół dr. Dalmau opracował skomplikowany eksperyment, w którym cienkie wycinki szczurzego mózgu wystawiono na działanie płynu mózgowo-rdzeniowego pobranego od owych pierwszych 4 pacjentów. Po 8 miesiącach modyfikacji udało się w końcu uzyskać 4 uderzające obrazy – przypominające skamieniałości amonitów – które po raz pierwszy wyraźnie pokazały wiązanie atakujących przeciwciał z receptorami.

Nie dość, że wszystkie badane kobiety cierpiały na tę samą chorobę, to jeszcze ich mózgi atakowało to samo przeciwciało. Wiązanie było najsilniejsze w hipokampie (obszarze mózgu odpowiedzialnym za przetwarzanie informacji, pamięć i świadomość przestrzenną). Jednak kluczowe pytanie pozostawało bez odpowiedzi: które receptory były celem ataku? W czasie badania metodą prób, błędów i uzasadnionych przypuszczeń zespół dr. Dalmau, który kontynuował prace, rozwiązał tę zagadkę. Winowajcą były przeciwciała atakujące receptor NMDA[3].

eprasa.pl 37678164a1

Receptory NMDA (N-metylo-D-asparaginowe) są niezbędne do uczenia się, zapamiętywania i zachowania. Występują w całym mózgu i umożliwiają neuronom reagowanie na neuroprzekaźniki, które albo aktywują, albo hamują komórki. Te fundamentalne interakcje stanowią podstawę wszelkiego myślenia i działania. U pacjentów dr. Dalmau atakujące elementy potworniaka przeciwciała skierowały swą potężną immunologiczną artylerię również na mózg. Przyłączyły się do receptorów NMDA i zablokowały ich chemiczne sygnały, co zapoczątkowało proces psychicznego rozpadu.

Nową chorobę nazwano autoimmunologicznym zapaleniem mózgu z obecnością przeciwciał przeciwko receptorom NMDA. Nagle psychoza – kiedyś leczona wyłącznie jako zaburzenie psychiczne – okazała się w niektórych przypadkach chorobą układu odpornościowego. Co więcej, istniało leczenie zapewniające 75-procentową skuteczność u osób, które bez niego wymagałyby hospitalizacji psychiatrycznej, żyły na ulicy lub umarły.

Wieść się rozchodzi...

W ciągu roku od raportu dr. Dalmau chorobę tę zdiagnozowano u ponad 100 pacjentów. Następnie w 2009 r. reporterka amerykańskiego tabloidu *New York Post*, 24-letnia Susannah Cahalan, zaczęła źle się czuć. Rozwinęła się u niej obsesja na temat inwazji pluskiew w jej mieszkaniu, chociaż specjalista w dziedzinie zwalczania szkodników nie mógł znaleźć żadnych śladów ich obecności. Kobieta zaczęła wyobrażać sobie, że jej chłopak ją zdradza, a potem zemdlała w redakcji.

Diagnozy obejmowały mononukleozę, chorobę afektywną dwubiegunową i zaburzenie schizoafektywne (schizofrenię z zaburzeniami nastroju). W szczytowym momencie psychoza Cahalan była dramatyczna – obejmowała halucynacje ożywających obrazów i urojenia o mocy postarzania ludzi siłą umysłu. Objawy psychiatryczne były główną cechą charakterystyczną choroby, ale nastąpił też atak padaczki na szpitalnym korytarzu. W pewnym sensie było to szczęście, ponieważ dzięki temu kobieta zamiast na oddział psychiatryczny trafiła na oddział epileptologii Centrum Medycznego Langone Uniwersytetu Nowojorskiego, co zmieniło wszystko.

U ok. 25% osób cierpiących na autoimmunologiczne zapalenie mózgu nie występują napady padaczkowe. Nawet hospitalizacja pacjentów i założenie rejestrujących je elektrod przypomina łowienie ryb. Sprzęt nie zawsze jest w stanie wykryć napady.

Cahalan spędziła miesiąc w szpitalu, zanim neurolog dr Souhel Najjar wykonał coś, czego nie zrobił nikt inny: tzw. test zegara. Poprosił ją, aby narysowała zegar z cyframi. Test ten jest zazwyczaj przeprowadzany w przypadku osób z demencją lub chorobą Alzheimera. Cahalan z łatwością narysowała koło, co potrafią nawet pacjenci z poważnymi deficytami poznawczymi. Jednak cyfry na jej zegarze były ściśnięte po prawej stronie okręgu.

Dla dr. Najjara był to dowód na neurologiczne, a nie psychiatryczne, podłoże zaburzenia Cahalan. Ostatecznie neurolog zlecił przesłanie jej płynu mózgowo-rdzeniowego do laboratorium dr. Dalmau w celu przeprowadzenia badań. Pozytywny wynik uczynił Cahalan 217. pacjentką na świecie, u której zdiagnozowano autoimmunologiczne zapalenie mózgu z obecnością przeciwciał przeciwko receptorom NMDA.

Stosunkowo proste połączenie sterydów i terapii immunologicznych (podawania immunoglobulin i plazmaferezy) doprowadziło po kilku miesiącach do jej pełnego wyzdrowienia, a następnie publikacji jej autobiografii pt. „Brain on Fire" („Umysł w ogniu" wydanej przez Free Press, 2012), która stała się bestsellerem amerykańskiego dziennika „New York Times". Historia Cahalan, a także praca dr. Dalmau i dr. Najjara odbiły się szerokim echem w mediach na całym świecie. Zaowocowały niezliczonymi wykładami na uczelniach medycznych oraz filmem platformy Netflix w 2018 r. W rezultacie

Badania w toku

Uniwersytet Oksfordzki jest jedną z instytucji zajmujących się badaniami nad autoimmunologicznym zapaleniem mózgu.
– Opisaliśmy przeciwciała przeciwko receptorom NMDA i innym neuronalnym celom u 10% osób po pierwszym epizodzie psychozy. Przedstawiliśmy poprawę stanu pacjentów i przeciwciał po immunoterapii – mówi prof. Belinda Lennox, kierownik Wydziału Psychiatrii Uniwersytetu Oksfordzkiego (psych.ox.ac.uk).

Jej laboratorium opublikowało wyniki pilotażowego badania SINAPPS1 w 2018 r. Zespół pod kierownictwem prof. Alasdaira Colesa zrekrutował 10 osób po pierwszym epizodzie psychozy i z wysokim poziomem autoprzeciwciał, u których zastosowano immunoterapię w postaci immunoglobulin, plazmaferezy i/lub sterydów. „U wszystkich pacjentów z przeciwciałami anty-NMDAR zaobserwowano radykalną poprawę, jeśli nie całkowite ustąpienie objawów psychotycznych po leczeniu" – donosi artykuł. Nie odnotowano żadnych działań niepożądanych[1]. Zespół dąży obecnie do ustalenia związku przyczynowego w badaniu SINAPPS2, do którego rekrutowani są dorośli pacjenci (w wieku 16-70 lat) z psychozą i wysokim poziomem autoprzeciwciał.

W ramach szerzej zakrojonego projektu badawczego również prowadzonego na Uniwersytecie Oksfordzkim, wszystkie osoby po pierwszym epizodzie psychozy lub jej nawrocie w fazie remisji zapraszane są do jednego z 40 ośrodków w Anglii i Szkocji w celu wykonania testów krwi na obecność autoprzeciwciał. Badanie PPiP2 będzie kontynuowane do 2027 r.

BIBLIOGRAFIA

1 J Neurol Neurosurg Psychiatry, 2019; 90: 365–367

eprasa.pl 37678164a1

ATAKUJĄCE ELEMENTY POTWORNIAKA PRZECIWCIAŁA SKIEROWAŁY SWĄ ZDUMIEWAJĄCĄ ODPORNOŚCIOWĄ ARTYLERIĘ RÓWNIEŻ NA TEN SAM RODZAJ RECEPTORÓW W MÓZGU

więcej osób usłyszało o autoimmunologicznym zapaleniu mózgu.

Cahalan nie daje spokoju myśl, jak cudem uniknęła niekończącej się tułaczki po systemie psychiatrycznym z powodu objawów choroby psychicznej, podczas gdy jej układ odpornościowy wypalał jej mózg. „Skoro jeden z najlepszych szpitali świata potrzebował tyle czasu, by dojść do tego etapu, ile innych osób nie było leczonych, diagnozowano u nich chorobę psychiczną bądź skazywano je na pobyt w domu opieki lub na oddziale psychiatrycznym?" – pytała w swojej książce. Takim pacjentom groziła też śmierć.

To było prawie 15 lat temu. Dzięki zeznaniom Cahalan i świadectwom innych pacjentów oraz zaangażowaniu naukowców, takich jak dr Dalmau, badania w tej dziedzinie nabrały rozpędu (3 lata temu wyszukiwanie w bazie PubMed hasła: „autoimmunologiczne zapalenie mózgu" dało 2 tys. wyników, dziś zaś ponad 12 tys.). Coraz więcej osób zgłaszających się z neurologicznymi objawami autoimmunologicznego zapalenia mózgu przechodzi testy przesiewowe w kierunku przeciwciał autoimmunologicznych. Dziesiątki tysięcy pacjentów poddaje się obecnie odpowiedniej terapii.

W przypadku opisanym przez amerykańską gazetę *Washington Post* kobieta, która przez 20 lat była w stanie katatonii i przebywała w zakładzie psychiatrycznym, „przebudziła się" i w zadziwiający sposób wróciła do zdrowia po leczeniu ukrytej choroby autoimmunologicznej. April Burrell miała zaledwie 21 lat, gdy w 1995 r. zaczęła doświadczać halucynacji i splątania. Zdiagnozowano u niej schizofrenię i – dziwacznym zrządzeniem losu – zbadał ją psychiatra Sander Markx, który wówczas był zaledwie studentem medycyny.

– Po prostu stała i wpatrywała się w przestrzeń. Nie brała prysznica, nie wychodziła na zewnątrz, nie uśmiechała się ani nie śmiała. A personel pielęgniarski musiał nią manewrować fizycznie – wspomina Markx, obecnie profesor i dziekan wydziału psychiatrii precyzyjnej na amerykańskim Uniwersytecie Columbia.

Prawie 2 dekady później jeden z jego studentów opowiedział mu o kobiecie, którą widział w szpitalu. Okazało się, że była nią April, a Markx nie mógł uwierzyć, że wciąż przebywa w tej samej placówce w tym samym okropnym stanie. Skontaktował się z jej rodziną i poprosił ekspertów o ponowną analizę kondycji pacjentki. Zlecono badania krwi w celu wykrycia markerów immunologicznych. Rzeczywiście, April, która przez blisko 2 dekady była zamknięta w swoim umyśle, cierpiała na psychozę wywołaną toczniem. Jej układ odpornościowy atakował mózg. Rezultaty immunoterapii były zdumiewające. Halucynacje ustąpiły, a powróciła przytomność. Kobieta rozpoznała swoją rodzinę i w końcu wróciła do domu.

...lecz niewystarczająco daleko

Powrót do zdrowia April stał się podstawą rozwoju psychiatrii autoimmunologicznej. Rodzi się jednak niepokojące pytanie. Ilu jest takich pacjentów – od dawna uznanych za nieuleczalnych – zamkniętych w jakichś instytucjach lub żyjących na ulicach? Dziś, 20 lat po przełomowym badaniu dr. Dalmau, większości osób po pierwszych epizodach psychozy nadal nie bada się pod kątem markerów immunologicznych, chyba że trafią do jednego z dużych ośrodków badawczych. Większość psychiatrów głównego nurtu nadal nie słyszała o psychozie autoimmunologicznej lub odrzuca udział układu odpornościowego jako rzadkość.

Wytyczne psychiatryczne nadal traktują psychozę jako zaburzenie o charakterze przede wszystkim psychicznym, chyba że występują neurologiczne lub ogólnoustrojowe sygnały ostrzegawcze, takie jak drgawki, dysfunkcje ruchowe lub historia nowotworu, infekcji czy chorób autoimmunologicznych. A jednak, jak pokazują coraz liczniejsze badania, te czerwone flagi często nie są obecne.

Przyczyny autoimmunologicznego zapalenia mózgu

Co znamienne, u Cahalan nie stwierdzono potworniaka. Występuje on tylko u około jednej trzeciej do połowy

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

BIAŁA KURKUMINA REDUCT

Ten suplement diety wykazuje działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Poprawia odporność organizmu. Skutecznie wspiera organizm cukrzyków oraz osób cierpiących z powodu chorób neurodegeneracyjnych, reumatologicznego zapalenia stawów, schorzeń kardiologicznych i onkologicznych. Biała Kurkumina Reduct to uwodorniona pochodna kurkuminoidów z Curcumin C3 Complex®. Zawiera minimum 95% aktywnych metabolitów kurkuminy – tetrahydrokurkuminoidów (THC). Badania wykazały, że jako metabolity charakteryzują się one lepszą biodostępnością niż kurkuminoidy macierzyste, a także mają lepszą stabilność przy fizjologicznym pH.

BEZ ZAWIERA ALERGENÓW GLUTEN FREE GMO FREE BEZ KONSERWANTÓW VEGAN CAPS

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP2-15
Kod ważny do: 28.02.2026 r.

eprasa.pl 37678164a1

2 dziedziny w powijakach

W ostatnich latach rozwinęły się 2 nowe nurty badawcze – psychiatria metaboliczna oraz psychiatria autoimmunologiczna. Zaczęto badać biologiczne źródła chorób psychicznych w równoległych kierunkach.

Psychiatria metaboliczna postrzega zaburzenia psychiczne jako stan niewydolności energetycznej komórek, w którym neurony mają trudności z efektywnym wytwarzaniem lub wykorzystaniem źródła energii. W jej ramach stosuje się terapie, takie jak wysokotłuszczowa dieta ketogeniczna (w celu zmiany źródła energii mózgu z glukozy na ketony), oraz inne ukierunkowane na mitochondria strategie, aby przywrócić równowagę energetyczną.

Z kolei psychiatria autoimmunologiczna postrzega wiele chorób psychicznych jako swoisty sojuszniczy ogień ze strony układu odpornościowego, w ramach którego stan zapalny lub niekontrolowane przeciwciała kierują mechanizmy obronne organizmu przeciwko mózgowi. W ramach tej dziedziny nauki stosuje terapie immunologiczne, np. dożylne wlewy immunoglobulin i plazmaferezę, aby stłumić ten atak.

Jednak te 2 historie się zazębiają. Odpowiedź immunologiczna to jeden z najbardziej energochłonnych zachodzących w organizmie procesów, a przewlekły stan zapalny może uszkadzać mitochondria, uszczuplać rezerwy metaboliczne i zaburzać neurotransmisję. Tymczasem dysfunkcje metaboliczne – spowodowane insulinoopornością, stresem oksydacyjnym lub nierównowagą składników odżywczych – mogą wywołać stan zapalny układu odpornościowego, naruszyć barierę krew-mózg i narazić mózg na dalsze ataki. Łącznie te dziedziny sugerują, że choroba psychiczna może wynikać z błędnego koła między aktywacją systemu immunologicznego a załamaniem metabolicznym w mózgu.

Dieta ketogeniczna nie tylko zmienia sposób, w jaki mózg wykorzystuje źródło energii, lecz także przekształca mikroflorę jelitową, co może uspokajać układ odpornościowy i wpływać na mózg. Dzięki ograniczeniu spożycia węglowodanów pozbawia preferujące cukier bakterie pożywienia i sprzyja rodzajom tych drobnoustrojów, takim jak np. *Akkermansia* i *Parabacteroides*, które wzmacniają barierę jelitową i zmniejszają stan zapalny. Powstała mieszanka tłuszczów, ketonów i produktów ubocznych mikroorganizmów sygnalizuje układowi odpornościowemu, by się uspokoił, i tłumi szlaki zapalne, które mogą prowadzić zarówno do chorób autoimmunologicznych, jak i psychicznych. W ten sposób moc diety ketogenicznej może wykraczać poza metabolizm – przez zmianę komunikacji pomiędzy jelitami, systemem immunologicznym i umysłem.

dorosłych kobiet z autoimmunologicznym zapaleniem mózgu z obecnością przeciwciał przeciwko receptorom NMDA, a u większości mężczyzn i dzieci nie. Usunięcie potworniaka, jeśli jest obecny, znacznie poprawia rokowanie i zmniejsza ryzyko nawrotu choroby. Jednak w wielu przypadkach, w tym u Cahalan, czynnik wyzwalający pozostaje niejasny.

Czynniki infekcyjne: Wiadomo, że autoimmunologiczne zapalenie mózgu, podobnie jak wiele chorób psychicznych, rozwija się po infekcji. Jego najbardziej znanym prekursorem jest opryszczkowe zapalenie mózgu, ale może do niego prowadzić szereg wirusowych i bakteryjnych zakażeń.

Inne dysfunkcje mózgu o podłożu immunologicznym, takie jak zespół PANDAS (pediatric autoimmune neuropsychiatric disorders associated with streptococcal infections, autoimmunologiczne pediatryczne zaburzenia neuropsychiatryczne po infekcji paciorkowcami), stanowią porażkę układu odpornościowego. Nagle (w niektórych przypadkach dosłownie z dnia na dzień) u dziecka pojawiają się objawy obsesyjno-kompulsyjne lub inne raptowne zmiany w zachowaniu, np. tiki. Przyczyną są zakażenia paciorkowcami grupy A, np. paciorkowcowe zapalenie gardła lub szkarlatyna.

Podczas zakażenia paciorkowcami układ odpornościowy produkuje zwalczające bakterie przeciwciała, ale z powodu mimikry molekularnej – podobieństwa między drobnoustrojami i komórkami mózgowymi – niektóre z nich omyłkowo atakują tkankę mózgową. W przypadku zespołu PANDAS pod ostrzałem znajdują się komórki jądra podstawnego – regionu mózgu odpowiedzialnego za ruch, emocje i kształtowanie nawyków. Powoduje to stan zapalny, który prowadzi do nagłych zmian w zachowaniu, kontroli motorycznej (takich jak tiki), wahań nastroju lub napadów wściekłości, problemów ze snem, regresji (takich jak moczenie nocne, przylepność lub dziecięca mowa u starszych dzieci) oraz pogorszenia wyników w nauce. Zespół ostrych dziecięcych zaburzeń neuropsychiatrycznych (pediatric acute-onset neuropsychiatric syndrome, PANS) to szersza kategoria dysfunkcji. Obejmuje zespół PANDAS, ale czynnikiem wyzwalającym mogą być nie tylko paciorkowce, lecz także grypa, borelioza i wirus Epsteina-Barr.

Narkolepsja to choroba powodująca paraliż senny i intensywne halucynacje podczas zasypiania, senność w ciągu dnia oraz katapleksję (nagłą utratę napięcia mięśniowego wywołaną emocjami). To kolejny uderzający przykład układu odpornościowego zwracającego się przeciwko mózgowi w sposób przypominający autoimmunologiczne zapalenie mózgu. Wszystkie dowody wskazują obecnie na autoimmunologiczne podłoże większo-

eprasa.pl 37678164a1

ści przypadków narkolepsji typu 1, czyli tej z katapleksją. Komórki układu odpornościowego niszczą wówczas niewielkie skupisko neuronów w podwzgórzu, które produkuje hipokretynę – białko regulujące cykle snu i czuwania.

Większość badań sugeruje, że destrukcja zachodzi przez mimikrę molekularną – ten sam proces, który leży u podstaw autoimmunologicznego zapalenia mózgu. W przypadku pomyłki komórki układu odpornościowego przygotowane do walki z wirusem, kierują swój atak na podobnie wyglądające białka w mózgu.

Czynniki poszczepienne: Pandemia grypy H1N1 z 2009 r. stanowiła dobitny przykład tego, jak szczepienie, a nie zakażenie, może powodować narkolepsję autoimmunologiczną. W Wielkiej Brytanii i Europie po podaniu szczepionki przeciwko grypie – Pandemrix – pojawiły się skupiska nowych przypadków narkolepsji. Ponad 1,5 tys. osób, w tym dzieci w wieku zaledwie dwóch lat, cierpiało na to dożywotnie, wyniszczające zaburzenie snu. Późniejsze badania wykazały, że – podobnie jak w przypadku autoimmunologicznego zapalenia mózgu –chroniący przed szczepieniem mechanizm układu odpornościowego ostatecznie przełamał barierę krew-mózg i zaatakował kluczowe obwody neuronalne. Skutkowało to koniecznością dożywotniego przyjmowania leków na receptę, dzięki którym pacjenci pozostawali przytomni i zasypiali o właściwych porach, a także nocnymi lękami i zapaściami kataplektycznymi.

Historia Ryana

Ryan Baldridge junior był bystrym dzieckiem, które z łatwością radziło sobie z kartami edukacyjnymi, aż nagle – w wieku 18 miesięcy – stracił zdolność mówienia. Jak donosi amerykański tabloid *New York Post*, lekarze powiedzieli rodzicom chłopca, że autyzm ich syna jest trwały.

Lata później badanie krwi chłopca wykazało coś innego: autoprzeciwciała przeciwko receptorom alfa kwasu foliowego – niekontrolowane białka układu odpornościowego, które blokują dotarcie niezbędnego folianu do mózgu. Diagnoza – mózgowy niedobór kwasu foliowego – wyłoniła się po cichu jako biologiczny podtyp autyzmu, w przypadku którego problemem nie jest sam mózg, lecz zakłócenia pomiędzy systemem immunologicznym a receptorami, które umożliwiają folianowi (witaminie B9) pełnienie w mózgu kluczowych funkcji.

Już w 2012 r. badania wskazywały na obecność przeciwciał przeciwko receptorom alfa kwasu foliowego aż u 75% dzieci z autyzmem w porównaniu z zaledwie 10-15% tych bez tego zaburzenia. Naukowcy zaczęli zalecać leukoworynę – kwas folinowy (aktywną formę kwasu foliowego) – lek na receptę, który omija zablokowaną ścieżkę i przywraca metabolizm folianu w mózgu.

Ryan zaczął ponownie mówić w ciągu kilku tygodni od rozpoczęcia przyjmowania leukoworyny, a jego rodzice napisali, że go „odzyskali". Tej jesieni administracja amerykańskiego prezydenta Donalda Trumpa ogłosiła, że Agencja Żywności i Leków (Food and Drug Administration, FDA) zatwierdziła tę substancję w leczeniu autyzmu o podłożu autoimmunologicznym związanego z niedoborem kwasu foliowego. Jest to bezprecedensowy krok, który daje nadzieję pacjentom cierpiącym na to wcześniej nieuleczalne schorzenie. Liczba przypadków rośnie bowiem z roku na rok i obecnie dotyka 3,5% amerykańskich dzieci.

REKLAMA

Nowoczesne hiperbaryczne komory do gabinetów, klinik oraz użytku domowego dla całej rodziny!

NT Nowe Technologie

- Naturalne wsparcie odporności i regeneracji po zabiegach i urazach
- Wsparcie w leczeniu stanów zapalnych i obrzęków
- Poprawa wydolności i metabolizmu
- Poprawa kontentacji i ogólnego samopoczucia

Oferujemy certyfikowane urządzenia, dostawę i instalację.
Nasze komory są komfortowe w codziennym użytkowaniu, łatwe w obsłudze, mobilne.
Ponad 8 lat doświadczenia w technologii, która wspiera zdrowie!
Zapraszamy do naszego salonu w Łodzi!
Nowe Technologie od 2017 roku w Polsce!

Magdalena Rudnicka, tel.: 504 289 772, biuro@nowe-technologie.pl, ul. Królowej Anny Jagiellonki 2, Łódź

Epizod narkolepsji po przyjęciu szczepionki Pandemrix był punktem zwrotnym w neuroimmunologii. Okazało się, że szczepienie może wywołać autoimmunologiczne ataki na wysoce wyspecjalizowaną tkankę mózgową. Potwierdzono też, że bariera krew-mózg nie jest tak silna, jak się wydaje, oraz udowodniono, że choroby psychiczne często mogą mieć immunologiczne odciski palców[4].

Opinia publiczna, a nawet większość psychiatrów, w dużej mierze nie wie, że do instytucji ochrony zdrowia napływają setki tysięcy zgłoszeń dotyczących niepożądanych objawów psychicznych po szczepieniu. Globalna baza danych Światowej Organizacji Zdrowia – VigiBase – zawiera ponad ćwierć miliona (ponad 252 tys.) niepożądanych zdarzeń

Walcz ze stanami zapalnymi i chroń mózg

Choć nasz układ immunologiczny potrafi zwrócić się przeciwko naszym tkankom, eksperci są zgodni, lepiej dla nas, żeby dobrze działał. Okazuje się bowiem, że wzmacnianie odporności jest kluczowe dla ochrony mózgu, ponieważ układ immunologiczny i układ nerwowy ściśle ze sobą współpracują, a przewlekły stan zapalny wynikający z osłabionej odporności bezpośrednio uszkadza komórki mózgowe. Mózg nie jest odizolowany od reszty organizmu – i choruje, gdy ciało walczy z chronicznymi infekcjami lub stanami zapalnymi. Jak pokazały przytoczone w tym tekście historie pacjentów, najbezpieczniej jest trzymać rękę na pulsie. Walczyć ze stanami zapalnymi, łagodzić schorzenia autoimmunologiczne i starać się doprowadzić do ich remisji. Przy okazji warto też wesprzeć neurony.

Kwasy omega-3 Zacznijmy od tego, że mają silne działanie przeciwzapalne, pomagają redukować markery stanu zapalnego (CRP, cytokiny) oraz łagodzą objawy chorób autoimmunologicznych, RZS, łuszczycy. Działają przeciwzapalnie na poziomie komórkowym.

Jednak to nie wszystko. Badania z ostatnich kilku lat ujawniły, że diety bogate te zdrowe tłuszcze sprzyjają zdrowej równowadze emocjonalnej i pozytywnym nastrojom w późniejszych latach, prawdopodobnie dlatego, że DHA jest głównym komponentem synaps mózgowych. Zgodnie z rosnącą ilością dowodów naukowych olej rybi pomaga łagodzić objawy depresji. W prowadzonym przez 20 lat badaniu, które objęło 3 317 kobiet i mężczyzn, stwierdzono, że u ludzi spożywających największe ilości EPA i DHA prawdopodobieństwo wystąpienia objawów depresji jest najmniejsze.

Z kolei uczeni z Uniwersytetu Pittsburskiego poinformowali, że osoby w średnim wieku, które miały więcej DHA, lepiej wypadły w różnorodnych testach, m.in. rozumowania niewerbalnego, elastyczności poznawczej, pamięci roboczej i słownictwa.

Moje zalecenie dla większości dorosłych to dawka 1-2 g oleju rybiego wysokiej jakości dziennie, ze zrównoważoną zawartością EPA i DHA.

SAM Istnieją badania naukowe sugerujące, że S-adenozylometionina sprzyja poprawie nastroju, sprawniejszemu poruszaniu się i panowaniu nad bólem. Bierze udział w sekrecji kluczowych neuroprzekaźników – serotoniny, dopaminy i noradrenaliny – wspierając zdrowy nastrój. Dodatkową, wykazaną w badaniach korzyścią jest poprawa stanu stawów i zmniejszenie bólu.

Typowa dawka mieści się w granicach 400-800 mg 2 razy dziennie. Na ogół lepiej ją zażywać wcześnie w ciągu dnia, ponieważ może działać energetyzująco. Badania sugerują, że należy zachować ostrożność, zażywając SAM przy zaburzeniu dwubiegunowym.

Bakopa drobnolistna (*Bacopa monnieri*) ma działanie neuroochronne. Poprawia dopływ krwi do mózgu. Chroni neurony przed powstawaniem blaszek beta-amyloidowych i śmiercią.

W badaniu klinicznym przeprowadzonym z udziałem studentów stwierdzono, że standaryzowany wyciąg z bakopy (po 150 mg 2 razy dziennie przez 6 tygodni), znacznie poprawia pamięć i zdolność do skupiania uwagi. Zdaniem badaczy wnika to z jej wpływu na przewodnictwo neuronalne wskutek oddziaływania na kanały regulujące dopływ jonów wapnia do mózgu. Kationy wapnia umożliwiają przepływ impulsów nerwowych między komórkami nerwowymi[1].

Kurkuma (*Curcuma longa*) Zawarta w niej kurkumina jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów znanych nauce, setki razy skuteczniejszym niż czarne jagody, które też mają znaczące zdolności przeciwutleniające. Ona dosłownie zeskrobuje oksydacyjna „rdzę" z naszych komórek. Usuwa wolne rodniki, które przyczyniają się do wzrostu kwasu arachidonowego – hormonu nazywanego matką zapalenia. A przez to wszystko zapobiega poważnym chorobom, zatrzymuje degeneracje komórek i odmładza genetyczne kody komórkowe, co sprawia, że komórki zaczynają się rozmnażać, tak, jak robią to u ludzi młodych.

Za pomocą różnych szlaków gasi pożary. Spowalnia lub blokuje produkcję enzymów, takich jak kinazy białkowe, które nasilają zapalenie oraz kontroluje produkcję cytokin – białek, które służą jako molekularni posłańcy między komórkami. Gdy powstaje zbyt wiele prozapalnych cytokin, konsekwencją jest przewlekły stan zapalny[2].

Ponadto wykazano, że jest ona selektywnym blokerem aktywności wywołującego stany zapalne enzymu COX-2, przy czym – w przeciwieństwie do NLPZ – nie hamuje enzymu COX-1, który chłonni nabłonek układu pokarmowego i naczyń krwionośnych. Likwiduje biologiczne wskaźniki stanu zapalnego w 99%, przez co znacząco zmniejsza dolegliwości bólowe.

Psychobiotyki to żywe bakterie (probiotyki), które spożywane w odpowiednich ilościach wywierają pozytywny wpływ na układ nerwowy poprzez interakcję z bakteriami jelitowymi. Zaburzenia zdrowia psychicznego stają się poważnym problemem zdrowia publicznego. Mikrobiota jelitowa pełni istotne funkcje: syntezę neuroprzekaźników, takich jak kwas gamma-aminomasłowy (GABA), serotonina czy dopamina, regulację poziomu kortyzolu itd.

Wiadomo już, że psychobiotyki wykazują działanie przeciwlękowe i przeciwdepresyjne, a ich działanie jest pośredniczone przez oś jelitowo-mózgową. Wykazano, że spożywanie psychobiotyków ma pozytywny wpływ na korygowanie dysbiozy mikrobioty i łagodzenie specyficznych objawów związanych z zaburzeniami ośrodkowego układu nerwowego, takimi jak bezsenność, depresja, neuropatia cukrzycowa, jadłowstręt psychiczny, zaburzenia ze spektrum autyzmu, choroba Parkinsona i stwardnienie rozsiane.

Co więcej, może też ona wpływać na wrodzoną i adaptacyjną odpowiedź immunologiczną, głównie poprzez produkcję cząsteczek pośredniczących w interakcjach gospodarz–mikroorganizm. Doskonałym przykładem takich cząsteczek są krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które stanowią źródło energii dla komórek nabłonka jelit, indukują wzrost limfocytów T regulatorowych i modulują produkcję cytokin. Ponadto krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe regulują dojrzewanie i funkcje mikrogleju, który jest głównymi komórkami efektorowymi wrodzonej odporności ośrodkowego układu nerwowego[3].

BIBLIOGRAFIA

1. Evid Based Complement Alternat Med. 2016;2016:4103423
2. Biochem Pharmacol. 2008 Feb 15;75(4):787-809; Foods. 2017 Oct; 6(10):92
3. Medicina (Kaunas). 2024 Apr 5;60(4):601

eprasa.pl 37678164a1

psychiatrycznych. Obejmują one zarówno stany lękowe i depresję, jak i nowe przypadki psychozy, samobójstwa i myśli samobójcze po samych szczepionkach przeciwko covid-19. W dziesiątkach opisów przypadków przedstawiono wcześniej zdrowych pacjentów, u których po szczepieniach rozwijały się autoimmunologiczne zapalenia mózgu z obecnością przeciwciał przeciwko receptorom NMDA i inne zaburzenia psychiczne[5].

Przewlekły stres: Utrzymujący się stres może prowadzić do rozregulowania układu odpornościowego, co wywołuje reakcje autoimmunologiczne.
W jednym z raportów opisano przypadek 20-letniej kobiety bez historii chorób psychicznych, u której stres związany z egzaminami i operacją urologiczną najwyraźniej wywołał psychozę z obecnością przeciwciał przeciwko receptorom NMDA[6].

Niezależnie od przyczyn autoimmunologicznych chorób psychicznych arena badań w tym zakresie eksplodowała. Naukowcy przeszli od autoprzeciwciał przeciwko receptorom NMDA i zidentyfikowali kilka innych, z których każde ma swój własny zestaw objawów w mózgu.

Ważniejsze pytania

Niektórzy badacze zadają sobie ważniejsze pytanie: czy subtelniejsze wersje tego procesu mogą leżeć u podstaw części zaburzeń psychicznych, które dotykają miliony ludzi na całym świecie? Zespoły z amerykańskich uczelni – Uniwersytetu Columbia i Uniwersytetu Yale – oraz brytyjskiego Uniwersytetu Oksfordzkiego obok innych naukowców badają, czy niektóre formy schizofrenii, depresji lub zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych rzeczywiście wynikają z ukrytej aktywności autoimmunologicznej. Badania krwi pod kątem markerów immunologicznych, obrazowanie mózgu wykazujące oznaki stanu zapalnego oraz opisy przypadków pacjentów, których stan poprawia się dzięki immunoterapii, wskazują na związek immunologiczno-psychiatryczny, który kiedyś był nie do pomyślenia.

Niesie to za sobą daleko idące konsekwencje dla pacjentów i ich rodzin. Nawet jeśli tylko ułamek chorób psychicznych ma podłoże autoimmunologiczne, otwiera to drogę do zupełnie nowych metod leczenia – nie tylko łagodzących objawy, lecz także uderzających w główną przyczynę problemu.

– Mamy tu naprawdę dobry przykład mechanizmu immunologicznego – przeciwciała, które potencjalnie może wywołać coś tak tajemniczego, jak psychoza, a jednocześnie być leczone w sposób rutynowy, tak jak w zwykłym szpitalu w przypadku np. łuszczycy czy zapalenia stawów – wyjaśnia prof. Coles z Cambridge.

Ta nowa perspektywa mogłaby również wyrwać chorobę psychiczną z długiej i naznaczonej stygmatyzacją przeszłości psychiatrii. Dziennikarka Cahalan, której własne zapalenie mózgu zostało kiedyś pomylone z psychozą, wspominała o tym podziale po wyzdrowieniu.

– Gdy podejrzewano u mnie zaburzenia psychiczne, personel medyczny był dla mnie mniej życzliwy niż później, gdy lekarze odkryli, że to mój układ odpornościowy atakuje mózg – powiedziała w wywiadzie dla magazynu psychiatrycznego. Zadała nurtujące pytanie: z czego to wynika?
– W szczytowym momencie mojej choroby nic nie odróżniało mnie od osoby z zaburzeniami schizoafektywnymi lub schizofrenią. Jedyna różnica pojawiła się później – kiedy wyzdrowiałam – powiedziała Cahalan. Jej doświadczenie ujawnia w sposobie leczenia chorób psychicznych głęboko zakorzenione uprzedzenia: współczucie i pilna potrzeba działania często pojawiają się dopiero wtedy, gdy przyczynę problemu można dostrzec pod mikroskopem.

To wciąż młoda dziedzina naukowa, ale jeśli oparte na odporności terapie mogą choć trochę złagodzić tak nieustępliwą chorobę, jak schizofrenia, skutki tego faktu z pewnością rozprzestrzenią się na inne zaburzenia psychiczne. Nie każdy przypadek psychozy czy depresji powoduje układ odpornościowy, ale taka możliwość ma moc nie tylko uzdrawiania, lecz także zmiany spojrzenia psychiatrii na choroby psychiczne. Lekarze mogą zauważyć nie tylko uszkodzony mózg, lecz także cały potrzebujący pomocy organizm. Dla milionów ludzi, którzy dawno zostali spisani na straty, to powód do nadziei.

BIBLIOGRAFIA

1. Psychiatry Clin Neurosci, 2019; 73(6): 302–316; Eur J Med Res, 2025; 30: 490
2. Ann Neurol, 2007; 61(1): 25–36
3. Ann Neurol, 2005; 58(4): 594–604
4. Nature, 2018; 562(7725): 63–68; Curr Neurol Neurosci Rep, 2018; 18(7): 43; Sci Transl Med, 2015; 7(294): 294ra105; PLoS One, 2012; 7(3): e33723
5. Front Neurol, 2021; 12: 764197; Brain Behav Immun Health, 2021; 18: 100363
6. Prim Care Companion CNS Disord, 2024; 26(2): 23cr03628

REKLAMA

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

PSYCHO BIOTIC +

Suplement diety Psycho Biotic + Singularis Superior zawiera dużą dawkę bakterii probiotycznych (40,5 mld CFU). Cechuje go nowoczesne podejście, czyli synergia składników jelitowych i neuroaktywnych. Probiotyki to formuła łącząca 9 wyselekcjonowanych i przebadanych szczepów bakterii kwasu mlekowego pozytywnie wpływających na oś jelito-mózg oraz *Bacillus coagulans* – tradycyjnie stosowany dla poprawy samopoczucia oraz złagodzenia stresu. Dodatkowo preparat wzbogacono witaminami B6 i B12 oraz cynkiem, które poprawiają funkcjonowanie układu nerwowego, usprawniają funkcje poznawcze, pomagają zmniejszyć uczucie zmęczenia i znużenia. Psycho Biotic + uzupełnia inulina, która wspiera namnażanie dobroczynnych probiotyków.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP2-15
Kod ważny do: 28.02.2026 r.

eprasa.pl 37678164a1

Kto kim steruje?

Rewolucyjne odkrycia w komunikacji między mózgiem a układem odpornościowym

Przez dziesięciolecia w podręcznikach medycyny i biologii widniał dogmat, który kształtował myślenie całych pokoleń lekarzy i naukowców: mózg jest narządem „uprzywilejowanym immunologicznie". Oznaczało to przekonanie, że ten najważniejszy organ jest w dużej mierze odizolowany od układu odpornościowego, który rzekomo omijał go szerokim łukiem, aby nie zakłócać jego skomplikowanych funkcji. Jednak najnowsze badania, prowadzone przez czołowe ośrodki naukowe w Stanach Zjednoczonych, burzą ten paradygmat, odsłaniając skomplikowaną sieć powiązań, systemów nadzoru i mechanizmów sterujących, które łączą nasz układ nerwowy z siłami obronnymi organizmu. 2 kluczowe odkrycia – zidentyfikowanie „bramy" dla komórek odpornościowych w oponach mózgowych oraz odnalezienie „centrum sterowania" w pniu mózgu – otwierają zupełnie nowe perspektywy w leczeniu chorób neurologicznych, od stwardnienia rozsianego po chorobę Alzheimera.

Wartownicy na murach

Podstawowym pytaniem, które od dawna nurtowało badaczy z rodzącej się dziedziny neuroimmunologii, było: w jaki sposób układ odpornościowy w ogóle dowiaduje się o tym, co dzieje się w mózgu? Wiadomo było, że stany zapalne w mózgu są powiązane z szeregiem schorzeń, takich jak choroba Alzheimera, stwardnienie rozsiane, autyzm czy schizofrenia. Istniały również dowody na to, że komórki odpornościowe odgrywają rolę w normalnym rozwoju i funkcjonowaniu mózgu. Mimo to, mechanizm przepływu informacji pozostawał zagadką.

Przełom nastąpił dzięki naukowcom z Washington University School of Medicine w St. Louis. Zespół ten, kierowany przez profesora Jonathana Kipnisa oraz dr. Justina Rustenhovena, zidentyfikował miejsce, w którym odbywa się immunologiczny nadzór mózgu. Okazuje się, że układ odpornościowy nie ignoruje mózgu, lecz monitoruje go z bezpiecznego dystansu, stacjonując w oponach mózgowych – tkankach otaczających mózg i rdzeń kręgowy.

Odkrycie w zatokach opony twardej

Kluczem do rozwiązania zagadki okazały się zatoki opony twardej. Są to kanały żylne znajdujące się w twardej, zewnętrznej warstwie opon mózgowych, tuż pod czaszką. Wcześniej, w 2015 r., zespół profesora Kipnisa odkrył sieć naczyń drenujących płyn i małe cząsteczki z mózgu do węzłów chłonnych, co udowodniło fizyczne połączenie między mózgiem a układem odpornościowym. Jednak te naczynia stanowiły jedynie drogę wyjścia. Nie było jasne, gdzie komórki odpornościowe wchodzą w interakcję z sygnałami płynącymi z mózgu.

Nowe badania wykazały, że naczynia odprowadzające płyn z mózgu biegną wzdłuż zatok opony twardej. Co istotne, zatoki te nie posiadają szczelnej bariery, która w innych miejscach oddziela krew od tkanki mózgowej. Eksperymenty ujawniły, że zatoki te są wypełnione molekułami pochodzącymi z mózgu oraz komórkami odpornościowymi, które zostały tam przetransportowane wraz z krwią.

W zatokach zidentyfikowano wiele rodzajów komórek odpornościowych. Część z nich odpowiada za wyłapywanie i prezentowanie podejrzanych cząsteczek pochodzących z krwi, inne zaś skanują te molekuły i w razie wykrycia zagrożenia inicjują odpowiedź obronną.

Strategia „przeglądania śmieci sąsiada"

Prof. Jonathan Kipnis posłużył się obrazową analogią, aby wyjaśnić ten mechanizm: „Wyobraź sobie, że Twoi sąsiedzi

eprasa.pl 37678164a1

codziennie przeszukują Twoje śmieci. Jeśli zaczną znajdować w nich zakrwawione ręczniki, wiedzą, że coś jest nie tak".

W tym ujęciu komórki odpornościowe są właśnie takimi sąsiadami. Patrolują one zatoki opony twardej, analizując płyn wypływający z mózgu (czyli „śmieci"). Jeśli wykryją antygeny nowotworowe lub oznaki infekcji pochodzące z mózgu, wiedzą, że pojawił się problem. Następnie zanoszą te dowody do „kwatery głównej" układu odpornościowego, czyli węzłów chłonnych, gdzie inicjowana jest pełna odpowiedź immunologiczna.

Dlaczego nadzór odbywa się na obrzeżach?

Lokalizacja tego systemu nadzoru nie jest przypadkowa. Jak wyjaśnia dr Justin Rustenhoven, aktywność immunologiczna bezpośrednio w tkance mózgowej może być niezwykle szkodliwa. Reakcja odpornościowa często wiąże się z obrzękiem i niszczeniem neuronów. Mózg, zamknięty w sztywnej czaszce o stałej objętości, nie toleruje obrzęków. Dlatego ewolucyjnie system nadzoru został przesunięty na granice narządu. Komórki odpornościowe mogą tam monitorować stan mózgu, nie ryzykując jego uszkodzenia.

To odkrycie wyjaśnia, dlaczego przez tak długi czas uważano mózg za narząd uprzywilejowany immunologicznie – system ten działa bowiem „na dystans" i wkracza do akcji bezpośredniej tylko wtedy, gdy wykryje poważny problem[1].

Implikacje dla SM i nowych terapii

Zrozumienie, że zapalne reakcje immunologiczne mogą zaczynać się w oponach mózgowych, rzuca nowe światło na choroby takie jak stwardnienie rozsiane (SM). Jest to schorzenie degeneracyjne, w którym układ odpornościowy atakuje osłonki nerwów, co zaburza komunikację między mózgiem a resztą ciała.

Wykorzystując mysi model stwardnienia rozsianego, naukowcy z Washington University wykazali, że początek choroby wiąże się z masowym gromadzeniem aktywowanych komórek odpornościowych w zatokach opony twardej. Sugeruje to, że szkodliwe reakcje mogą rozpoczynać się właśnie w oponie twardej i stamtąd rozprzestrzeniać się na mózg.

To otwiera fascynujące możliwości terapeutyczne. Skoro zatoki opony twardej są „bramą" do mózgu i miejscem, gdzie zaczynają się stany zapalne, można próbować manipulować tym obszarem, aby zapobiegać wnikaniu nadreaktywnych komórek odpornościowych do mózgu. Co więcej, opona twarda znajduje się blisko powierzchni czaszki, co sugeruje możliwość dostarczania leków bezpośrednio przez kość. Prof. Kipnis spekuluje, że teoretycznie można by stworzyć maść, która przenikałaby przez kość czaszki i docierała do opony twardej, modulując układ odpornościowy w miejscu powstawania wielu schorzeń neuroimmunologicznych.

Równowaga między obroną a atakiem

Podczas gdy badania z Washington University skupiły się na tym, gdzie i jak układ odpornościowy monitoruje mózg (system czuciowy), inne przełomowe badania, opublikowane w prestiżowym czasopiśmie *Nature*, ujawniły, w jaki sposób mózg aktywnie steruje odpowiedzią odpornościową (system wykonawczy).

Amerykańscy badacze wykazali istnienie specyficznej grupy komórek nerwowych w pniu mózgu, które działają jak termostat, regulując równowagę między zbyt słabą a zbyt silną reakcją odpornościową. Odkrycie to jest pierwszym naukowym potwierdzeniem istnienia w mózgu ośrodka sterującego reakcjami immunologicznymi.

Rola nerwu błędnego

Kluczowym elementem tego systemu jest nerw błędny. Jest to nerw czaszkowy, który łączy mózg z wieloma narządami wewnętrznymi, nie przechodząc przez rdzeń kręgowy. Znany był dotychczas głównie z roli w uruchamianiu przywspółczulnego układu nerwowego, wpływaniu na pracę serca i układu pokarmowego. Podejrzewano, że ma on również wpływ na układ odpornościowy, ale mechanizm ten pozostawał nieznany.

Nowe badania wyjaśniają, że sygnały z mózgu przekazywane są właśnie do nerwu błędnego, który następnie reguluje przebieg odpowiedzi zapal-

SINGULARIS®
Zaprojektowane przez naturę

NATURALNY OLEJ Z KRYLA ANTARKTYCZNEGO

Ten suplement diety zawiera olej z kryla antarktycznego *Euphausia superba*. Dzięki czemu stanowi synergiczne połączenie kwasów tłuszczowych NNKT, fosfolipidów i antyoksydantów. Kwasy omega-3 zawarte w Naturalnym oleju z kryla antarktycznego wspomagają prawidłowe funkcjonowanie mózgu i serca, wpływają na utrzymanie właściwego poziomu trójglicerydów we krwi oraz regulację ciśnienia krwi, jak również usprawniają widzenie. Natomiast będąca silnym antyoksydantem astaksantyna chroni go przed utlenianiem oraz wiąże wolne rodniki, które uszkadzają nasz organizm. Preparat przeznaczony jest dla osób dorosłych.

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

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT
OCLCNP2-15
Kod ważny do: 28.02.2026 r.

REKLAMA

eprasa.pl 37678164a1

nej. Ośrodek ten znajduje się w pniu mózgu – strukturze łączącej mózg z rdzeniem kręgowym, gdzie zlokalizowane są również ważne centra kontrolujące oddychanie i krążenie.

Mechanizm precyzyjnej regulacji

Od siły reakcji odpornościowej zależy skuteczność walki z infekcją. Jest to jednak gra o delikatną równowagę. Jeśli reakcja jest zbyt słaba, zakażenie się nasila i organizm nie może zwalczyć patogenu. Jeśli jednak reakcja jest nadmierna, układ odpornościowy może zacząć niszczyć własne tkanki zamiast zarazków, co prowadzi do chorób autoimmunologicznych lub stanów zagrożenia życia.

Neuroimmunolog dr Hao Jin z Narodowego Instytutu Alergii i Chorób Infekcyjnych w Bethesda przeprowadził kluczowe eksperymenty na myszach, aby zrozumieć ten mechanizm. Gryzoniom wstrzykiwano komponent bakteryjny wywołujący reakcję odpornościową. Gdy badacze zidentyfikowali neurony wpływające na tę reakcję, przetestowali ich działanie poprzez zablokowanie ich aktywności.

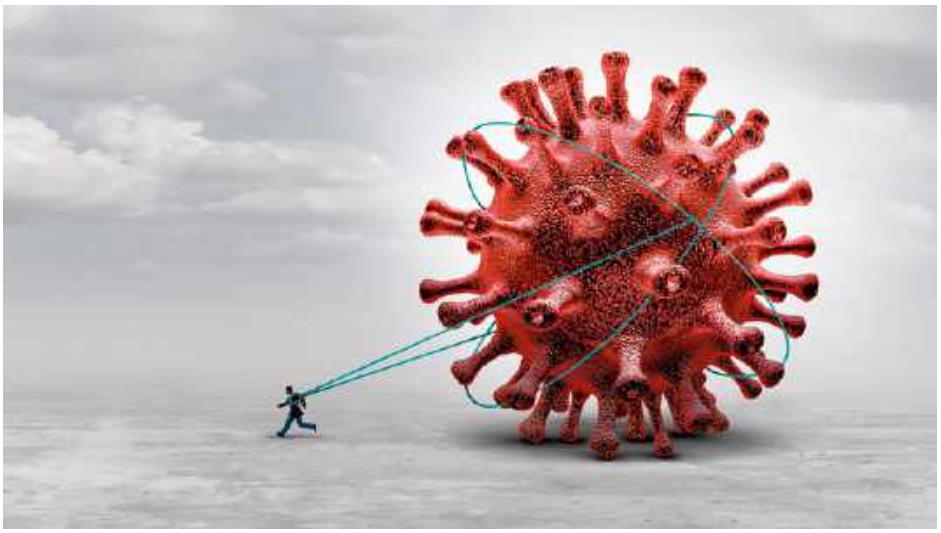
Wyniki były uderzające. Zablokowanie działania tych konkretnych neuronów skutkowało niekontrolowaną reakcją układu odpornościowego. U myszy, których neurony zostały „wyłączone", zaobserwowano 3-krotny wzrost poziomu molekuł zapalnych w porównaniu do gryzoni, u których system działał poprawnie. Dowodzi to, że mózg aktywnie hamuje i moduluje odpowiedź immunologiczną, zapobiegając jej wymknięciu się spod kontroli[2].

Nowe perspektywy leczenia

Odkrycie to ma ogromne znaczenie dla medycyny klinicznej. Dr Paweł Grzesiowski, prezes Fundacji Instytut Profilaktyki Zakażeń, skomentował to odkrycie, twierdząc, że otwiera ono nowe możliwości terapii wielu chorób – od schorzeń z autoagresji po wstrząs cytokinowy (nagłą, nadmierną reakcję układu odpornościowego, która może być śmiertelna)[3].

BIBLIOGRAFIA

1. Cell. Jan. 27, 2020. doi: 10.1016/j.cell.2020.12.040
2. Nature 2024 May 630(8017), doi:10.1038/s41586-024-07469-y
3. www.termedia.pl/neurologia/Mozg-steruje-reakcjami-immunologicznymi,56126.html



Współautor badań, neurobiolog dr Charles Zuker z Columbia University, wskazuje, że zrozumienie tego mechanizmu może pomóc ustalić przyczyny wielu zaburzeń immunologicznych, w tym tajemniczego zespołu „long covid". Jest to stan, w którym objawy utrzymują się przez wiele miesięcy lub lat po przebyciu ostrego zakażenia wirusem SARS-CoV-2, co może wynikać z zaburzonej regulacji immunologicznej przez układ nerwowy.

Co więcej, badacze widzą potencjał w terapiach celowanych wpływających na nerw błędny. Dr Zuker sugeruje, że poprzez modyfikowanie aktywności specyficznych neuronów przekazujących sygnały do systemu immunologicznego, można będzie leczyć takie choroby jak reumatoidalne zapalenie stawów czy stwardnienie rozsiane. Zamiast tłumić cały układ odpornościowy lekami systemowymi, lekarze mogliby precyzyjnie „przestrajać" sygnały wysyłane przez mózg.

Nowy obraz człowieka

Zestawienie tych 2 grup odkryć – jednego dotyczącego nadzoru w oponach mózgowych i drugiego dotyczącego regulacji przez pień mózgu – daje nam zupełnie nowy, holistyczny obraz funkcjonowania organizmu.

Z jednej strony mamy **system wejściowy (sensoryczny):** komórki odpornościowe w zatokach opony twardej stale „wąchają" płyn mózgowy, szukając śladów zagrożenia i raportując do węzłów chłonnych. Działają one na granicy mózgu, chroniąc jego delikatną strukturę przed bezpośrednim stanem zapalnym.

Z drugiej strony mamy **system wyjściowy (motoryczny/regulacyjny):** mózg, po otrzymaniu informacji o zagrożeniu, nie pozostaje bierny. Za pomocą wyspecjalizowanych neuronów w pniu mózgu i nerwu błędnego precyzyjnie steruje intensywnością odpowiedzi immunologicznej, dbając o to, by była ona adekwatna do zagrożenia, ale nie niszczycielska dla własnego organizmu.

Przyszłość badań i niewiadome

Mimo tych gigantycznych postępów, naukowcy zachowują pokorę. Dr Stephen Liberles z Harvard Medical School zwraca uwagę, że choć zidentyfikowano kluczowe ścieżki, mózg może wykorzystywać jeszcze inne, nieznane nam szlaki przekazywania sygnałów do układu odpornościowego. Podkreśla on, że nie znamy wciąż wszystkich interakcji między tymi 2 potężnymi systemami.

Jednakże już teraz te odkrycia zmieniają sposób, w jaki myślimy o chorobach mózgu. Schorzenia psychiatryczne i neurologiczne nie są już postrzegane jako problemy izolowane wewnątrz czaszki, ale jako stany ściśle powiązane z funkcjonowaniem układu odpornościowego całego organizmu. Otwiera to drogę do nowych metod diagnostycznych i terapeutycznych, które mogą przynieść ulgę milionom pacjentów na świecie. Wizja maści przenikającej przez czaszkę czy stymulacji nerwu błędnego w celu leczenia zapaleń to już nie science-fiction, ale realny kierunek rozwoju współczesnej medycyny.

eprasa.pl 37678164a1

KENAY®

ZESKANUJ QR KOD
WWW.KENAY.COM.PL

PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

ODDECH DLA MÓZGU

- Bacopa monniera Bacopin®
- Fosfatydyloseryna Smart PS™
- L-TREONIAN MAGNEZU Magtein®
- Olej z kryla NKO™

NATURA

INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW

ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz,
62 757 35 88/89 | sklep@kenay.com.pl

kenay.poland

ZMIEŃ JEDNĄ RZECZ

Przyjmuj witaminę C

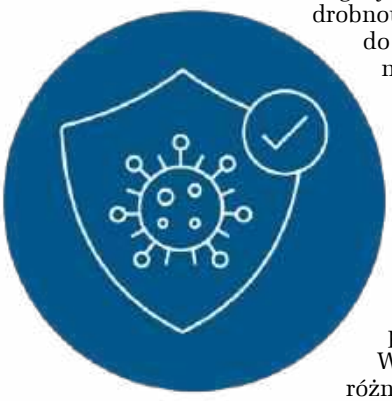
Oto 11 powodów, dla których warto zadbać o właściwą podaż tego cennego składnika odżywczego w codziennej diecie

To jedna z najlepiej zbadanych witamin. Uczestniczy w wielu procesach życiowych i jest nam niezbędna do prawidłowego funkcjonowania. Niestety psikus ewolucji sprawił, że nie umiemy jej sami wytwarzać i dlatego musimy dostarczać ją wraz z pożywieniem. O to, jakiej dawki kwasu askorbinowego potrzebujemy, uczeni spierają się nie od dziś. Dość powiedzieć, że te, które oficjalnie nam się zaleca (u dorosłych ok. 1 mg/kg masy ciała dziennie, a u dzieci zaleca ok. 2 mg/kg masy ciała dziennie), wydają się rażąco niskie, gdy porównamy, ile wytwarzają jej np. szczury, psy czy konie. Gdybyśmy chcieli otrzymywać taką samą dawkę jak one w przeliczeniu na kilogram masy ciała, to musielibyśmy brać 2-4 g dziennie, gdy jesteśmy zdrowi, i nawet 15 g/kg masy ciała każdego dnia choroby.

Gdy spojrzeć na jej rozliczne zadania, wydaje się to uzasadnione. Witamina C ułatwia przyswajanie żelaza, uczestniczy w procesie syntezy kolagenu, wpływając na stan tkanki łącznej, bierze udział w syntezie neuroprzekaźników, poprawiając pracę mózgu, uczestniczy w przemianach aminokwasów, zwłaszcza tyrozyny, bierze udział w syntezie hormonów steroidowych (kortykosteroidów), aktywuje wiele enzymów, a to dopiero początek bardzo długiej listy.

1 Wzmacnia pracę układu immunologicznego

Naukowcy od dłuższego czasu spierają się, czy witamina C może przyczynić się do zapobiegania i leczenia przeziębienia. Wiadomo, że pełni funkcję bariery nabłonkowej, chroniąc nas przed patogenami. Poza tym kilka komórek układu immunologicznego może akumulować ten związek, gdyż potrzebuje go do wykonywania swoich zadań – zwłaszcza fagocyty i limfocyty T. Kwas askorbinowy nasila chemotaksję, fagocytozę i ostatecznie zabijanie drobnoustrojów. Jest również potrzebny do apoptozy i usuwania zużytych neutrofili z miejsc infekcji przez makrofagi, zmniejszając w ten sposób martwicę i potencjalne uszkodzenie tkanek. Wyraźnie widać więc, że niedobór witaminy C w ustroju powoduje zmniejszoną odporność na niektóre patogeny, podczas gdy wyższa jej podaż poprawia kilka parametrów odpornościowych[1].



W odniesieniu do przeziębienia różne badania, w tym metaanalizy, podkreślają, że profilaktyczne przyjmowanie tego związku może nieznacznie skrócić czas trwania choroby u osób zdrowych, ale nie wpływa na jej występowanie i nasilenie, choć… niektóre obserwacje kliniczne wykazały poprawę stanu zdrowia pacjentów z covid-19 leczonych witaminą C. Kwas askorbinowy odgrywa główną rolę jako kofaktor i modulator różnych ścieżek układu odpornościowego. Zwrócili na to uwagę naukowcy z Mediolanu i Tel Awiwu, którzy oceniali badania dotyczące jego stosowania w profilaktyce lub leczeniu pacjentów z zakażeniem SARS-CoV-2[2].

2 Ułatwia kontrolę glikemii

Dowody z badań krótkoterminowych sugerują, że suplementacja witaminy C może poprawić kontrolę glikemii i wartości ciśnienia krwi u osób z cukrzycą typu 2. Australijscy uczeni, którzy dokonali syntezy danych z 28 badań, zauważyli, że przyjmowanie jej suplementów przyniosło statystycznie i klinicznie istotne zmiany w wartościach skurczowego ciśnienia krwi oraz hemoglobiny glikowanej (HbA1c). Podkreślają jednak, że potrzebne są długoterminowe, obejmujące większą liczbę pacjentów, wysokiej jakości badania, by można było zalecać je jako terapię[3].

Zdaniem Irańczyków diabetycy muszą przyjmować 1 g witaminy C dziennie (poza źródłami z pożywienia), aby miało to wpływ na obniżenie poziomu glukozy i lipidów we krwi oraz zmniejsza ryzyko powikłań. Na poparcie swoich twierdzeń mają wyniki trwającego 6 tygodni kontrolowanego badania, w którym 84 pacjentów z cukrzycą typu 2 losowo przydzielono do 2 grup. Pierwsza przyjmowała 500 mg kwasu askorbinowego, a druga 1 000[4].

eprasa.pl 37678164a1

3 Buduje kości

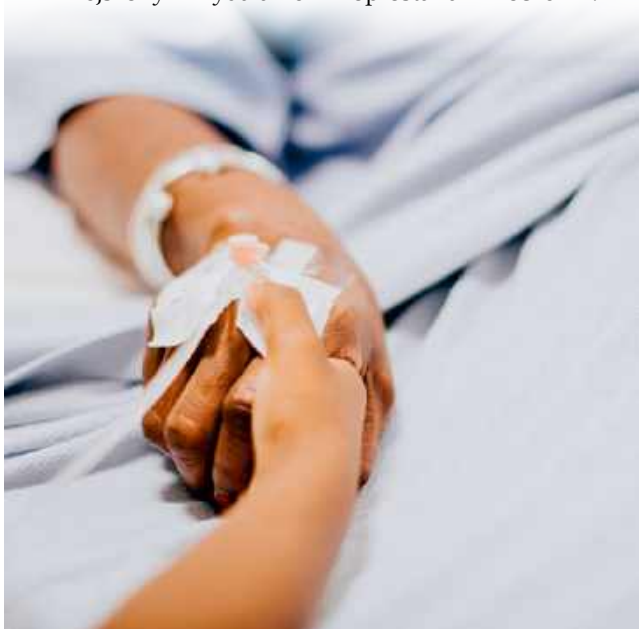
Jest niezbędna do formowania i wydzielania osseiny – składnika budulcowego kości. Potwierdza to analiza kilku badań epidemiologicznych i genetycznych przeprowadzonych na myszach, która wykazała, że wpływając na ekspresję genów macierzy kostnej w osteoblastach, witamina C przyczynia się do tworzenia kości beleczkowej[5].

4 Korzystnie wpływa na układ krążenia

Witamina C uczestniczy w wytwarzaniu czerwonych krwinek, uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne, co zapobiega łatwemu tworzeniu się sińców i krwotoków. Reguluje ciśnienie tętnicze oraz hamuje utlenianie „złego" cholesterolu LDL, zmniejszając zmiany miażdżycowe. Zespół z Department of Public Health and Primary Care, University of Cambridge wykazał, że podwyższony poziom kwasu askorbinowego we krwi (wyższy niż 66 μmol/l) miał korzystny wpływ na układ krążenia u 20 649 mężczyzn i kobiet w wieku 40-79 lat, którzy w ramach projektu byli obserwowani przez 10 lat. Uczeni stwierdzili też, że stężenie witaminy C we krwi może być wykorzystane jako biologiczny marker do identyfikacji osób z wysokim ryzykiem udaru. Okazało się bowiem, że najwyższe średnie jej poziomy (powyżej 66 μmol/l) wiązały się z 42% niższym ryzykiem udaru w porównaniu z najniższym średnim poziomem we krwi (mniej niż 41 μmol/l)[6]. W innych badaniach wskazano z kolei na fakt, że poziom kwasu askorbinowego w surowicy między 2 a 5 mg/l może spowodować długoterminowe powikłania, takie jak zwiększenie ryzyka sercowo-naczyniowego i nowotworowego lub zaćmy[7].

5 Jest potrzebna po zabiegach

Badacze z Teikyo University School of Medicine zauważyli, że stężenie kwasu askorbinowego we krwi spada po operacji i dalej ulega obniżeniu u pacjentów oddziału intensywnej terapii chirurgicznej. Spadek ten może być spowodowany podwyższonym zapotrzebowaniem wynikającym ze zwiększonego stresu oksydacyjnego. Aby znormalizować stężenie witaminy C w osoczu, u tych osób potrzebne są dawki znacznie wyższe niż zalecane. Japończycy dowiedli, że ciągłe pozajelitowe podawanie kwasu askorbinowego w dawce 500 mg/dobę zmniejszało pooperacyjny stres oksydacyjny, objawiający się zmniejszonym wydalaniem izoprostanu z moczem[10].



6 Niszczy wirusy

Bakteriolog Claus W. Jungeblut po przestudiowaniu statystyk dotyczących epidemii polio w Australii w 1938 r. doszedł do wniosku, że osoby, które zachorowały, cierpiały na niedobór witaminy C. Eksperymenty, które przeprowadził na rezusach, utwierdziły go w przekonaniu, że ten składnik odżywczy może całkowicie zwalczyć wirusa polio. Wprowadzał wirusa do organizmów małp, a kiedy miały już pierwsze objawy choroby, podawał im uderzeniową dawkę. Jak obliczył, ok. 6 razy więcej zwierząt uniknęło paraliżu po leczeniu naturalną witaminą C niż odpowiadające im grupy kontrolne[8].

Dzięki tym badaniom zyskał też dowody, że jest ona skuteczną bronią przeciwko tężcowi, zakażeniu gronkowcem, dyfterytowi, opryszczce i żółtaczce! W szczytowym momencie zachorowań na polio, w latach 50., amerykański biolog i lekarz Frederick R. Klenner zaczął eksperymentować z dużymi dawkami kwasu askorbinowego podawanymi dożylnie. W grupie 60 pacjentów, którzy zostali poddani takiej kuracji, wyzdrowieli wszyscy[9].

eprasa.pl 37678164a1

7 Chroni przed szkorbutem

Nazywano go niegdyś chorobą marynarzy, bo to głównie oni tracili zęby ze względu na słabą dostępność świeżej żywności na statkach. Dziś występuje rzadko. Jednak początkowe fazy szkorbutu wciąż są rejestrowane wśród pacjentów. Zresztą, by wystąpiły, wystarczą 3 miesiące, gdy nie dostarczamy sobie z dietą kwasu askorbinowego. Najczęstsze symptomy to osłabienie, bóle mięśni i stawów, plamica naczyniowa i zespół krwotoczny, a później objawy stomatologiczne: ból dziąseł i utrata zębów. U osób mających naprawdę niski poziom kwasu askorbinowego (<2,5 mg/l) występują niedokrwistość, hipocholesterolemia, hipoalbuminemia. Leczenie jest najprostsze na świecie i polega na podawaniu 1 g witaminy C dziennie przez 15 dni[7].

8 Jest przyjaciółką wszystkich palaczy

Przekrojowe obserwacyjne badanie pilotażowe przeprowadzone przez zespół naukowców z University of Otagoe w Christchurch sugeruje, że dorośli z historią palenia, stanem przedcukrzycowym lub otyłością mają większe zapotrzebowanie na witaminę C niż osoby zdrowe. Szkodliwy wpływ palenia papierosów na naszą ochronę antyoksydacyjną jest dobrze znany. Ostatnie prace pokazują, że narażenie osób niepalących na dym tytoniowy powoduje u nich zwiększone uszkodzenia oksydacyjne związane z chorobami serca i układu oddechowego. Na szczęście przy okazji wskazują rozwiązanie: zarówno czynni, jak i bierni palacze, mając na uwadze antyoksydacyjne właściwości kwasu askorbinowego, powinni jak najczęściej po niego sięgać[11].

9 Zmniejsza ryzyko chorób przyzębia

Jak pokazuje przegląd badań przeprowadzony przez japońskich uczonych, niższe poziomy kwasu askorbinowego są skorelowane z zapaleniem przyzębia. Nie dość na tym, pacjenci z niższym spożyciem w diecie lub niższym poziomem witaminy C we krwi wykazywali większą progresję choroby przyzębia niż grupa kontrolna. Natomiast gdy poddano ich zabiegom z zastosowaniem tego związku, odnotowano zmniejszenie krwawienia dziąseł w zapaleniu dziąseł. Zdaniem uczonych witamina C przyczynia się do zmniejszenia ryzyka chorób przyzębia[12].

BIBLIOGRAFIA

1. Med Monatsschr Pharm. 2009 Feb;32(2):49-54; quiz 55-6
2. Nutrients. 2021 Apr 1;13(4):1172
3. Diabetes Care 2021;44(2):618-30
4. Indian J Med Res. 2007 Nov;126(5):471-4
5. J Bone Miner Res. 2015 Nov;30(11):1945-55
6. Am J Clin Nutr. 2008 Jan;87(1):64-9
7. Rev Med Interne. 2004 Dec;25(12):872-80
8. J Exp Med. 1937 Sep 30;66(4):459-77
9. South Med Surg. 1949 Jul;111(7):209-14
10. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2010 Nov;13(6):669-76
11. Nutrients. 2017 Sep 9;9(9):997; Nutr Rev. 2000 Aug;58(8):239-41
12. Int J Environ Res Public Health. 2019 Jul 11;16(14):2472
13. Med Arch. 2019 Jun; 73(3): 173-7
14. J Exp Clin Cancer Res. 2021 Oct 30;40(1):343

10 Wspomaga leczenie raka

Coraz więcej dowodów wskazuje, że witamina C może być silnym środkiem przeciwnowotworowym, gdy jest podawana dożylnie i w wysokich dawkach. Badania kliniczne wczesnej fazy potwierdziły bezpieczeństwo i wykazały skuteczność takiej terapii w eradykacji komórek różnych typów nowotworów. Co więcej, jest ona potężnym środkiem wspomagającym leczenie raka, działając synergistycznie z wieloma standardowymi chemoterapuetykami, jak również sposobem łagodzenia ich toksycznych skutków ubocznych[14].

eprasa.pl 37678164a1

Najlepsze źródła

Choć najczęściej kojarzą nam się z nią cytrusy, to owoce te wcale nie są rekordzistami. Pomarańcze i cytryny zawierają jedynie 50 mg witaminy C w 100 g. Oto owoce i warzywa mające najwyższą zawartość tego związku:

- **acerola** – wg różnych źródeł 1000-4500 mg/100 g;
- **jagody camu camu** – 1230-2061 mg/100 g;
- **dzika róża** – 250-800 mg/100 g;
- **czarna porzeczka** – 150-300 mg/100 g;
- **czerwona papryka** – 125-200 mg/100 g;
- **brukselka** – 65-145 mg/100 g;

11 Dba o stawy

Związek ten bierze udział w procesie tworzenia kolagenu, który jest składnikiem chrząstek stawowych. W związku z tym kwas askorbinowy w pewnym zakresie odpowiada za elastyczność stawów, a co za tym idzie mniejsze ryzyko kontuzji. Jak wynika z badań, w stanach zapalnych w płynie maziowym poziom witaminy C zmniejsza się nawet o 80%, dlatego w tym czasie koniecznie trzeba zadbać o uzupełnienie jej niedoborów. Zdaniem włoskich badaczy jest ona kluczowa zarówno w zapobieganiu zapalnemu zapaleniu stawów, jak i utrzymaniu stawów w jak najlepszej kondycji u osób cierpiących na chorobę zwyrodnieniową[13].

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Nerwobonisol

płyn doustny, lek roślinny

Lek Nerwobonisol działa uspokajająco i spełnia kryteria idealnego leku nasennego.

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

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

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

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

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

eprasa.pl 37678164a1

Blue Cap – LINIA 6 SPECJALISTYCZNYCH DERMOKOSMETYKÓW FIRMY CATALYSIS (HISZPANIA)

blue cap®

SZYBKA I SKUTECZNA ELIMINIACJA PODRAŻNIEŃ I SWĘDZENIA SKÓRY PROBLEMATYCZNEJ (ŁUSZCZYCA, ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY (AZS), EGZEMA I GRZYBICA)

WIDOCZNE REZULTATY JUŻ OD PIERWSZEGO TYGODNIA STOSOWNIA BLUE CAP !

Blue Cap - CO TO JEST?

To unikalna linia specjalistycznych produktów dermokosmetycznych dostępnych w 6 postaciach: **sprayu, kremie, szamponie, piance, mleczku i żelu do mycia ciała**, która została stworzona przez firmę Catalysis z Hiszpanii do wspomagania procesów leczenia stanów zapalnych skóry w przypadku występowania **atopowego zapalenia skóry, łuszczycy, łojotokowego zapalenia skóry, egzemy oraz grzybicy skóry.**

Blue Cap Spray został stworzony do codziennej pielęgnacji skóry z tendencją do różnych odmian łuszczycy, łojotokowego zapalenia skóry, egzemy i wyprysków. Łagodzi świąd oraz łuszczenie się w tym również skóry głowy, a także poprawia wygląd skóry. Jego przeciwgrzybicze działanie odnosi się głównie do drożdżaków Malassezia (dawniej Pityrosporum). Rekomendowany do stosowania dla dorosłych i **dzieci od 6-go roku życia.**

Blue Cap Krem ze względu na jego silne, nawilżające działanie zalecany jest w przypadku bardzo suchej i spierzchniętej skóry, atopowego zapalenia skóry (AZS). Rekomendowany do stosowania dla dorosłych i **dzieci bez ograniczenia wiekowego.**

Blue Cap Body Milk - Mleczko do pielęgnacji skóry problematycznej, suchej, łuszczącej się oraz zniszczonej w wyniku różnych problemów dermatologicznych. Intensywnie nawilża skórę, przywracając jej miękkość, elastyczność i zdrowy wygląd. Redukuje łuszczenie świąd, pieczenie oraz podrażnienia. Rekomendowany do stosowania dla dorosłych **i dzieci bez ograniczenia wiekowego.**

Blue Cap Szampon zalecany jest do pielęgnacji skóry głowy ze skłonnością do silnego łupieżu i łojotoku. Normalizuje aktywność metaboliczną skóry głowy, szybko łagodzi objawy swędzenia i redukuje łuszczenie się naskórka. Eliminuje nadmiar łoju, nawilża i oczyszcza zmienioną chorobowo skórę w sposób naturalny. Rekomendowany do stosowania dla dorosłych i **dzieci od 2-go roku życia.**

Blue Cap Pianka świetnie się wchłania. Zalecana jest do codziennej pielęgnacji skóry z tendencją do różnych odmian łuszczycy, łojotokowego i atopowego zapalenia skóry, egzemy. Łagodzi świąd i łuszczenie się skóry (również na głowie). Rekomendowany do stosowania dla dorosłych **i dzieci bez ograniczenia wiekowego.**

Blue Cap Żel do mycia ciała wskazany jest do codziennej pielęgnacji suchej skóry ze skłonnością do łuszczenia się. Skutecznie łagodzi objawy swędzenia, pozostawiając skórę dobrze nawilżoną, elastyczną, miękką i delikatną w dotyku. Rekomendowany do stosowania dla dorosłych i **dzieci od 2-go roku życia.**

Wszystkie dermokosmetyki Blue Cap - to wysoce skuteczne, całkowicie wolne od sterydów produkty, które gwarantują skuteczną długoterminową kontrolę problemów skórnych **bez żadnych skutków ubocznych.** Ich główny składnik aktywny: **pirokton olaminy,** został poddany unikalnemu na skalę światową procesowi **aktywacji molekularnej (MA),** który nadał mu silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne. Dzięki temu **pirokton olaminy** może wspomagać zachowanie integralności i funkcjonalności skóry wrażliwej.

AKTYWACJA MOLEKULARNA (MA)
- to unikalna na skalę światową metoda wzmacniania składników aktywnych opracowana przez firmę CATALYSIS.

Tak skuteczne i korzystne dla skóry działanie produktów linii BLUE CAP zawdzięczają swoistej formule z aktywowanym molekularnie **Piroktonem Olaminy.**

W badaniu laboratoryjnym wykonano badanie dwóch próbek **Piroktonu Olaminy: aktywowanego** molekularnie i **nieaktywowanego** molekularnie, gdzie potwierdzono, że **aktywowany molekularnie Pirokton Olaminy jest cząsteczką aż 50 razy stabilniejszą** niż nieaktywowany dzięki czemu zwiększa się jego bioprzyswajalność.

Różnica w działaniu klinicznym między aktywowanym a nieaktywowanym **Piroktonem Olaminy** wynika z faktu, że bardziej stabilny, **aktywowany Pirokton Olaminy jest łatwiej przyswajalny, penetruje bardziej w struktury skóry i pozostaje tam przez dłuższy okres czasu** w przeciwieństwie do nieaktywowanego, który ulega szybciej dysocjacji w powierzchownych warstwach naskórka. **Dlatego właśnie Blue Cap działa skuteczniej** niż inne konkurencyjne produkty ze „zwykłym" czyli nieaktywowanym molekularnie Piroktonem Olaminy.

Pirokton Olaminy działanie :

- Reguluje nadmierną proliferację keratynocytów, co jest głównym objawem chorób skóry takich jak łuszczyca, łojotokowe i atopowe zapalenie skóry lub egzemy.
- Ma działanie przeciwłojotokowe, co oznacza, że hamuje nadmierną produkcję łoju przez gruczoły łojowe.
- Pirokton Olaminy ma także właściwości antybakteryjne i antygrzybiczne, które wpływają na redukcję stanu zapalnego łuszczącej się skóry, która jest bardzo dobrą pożywką dla mikroorganizmów.

W procesie **Aktywacji Molekularnej** starannie wyselekcjonowane i właściwie dobrane substancje czynne poddawane są nowatorskim zabiegom, które znacznie poprawiają ich biologiczną aktywność i reaktywność biochemiczną. Jako że cały proces jest biokatalitycz- ny, można mu poddać wiele molekuł, bez zmiany ich podstawowej struktury chemicznej. **Poprzez aktywację molekularną składniki stają się bardziej stabilne lepiej bioprzyswajalne i penetrują głębiej w strukturę skóry, pozostając tam na dłużej.** Nieaktywowane natomiast ulegają szybszej dysocjacji w powierzchownych warstwach naskórka.

BLUE CAP MECHANIZM DZIAŁANIA:

1. Skutecznie minimalizuje negatywny wpływ stresu oksydacyjnego i składników zapalnych na komórki łuszczycowe.
2. Kontroluje i łagodzi zapalenie skóry oraz opóźnia wystąpienie nawrotów.
3. Reguluje nieprawidłową proliferację i różnicowanie keratynocytów.
4. Redukuje świąd i łuszczenie skóry (w tym również skóry głowy).

Naszym celem jest projektowanie i wdrażanie nowych podejść terapeutycznych bez konieczności stosowania agresywnych leków sterydowych, które mogą mieć różne działania niepożądane.

Blue Cap Cream i inne preparaty z tej linii uzyskały rekomendację i Certyfikat PTCA - Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych. Ekspertyza przeprowadzona przez Narodowy Instytut Leków w Warszawie potwierdziła, że produkty Blue Cap nie zawierają kortykosteroidów ani cytostatyków a skuteczność i bezpieczeństwo preparatów Blue Cap została potwierdzona w wielu badaniach klinicznych i dermatologicznych.

Więcej informacji na stronie **www.bluecap.pl**

eprasa.pl 37678164a1

blue cap

NIE ZAWIERA KORTYKOSTEROIDÓW I CYTOSTATYKÓW!

Specjalistyczna pielęgnacja skóry problematycznej (AZS, łuszczyca, egzema)

Blue Cap otrzymał rekomendację i **Certyfikat PTCA** – Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych.

- Działa szybko i skutecznie
- Eliminuje przyczynę problemu
- Zawiera naturalne składniki aktywowane molekularnie

PRODUKT REKOMENDOWANY PTCA

Rodzaje:
Krem
Spray
Pianka
Szampon
Żel do kąpieli

BlueCap – dostępny w aptekach

www.bluecap.pl

eprasa.pl 37678164a1

Oprawa oczu – mały detal, duży sygnał biologiczny

Osłabione brwi i rzęsy nie są problemem kosmetycznym, choć tak są głównie postrzegane. Gdy stają się słabe, organizm często sygnalizuje nam o niedoborach, stanie zapalnym lub zaburzeniach mikrokrążenia. Zioła, oleje i domowe preparaty mogą realnie poprawić warunki pracy mieszka włosowego, o ile stosuje się je regularnie i ze zrozumieniem biologii skóry.

Brwi i rzęsy rzadko traktujemy jak część zdrowia. Zazwyczaj zwracamy na nie większą uwagę dopiero wtedy, gdy stają się cienkie, jasne, przerzedzone albo nadmiernie wypadają. Tymczasem dla organizmu są one jednym z najbardziej wrażliwych wskaźników stanu skóry, mikrokrążenia i gospodarki hormonalnej. Mieszki włosowe w okolicy oczu należą do najmniejszych i najszybciej reagujących na niedobory, stres oksydacyjny i stany zapalne. Zanim problemy pojawią się na skórze głowy, bardzo często najpierw nikną właśnie brwi i rzęsy. Współczesna kosmetologia oferuje szybkie rozwiązania: tusze, henny, liftingi, przedłużanie, a nawet farmakologię. Jednak coraz więcej badań potwierdza, że trwała poprawa oprawy oczu zaczyna się od biologii skóry i mieszka włosowego. I właśnie tu pojawia się przestrzeń dla ziół, olejów i prostych, ale mądrze stosowanych domowych preparatów.

eprasa.pl 37678164a1

Mieszek włosowy rzęsy i brwi – dlaczego jest tak wymagający

Włosy brwi i rzęs mają znacznie krótszą fazę wzrostu (anagen) niż włosy na głowie. Oznacza to, że każdy błąd metaboliczny, niedobór żelaza, cynku czy zaburzenie mikrokrążenia szybciej odbija się na ich kondycji. Dodatkowo okolica oka jest słabo natłuszczona, cienka i podatna na mikrostany zapalne. Jeśli skóra wokół mieszka jest przesuszona lub zrogowaciała, włosek ma utrudnione warunki do wzrostu, nawet jeśli sam mieszek pozostaje żywy. To dlatego preparaty działające wyłącznie na włos poprawiają wygląd tylko chwilowo. Kluczowe jest oddziaływanie na skórę, naczynia krwionośne i środowisko biochemiczne mieszka.

Aloes – nie tylko nawilżenie

Żel aloesowy jest jednym z najlepiej przebadanych surowców roślinnych w dermatologii. Zawiera polisacharydy (acemannan), aminokwasy, enzymy oraz fitosterole, które działają przeciwzapalnie i regenerująco. Badania pokazują, że aloes stymuluje aktywność fibroblastów i poprawia jakość macierzy pozakomórkowej skóry[1]. W kontekście brwi i rzęs oznacza to coś bardzo konkretnego: lepsze ukrwienie skóry wokół mieszka, szybszą regenerację po mikrourazach (np. regulacji brwi) oraz zmniejszenie przewlekłego, niskiego stanu zapalnego, który potrafi „uśpić" mieszki włosowe. Świeży żel wyciśnięty z liścia aloesu wmasowywany w brwi wieczorem może działać jak biologiczny opatrunek regeneracyjny.

Olej rycynowy – dlaczego naprawdę działa?

Bywa przedstawiany jako cudowny środek na porost włosów. W rzeczywistości jego siła tkwi nie w pobudzaniu wzrostu, ale w ochronie struktury włosa i skóry. Jest bogaty w kwasy tłuszczowe, witaminy, przeciwutleniacze i białka, które odżywiają cebulki włosowe i wspomagają ich wzrost, a przy tym delikatnie przyciemnia włoski. Kwas rycynolowy działa przeciwzapalnie, a wysoka lepkość oleju tworzy warstwę zabezpieczającą przed utratą wilgoci. Badania nad lipidami skóry pokazują, że dobrze natłuszczona okolica mieszka włosowego lepiej toleruje mikrostany zapalne i rzadziej przechodzi w fazę telogenu (spoczynku). Regularne stosowanie oleju rycynowego sprawia więc, że więcej włosków utrzymuje się w fazie wzrostu, a brwi i rzęsy wyglądają na gęstsze. Zanurz szczoteczkę do tuszu w olejku rycynowym. Następnie przesuń nią po rzęsach, jakbyś nakładała maskarę. Uważaj, by nie przesadzić z ilością tłuszczu, bowiem może podrażnić oko. Potem nałóż olejek na brwi, masuj je przez ok. 2-3 min, zostaw na noc. Rano zmyj wodą z mydłem.

Pokrzywa – mikroelementy, których nikt nie łączy z brwiami

Liście pokrzywy są bogate w krzemionkę, cynk, żelazo oraz polifenole. W literaturze naukowej pokrzywa pojawia się często w kontekście skóry i włosów, ale rzadko mówi się wprost o brwiach i rzęsach. Tymczasem to właśnie one najszybciej reagują na spadek ferrytyny i niedobory cynku. Żelazo odpowiada za dotlenienie mieszków[2], a cynk reguluje podziały komórkowe w macierzy włosa. Gdy ich brakuje, włos nie wypada spektakularnie – po prostu przestaje odrastać. Wcierki z pokrzywy poprawiają mikrokrążenie i dostarczają skórze minerałów, które wspierają aktywność mieszków. Zalej 1-2 łyżki suszonych liści pokrzywy 100 ml wrzątku, odstaw na 10-15 min, przecedź i ostudzony napar nanoś codziennie na brwi i rzęsy szczoteczką lub wacikiem, delikatnie wmasowując u nasady włosków. Nie spłukuj.

eprasa.pl 37678164a1

Oliwa z oliwek – dla mocnych brwi

Lekko podgrzana jest naturalnym źródłem witaminy E, która wspiera naturalną barierę ochronną przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych[3] i zdrowych lipidów, które odżywiają mieszki włosowe. Nanieś łyżeczkę oliwy na brwi i wmasowuj przez 5 min, a następnie pozostaw na noc. Regularne stosowanie wzmacnia włoski, przyspiesza ich wzrost, delikatnie przyciemnia brwi i poprawia ich kondycję. To prosty sposób na bardziej gęste i lśniące włoski wokół oczu.

Zielona herbata – polifenole zamiast hormonów

Galusan epigallokatechiny (EGCG) pozyskiwany z tego naparu jest jednym z najlepiej opisanych polifenoli roślinnych. Badania pokazują, że EGCG wpływa na aktywność 5-alfa-reduktazy – enzymu odpowiedzialnego za powstawanie DHT, hormonu osłabiającego mieszki włosowe. Choć problem DHT kojarzony jest głównie z łysieniem androgenowym, enzym ten występuje również w skórze twarzy. EGCG pobudza wzrost włosów w hodowli *ex vivo* mieszków włosowych[4]. Regularne, miejscowe stosowanie zielonej herbaty może więc delikatnie poprawiać warunki wzrostu włosków, bez ingerencji hormonalnej. Jeśli chcesz zagęścić brwi i wydłużyć rzęsy 2 łyżeczki liści zielonej herbaty zalej wrzątkiem do połowy kubka. Gdy napar ostygnie, nasącz 2 waciki kosmetyczne i przyłóż do brwi na ok. 10 min. Zamocz w nim umytą szczoteczkę do tuszu i na nieś na rzęsy. Kuracja powinna trwać minimum miesiąc.

Amla – antyoksydacyjna ochrona mieszka

Agrest indyjski (*Emblica officinalis*) jest jednym z najlepiej przebadanych surowców ajurwedyjskich. Zawiera bardzo wysokie stężenia witaminy C, tanin i flawonoidów. W badaniach *in vitro* i *in vivo* wykazano, że ekstrakty z amli chronią komórki mieszków włosowych przed stresem oksydacyjnym i mogą wydłużać fazę anagenu. Dla brwi i rzęs oznacza to ochronę przed czynnikami, które przyspieszają ich starzenie się: promieniowaniem UV, zanieczyszczeniami i przewlekłym stanem zapalnym skóry.

Olej kokosowy – mniej strat, więcej struktury

Kwas laurynowy zawarty w oleju kokosowym ma zdolność wnikania w głąb włosa i zmniejszania utraty białek. Badania porównawcze pokazują, że olej kokosowy lepiej chroni strukturę keratyny niż wiele olejów roślinnych. Jak dowiedziono, nie tylko hamuje wypadanie, ale również stymuluje porost włosów, wykazując powiększenie wielkości mieszków włosowych i wydłużenie fazy anagenu[5]. Dla brwi i rzęs oznacza to włoski mniej łamliwe, bardziej sprężyste i optycznie grubsze. Nabierz go palcem jak krem, a jeśli jest w rozpuszczonej formie, to użyj szczoteczki. Nanieś tłuszcz na brwi i masuj przez ok. 5 min. Nałóż też na rzęsy. Zostaw na noc. Rano zmyj twarz ciepłą wodą. Regularne stosowanie pogrubi i wzmocni, a także przyciemni włoski. Powtarzaj codziennie przez ok. 1-2 miesiące. Jeszcze lepszy efekt osiągniesz, jeśli do oleju kokosowego dodasz wyciągu z bakopy (*Bacopa monniera*), cibory orzechowej (*Cyperus rotundus*) oraz amli (*Emblica officinalis*).

eprasa.pl 37678164a1

Kozieradka i cebula – siarka, białko oraz sygnał wzrostu

Nasiona tej pierwszej zawierają białko, lecytynę i kwas nikotynowy, a cebula związki siarki niezbędne do syntezy keratyny. Choć ich stosowanie wymaga ostrożności, szczególnie w okolicy oczu, badania wskazują, że siarka i aminokwasy siarkowe są kluczowe dla prawidłowej budowy włosa. Właśnie dlatego te kuchenne składniki od lat pojawiają się w tradycyjnych recepturach na porost włosów. Namocz łyżeczkę nasion kozieradki w wodzie na co najmniej 5 godz. Następnie rozdrobnij nasiona na gęstą pastę, dodaj pół łyżeczki oleju kokosowego lub migdałowego. Wszystko dokładnie wymieszaj. Nałóż pastę na brwi, pozostaw na noc. Rano zmyj pastę ciepłą wodą. Stosuj 2 razy w tygodniu przez 2 miesiące. Nasiona kozieradki są bogate w białko, kwas nikotynowy i lecytynę, które stymulują wzrost włosów.

Bimatoprost – efekt uboczny, który stał się terapią

Ten syntetyczny analog prostaglandyny, był początkowo stosowany w okulistyce jako lek obniżający ciśnienie wewnątrzgałkowe. Z czasem zauważono jednak, że jego użycie wyraźnie wpływa na wygląd rzęs, co zapoczątkowało badania nad jego zastosowaniem w hipotrychozie rzęs. W kontrolowanych badaniach klinicznych wykazano, że regularne stosowanie preparatu prowadzi do pojawienia się nowych rzęs oraz zwiększenia ich długości, grubości i intensywności koloru. Po ok. 16 tygodniach terapii średnia długość rzęs wzrosła o ok. 25%, ich grubość ponad 2-krotnie, a stopień przyciemnienia o blisko 20%. Analizy mechanizmu działania sugerują, że bimatoprost wydłuża fazę wzrostu włosa (anagen) oraz zwiększa liczbę aktywnych mieszków włosowych. Dodatkowo przypuszcza się, że może on wpływać na proces melanogenezy, co tłumaczy obserwowane zmiany pigmentacji rzęs[7]. Preparat w postaci kropli okazał się dobrze tolerowany, a na podstawie wyników badań Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) dopuściła roztwór oftalmiczny bimatoprostu 0,03% do leczenia hipotrychozy rzęs[8].

Henna – barwnik, który wzmacnia

To nie tylko naturalny sposób koloryzacji brwi i rzęs, ale również zabieg wzmacniający ich strukturę. Zawarty w niej barwnik – lawsone, wiąże się z keratyną włosków, wypełniając mikroubytki w ich łodydze. Dzięki temu brwi i rzęsy po zabiegu stają się optycznie grubsze, bardziej błyszczące i odporniejsze na uszkodzenia mechaniczne oraz niekorzystne działanie czynników zewnętrznych. Dodatkową korzyścią jest lepsza ochrona przed utratą wilgoci, co ma znaczenie zwłaszcza w przypadku cienkich i łamliwych włosków. Zabieg henny szczególnie dobrze sprawdza się u osób z jasnymi, krótkimi i mało widocznymi rzęsami, ponieważ nadaje spojrzeniu wyrazistość i optycznie je wydłuża. Warto też wiedzieć, że ekstrakt z lawsonii wykazuje silne właściwości antybakteryjne, porównywalne w badaniach laboratoryjnych z działaniem niektórych antybiotyków, co sprzyja zdrowiu brzegów powiek[6]. Aby uniknąć podrażnień, przed nałożeniem henny należy zabezpieczyć skórę wokół oczu tłustym kremem lub wazeliną oraz zastosować ochronne płatki kosmetyczne na dolne powieki. Barwnik najlepiej aplikować cienkim pędzelkiem lub szczoteczką do rzęs, a po 5-10 min dokładnie zmyć ciepłą wodą. Efekt koloryzacji i wzmocnienia utrzymuje się zazwyczaj przez 2-3 tygodni.

eprasa.pl 37678164a1

Olej z pestek winogron – wsparcie dla mieszków włosowych

Jest bogaty w proantocyjanidyny, czyli silne antyoksydanty, które chronią mieszki włosowe przed stresem oksydacyjnym i wspierają ich aktywność. Badania wykazały, że wykazują one niezwykłą zdolność przekształcania cyklu włosa z fazy telogenu do anagenu u myszy *in vivo*, co oznacza działanie podobne do 2% roztworu Minoxidilu, ale bez jego skutków ubocznych[10]. Regularne miejscowe stosowanie oleju wzmacnia włoski, poprawia ich elastyczność, sprzyja gęstości i zdrowemu wyglądowi – można go wmasowywać w brwi i rzęsy szczoteczką lub wacikiem, aby wzmocnić mieszki i pobudzić wzrost włosków.

Olejek nardowy – ajurwedyjska moc dla brwi i rzęs

Ten tłuszcz zawiera olejki eteryczne, które poprawiają ukrwienie skóry i odżywiają mieszki włosowe. Od wieków stosowany jest w ajurwedzie jako środek wzmacniający włosy, stanowiący podstawę mieszanek ziołowych przyspieszających porost włosów, np. łączy się go z zielem Eclipta alba, bieluniem surmikwiatem (*Datura metel*), jaśminem (*Jasminum officinale*), wąkrotą azjatycką (*Centella asiatica*), indygowcem barwierskim (*Indigofera tinctoria*), neem (*Azadirach ta indica*), modligroszkiem różańcowym (Abrus precatorius), lukrecją gładką (*Glycyrrhiza glabra*), olejami sezamowym, kokosowym i z kiełków pszenicy oraz z mlekiem. Taką mieszankę nakłada się na rzęsy i wmasowuje w brwi i zmywa się po upływie 20 min. Regularne wmasowywanie preparatu w brwi i rzęsy może pobudzać ich wzrost, wzmacniać i odmładzać strukturę włosków oraz nadać im miękkość, objętość i naturalny połysk, a dodatkowo działa łagodząco na delikatną skórę wokół oczu[11].

Miłorząb japoński – włosy w lepszej kondycji

Ginkgo biloba to roślina znana ze swojego korzystnego wpływu na krążenie i dotlenienie tkanek. Ekstrakty z liści zawierają flawonoidy i terpenoidy, które poprawiają przepływ krwi w drobnych naczyniach, w tym w skórze przy mieszku włosowym. Dzięki temu mieszki rzęs i brwi lepiej otrzymują tlen i składniki odżywcze, co wspomaga wzrost włosków i poprawia ich kondycję. Badania na modelach zwierzęcych wykazały, że regularne stosowanie ekstraktów może przyspieszać odrastanie włosów, a miejscowo stosowany tonik z miłorzębu działa odżywczo i wzmacniająco na delikatne w okolicy oczu[9].

włoski

Żółtko jajka – naturalna keratyna dla włosków

Jest bogate w keratynę i białko, które odżywiają mieszki włosowe. Aby przygotować wcierkę, oddziel żółtko od białka i ubij je na kremową pianę. Dodaj 5 kropli olejku rycynowego, dokładnie wymieszaj i nanieś na brwi i rzęsy przy pomocy patyczka lub wacika. Pozostaw na 20 min, a następnie zmyj letnią wodą. Stosowane 2 razy w tygodniu wspomaga wzrost włosków, wzmacnia je i poprawia ich elastyczność.

eprasa.pl 37678164a1

Kawa – pobudzający peeling dla brwi

Eekstrakt z owoców kawowca wykazuje właściwości przeciwutleniające i antyoksydacyjne[12]. Zmielone ziarno kawy ma właściwości pobudzające mikrokrążenie i wzmacniające mieszki włosowe. Wymieszaj łyżeczkę drobno zmielonej kawy z łyżeczką wazeliny lub oleju kokosowego, aż powstanie gładka pasta. Nałóż ją na brwi pędzelkiem i pozostaw na 20 min. Następnie zetrzyj wacikiem nasączonym wodą i umyj twarz. Regularnie stosowana poprawia ukrwienie mieszków, wzmacnia włoski i dodaje im objętości.

Oliwa i miód – duet idealny

Pół łyżeczki oliwy zmieszaj z połową łyżeczki miodu. Papkę nałóż na brwi, pozostaw na 30 min., następnie zmyj letnią wodą. Oliwa dostarcza witaminy E i zdrowych lipidów, natomiast miód działa antybakteryjnie, nawilżająco i odżywczo, wspomagając regenerację mieszków włosowych[14]. Dzięki temu włoski stają się mocniejsze, bardziej elastyczne i błyszczące, a skóra wokół brwi jest chroniona i odżywiona.

Szałwia – łagodny tonik dla rzęs i brwi

Działa przeciwzapalnie, antybakteryjnie[13] i wzmacnia włoski dzięki zawartości flawonoidów. Zalej saszetkę suszonego ziela połową kubka wrzątku i odstaw na kilka minut. Gdy napar ostygnie, zanurz w nim waciki i przyłóż do brwi i rzęs na 10 min. Po tym czasie zdejmij waciki i przemyj włoski letnią wodą. Regularne stosowanie wspiera wzrost włosków, poprawia ich kondycję i chroni delikatną skórę wokół oczu.

BIBLIOGRAFIA

1. Postępy Fitoterapii 2002; 3:50
2. Skin Res Technol. 2023 Jun;29(6):e13381
3. Nutr Res Rev. 2024 Jun;37(1):131-140
4. Phytomedicine. 2007 Aug;14(7-8):551-5
5. Int J PharmTech Res 2016;9(3):321-7
6. Oman Med J. 2008 Oct; 23(4): 253-256
7. Arch Ophthalmol. 2005;123:1541-1546
8. Facial Plast Surg. 2006;22:163-174
9. Yakugaku Zasshi. 1993 Oct;113(10):718-24
10. Acta Derm Venereol. 1998 Nov;78(6):428-32
11. Innovare Journal of Medical Science, Vol 5, Issue 1, 25-33
12. Dermatologic Therapy.2007;20(5):330-342, 322-329
13. Molecules. 2019 Nov 27;24(23):4327
14. Post Fitoter 2018; 19(1): 58-64

eprasa.pl 37678164a1

Naturalne uderzenie w cholesterol

Naturalne substancje pochodzenia roślinnego, składniki diety i styl życia mogą realnie wspierać regulację gospodarki lipidowej i ochronę układu sercowo-naczyniowego

Choć cholesterol jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu, jego nadmiar, zwłaszcza frakcji LDL, sprzyja uszkodzeniom naczyń krwionośnych. Od lat uważa się, że to właśnie jego podwyższony poziom przyczynia się do zwiększenia ryzyka miażdżycy, zawału serca i udaru mózgu.

Przez wiele lat cholesterol postrzegano głównie jako problem nadmiaru tłuszczu we krwi, wymagający prostego „zbicia wyniku" za pomocą diety lub leków. Tymczasem coraz więcej badań pokazuje, że gospodarka lipidowa jest znacznie bardziej złożonym procesem, w który zaangażowane są jelita, wątroba, układ odpornościowy oraz równowaga oksydacyjna organizmu. Bez zrozumienia tych zależności nawet najlepsza dieta czy suplementacja mogą przynosić rozczarowujące efekty.

Jednym z najbardziej niedocenianych regulatorów cholesterolu pozostaje mikrobiota jelitowa. Bakterie zamieszkujące jelita wpływają na wchłanianie tłuszczów, metabolizm kwasów żółciowych oraz regulację ekspresji receptorów LDL w wątrobie. Zaburzenia składu mikrobioty, spowodowane dietą ubogą w błonnik, nadmiarem cukrów prostych, stresem czy antybiotykoterapią, mogą sprzyjać podwyższaniu stężenia cholesterolu. Z kolei dieta bogata w błonnik rozpuszczalny, produkty fermentowane i prebiotyki wspiera bakterie, które pomagają usuwać nadmiar cholesterolu z organizmu.

Kluczową rolę w „zarządzaniu" cholesterolem pełni wątroba, która produkuje jego większość i odpowiada za przekształcanie go w kwasy żółciowe. Jest elementem składowym żółci, która pomaga trawić tłuszcze, a także jest ważny dla przyswajania witamin A, D, E i K rozpuszczalnych w tłuszczach[1]. Jeśli wątroba jest przeciążona przewlekłym stanem zapalnym, insulinoodpornością, nadmiarem alkoholu lub przetworzonej żywności, jej zdolność do regulowania poziomu lipidów ulega osłabieniu. W takich warunkach nawet rygorystyczna dieta niskotłuszczowa nie przynosi oczekiwanych rezultatów, ponieważ problem nie leży w podaży cholesterolu, lecz w zaburzonej kontroli jego metabolizmu.

Istotnym, a często pomijanym elementem jest stres oksydacyjny i przewlekły stan zapalny. To nie sam cholesterol LDL stanowi największe zagrożenie dla naczyń krwionośnych, lecz jego utleniona forma. Utleniony LDL inicjuje proces zapalny w ścianach tętnic, prowadząc do powstawania blaszek miażdżycowych. Dlatego substancje o działaniu antyoksydacyjnym, redukujące stres oksydacyjny i zapalenie, mogą mieć kluczowe znaczenie w ochronie układu sercowo-naczyniowego, nawet jeśli nie obniżają spektakularnie samego poziomu cholesterolu.

Na skuteczność walki z podwyższonym cholesterolem wpływają również powszechne błędy popełniane na co dzień. Należą do nich zbyt restrykcyjne diety niskotłuszczowe, które paradoksalnie mogą zwiększać endogenną produkcję cholesterolu, niedobór snu, przewlekły stres, demonizowanie niektórych produktów takich jak jaja oraz brak regularnej aktywności fizycznej. Częstym problemem jest także poleganie wyłącznie na suplementach przy jednoczesnym ignorowaniu podstawowych filarów zdrowia metabolicznego. Skuteczna regulacja cholesterolu wymaga podejścia całościowego, uwzględniającego jelita, wątrobę, równowagę oksydacyjną oraz styl życia, a nie tylko jednego wyniku w badaniu krwi. Zioła, ekstrakty roślinne, witaminy oraz składniki diety nie są cudownym zamiennikiem leków, ale mogą realnie wspierać obniżanie cholesterolu, poprawę profilu lipidowego i ochronę naczyń krwionośnych.

eprasa.pl 37678164a1

Traganek (*Astragalus*)

Jest znanym adaptogenem wspierającym układ odpornościowy, ale coraz więcej badań wskazuje, że może też korzystnie wpływać na gospodarkę lipidową. Badania na chomikach z hipercholesterolemią wykazały, że 3 miesiące suplementacji polisacharydami z traganka obniżyły całkowity cholesterol o 45,8%, trójglicerydy o 30%, a LDL o 47,4%, osiągając wyniki porównywalne ze standardową simwastatyną. Mechanizm działania obejmuje zmniejszenie wchłaniania cholesterolu w jelicie, zwiększenie wydalania kwasów żółciowych i steroli z kałem oraz obniżenie poziomu lipidów w wątrobie[2], co może stanowić wartościowe, naturalne wsparcie w regulacji poziomu cholesterolu i ochronie układu sercowo-naczyniowego.

Drożdże czerwonego ryżu (*Monascus purpureus*)

Powstają poprzez fermentację ryżu przez fioletowo-czerwone grzyby i od wieków wykorzystywane są w tradycyjnej medycynie chińskiej. Ich prozdrowotne działanie wiąże się z obecnością monakoliny K, naturalnego związku chemicznie identycznego z lowastatyną. Badania, w tym wieloośrodkowe, randomizowane badanie w Japonii, wykazały, że niskodawkowa suplementacja czerwonym ryżem z monakoliną K u osób z łagodną dyslipidemią obniża poziom cholesterolu LDL, całkowitego i trójglicerydów, a także może łagodzić ciśnienie krwi[3]. Uczestnicy badania dobrze tolerowali suplement, co potwierdza jego bezpieczeństwo i skuteczność jako naturalnego wsparcia w kontroli lipidów i ochronie układu sercowo-naczyniowego.

Ostrokrzew paragwajski (*Ilex paraguariensis*)

Znany szerzej jako yerba mate, od wieków wykorzystywany był przez plemię Guarani w rytuałach i codziennej diecie. Napar z liści pobudza, łagodzi napięcie mięśniowe i zmniejsza uczucie zmęczenia oraz głodu. Współczesne badania wykazują, że yerba mate wpływa korzystnie na gospodarkę lipidową – zwiększa aktywność enzymu paraoksonazy-1 (PON-1), który chroni HDL przed utlenianiem i przeciwdziała przemianie LDL w formę szkodliwą dla naczyń. Regularne spożywanie naparu może w ten sposób wspierać profil lipidowy i zmniejszać ryzyko miażdżycy, jednocześnie dostarczając naturalnego pobudzenia i antyoksydantów[4].

Czarnuszka (*Nigella sativa*)

To roślina znana ze swoich właściwości prozdrowotnych, w tym wsparcia metabolizmu lipidów. Jej nasiona zawierają tymochinon i inne związki bioaktywne, które mogą obniżać poziom cholesterolu LDL i trójglicerydów, a także działać przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie. Badania wskazują, że regularna suplementacja czarnuszką może wspomagać profil lipidowy i chronić naczynia krwionośne, stanowiąc naturalne uzupełnienie diety.

eprasa.pl 37678164a1

Kwasy tłuszczowe omega3

Głównie EPA i DHA, są niezbędnymi składnikami diety o udokumentowanym działaniu korzystnym dla serca i gospodarki lipidowej. Regularne spożywanie ryb morskich lub suplementów omega3 obniża poziom trójglicerydów, łagodzi stany zapalne i wspiera prawidłową funkcję naczyń krwionośnych[5]. Choć wpływ na LDL bywa umiarkowany, omega3 poprawiają ogólny profil lipidowy, wspomagając ochronę układu sercowo-naczyniowego i zmniejszając ryzyko powikłań miażdżycowych.

Karczoch zwyczajny (*Cynara scolymus*)

Coraz więcej badań wskazuje na jego potencjał w regulacji poziomu cholesterolu. W badaniu przeprowadzonym na Uniwersytecie w Reading 75 ochotników przez 12 tygodni otrzymywało codziennie 1 280 mg ekstraktu z liści karczocha lub placebo. Wyniki pokazały, że suplementacja wyciągiem z karczocha prowadziła do niewielkiego, lecz statystycznie istotnego obniżenia stężenia cholesterolu we krwi[5]. Mechanizm działania wiąże się prawdopodobnie z hamowaniem syntezy cholesterolu w wątrobie oraz zwiększonym wydalaniem kwasów żółciowych, co czyni karczoch cennym naturalnym wsparciem dla osób dbających o profil lipidowy.

Zielona herbata (*Camellia sinensis*)

Jest bogata w katechiny, które wykazują działanie antyoksydacyjne i wspierają regulację lipidów. Regularne spożywanie naparów lub ekstraktów z zielonej herbaty może obniżać poziom cholesterolu LDL i całkowitego, a także wspomagać ochronę naczyń przed stresem oksydacyjnym. Jej korzystne działanie na profil lipidowy i układ sercowo-naczyniowy zostało potwierdzone w licznych badaniach, co czyni ją łatwym i bezpiecznym dodatkiem do codziennej diety.

Głóg (*Crataegus oxyacantha*)

Od wieków stosowany jest w leczeniu chorób serca – jego owoce, liście i kwiaty używano już w czasach Cesarstwa Rzymskiego, a w tradycyjnej medycynie chińskiej wykorzystywano go w terapii hiperlipidemii, zaburzeń krążenia i duszności. Współczesne badania potwierdzają jego działanie hipolipidemiczne, ekstrakty z głogu mogą obniżać poziom cholesterolu we krwi poprzez hamowanie jego wchłaniania w jelitach, a także zwiększają wydalanie kwasów żółciowych i ograniczają syntezę cholesterolu w wątrobie[7]. Ponadto wyciąg z głogu znacząco poprawia aktywność enzymów antyoksydacyjnych, takich jak dysmutaza ponadtlenkowa, katalaza czy peroksydaza glutationowa, co redukuje stres oksydacyjny i chroni naczynia krwionośne[8]. Dzięki temu głóg wspiera zdrowy profil lipidowy, zmniejsza ryzyko miażdżycy i działa ochronnie na układ sercowo-naczyniowy, łącząc tradycyjne zastosowania z nowoczesnym podejściem naukowym.

eprasa.pl 37678164a1

Czosnek (*Allium sativum*)

Od dawna stosowany jest jako naturalny środek wspierający układ sercowo-naczyniowy. Zawarte w nim związki siarkowe, w tym allicyna, mogą obniżać poziom cholesterolu LDL i trójglicerydów oraz działać przeciwutleniająco[9]. Badania wykazują, że regularna suplementacja czosnkiem przyczynia się do poprawy profilu lipidowego i wspomaga ochronę naczyń krwionośnych, stanowiąc wartościowe uzupełnienie diety u osób dbających o zdrowie serca.

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*)

To popularne zioło o działaniu hipolipidemicznym i antyoksydacyjnym. Badania przeprowadzone w Korei na królikach karmionych dietą wysokocholesterolową wykazały, że suplementacja korzeniem i liśćmi mniszka zwiększała aktywność enzymów antyoksydacyjnych w osoczu oraz poprawiała profile lipidowe, obniżając stężenie cholesterolu[10]. Dodatkowo odwar z mniszka korzystnie wpływa na funkcję wątroby, w której magazynowany jest nadmiar cholesterolu. Dzięki temu mniszek lekarski może wspierać ochronę naczyń i metabolizm lipidów. W praktyce warto wykorzystać go w kuchni – kilka liści w sałatce lub świeżym soku może być naturalnym wsparciem dla zdrowia sercowo-naczyniowego.

REKLAMA

Zmniejsz zmęczenie i znużenie

Codzienne życie potrafi być dość wyczerpujące, ale Bio-Quinon Active Q10 Gold może Cię wspomóc w naturalny sposób. Połączenie związku witaminopodobnego, koenzymu Q10 i witaminy B_2, która przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego, jest idealnym zastrzykiem energii, gdy Twoje baterie są wyczerpane.

Dobra wchłanialność i biodostępność Bio-Quinonu Active Q10 Gold zostały udokumentowane w wielu badaniach naukowych, w tym renomowanych badaniach Kisel-10 i Q-symbio stając się wiodącą marką Q10 na rynku.

Oryginalny preparat Q10

Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej o produkcie.

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl 37678164a1

Berberys (*Berberis*)

Jego korzystny wpływ na zdrowie zawdzięczamy zawartej w nim berberynie – alkaloidowi o silnym działaniu wspierającym metabolizm lipidów i glukozy. Badania wykazują, że berberyna obniża poziom cholesterolu LDL, trójglicerydów i całkowitego, jednocześnie podnosząc stężenie HDL. Mechanizm działania obejmuje aktywację enzymu AMPK, co poprawia wrażliwość insulinową i regulację lipidów w wątrobie. Dzięki temu berberyna może być wartościowym, naturalnym wsparciem dla osób dbających o profil lipidowy i ochronę naczyń krwionośnych[11].

Cykoria podróżnik (*Cichorium intybus*)

To roślina o szerokim spektrum działania prozdrowotnego, szczególnie w kontekście metabolizmu lipidów i wsparcia wątroby. Badania przeprowadzone w Seulu wykazały, że wyciąg z tej rośliny ogranicza wchłanianie cholesterolu w jelicie – o około 30% w jelicie czczym i 41% w jelicie krętym w porównaniu z placebo, co może wynikać ze zwiększonej lepkości treści jelitowej[12]. Z kolei rumuńscy naukowcy podkreślają, że ekstrakty z korzenia cykorii zwiększają uczucie sytości i wspomagają metabolizm lipidów dzięki zawartości kwasu cykorowego, chlorogenowego i polisacharydów. *Cichorium intybus* wykazuje właściwości hepatoprotekcyjne, przeciwzapalne, antyoksydacyjne, hipolipidemiczne i hipoglikemiczne, a także może wspierać terapię otyłości i dyslipidemii, w tym hipercholesterolemii[13].

Bergamotka (*Citrus bergamia*)

Ten cytrus pochodzący z rejonu Kalabrii zyskał zainteresowanie naukowców dzięki swoim właściwościom obniżającym poziom cholesterolu. Ekstrakt bergamotki jest jednym z naturalnych nutraceutyków o najsilniejszym udokumentowanym działaniu obniżającym cholesterol. Unikalne polifenole, takie jak brutieridyna i melitidyna, hamują enzym HMG-CoA reduktazę (główny cel statyn) oraz poprawiają ekspresję receptorów LDL. Badania kliniczne wykazały, że ekstrakty z owoców bergamotki mogą znacząco obniżać stężenie cholesterolu LDL, trójglicerydów i całkowitego, jednocześnie podnosząc poziom HDL[14]. Wspomaga metabolizm lipidów, działa antyoksydacyjnie oraz chroni naczynia krwionośne. Może stanowić naturalne wsparcie dla osób z dyslipidemią, wspierając ochronę serca i układu krążenia.

eprasa.pl 37678164a1

Koenzym Q10

Odgrywa istotną rolę we wspomaganiu leczenia wielu chorób układu krążenia, takich jak miażdżyca, kardiomiopatie, arytmia, dusznica bolesna czy nadciśnienie tętnicze. W rocznym randomizowanym badaniu klinicznym u pacjentów po ostrym zawale serca wykazano, że doustna suplementacja CoQ10 w dawce 120 mg/dzień istotnie zmniejszała liczbę zdarzeń sercowych, w tym zawałów niezakończonych zgonem oraz zgonów sercowych, w porównaniu z grupą kontrolną. Dodatkowo zaobserwowano wzrost poziomu witaminy E i cholesterolu HDL oraz obniżenie markerów stresu oksydacyjnego[15]. Koenzym Q10 jest również rekomendowany pacjentom przygotowującym się do operacji kardiochirurgicznych[16]. Znaczenie CoQ10 potwierdziło także dwuletnie badanie Q-SYMBIO, w którym u pacjentów z niewydolnością serca suplementacja, stosowana jako uzupełnienie standardowej terapii, zmniejszyła ryzyko poważnych zdarzeń sercowo-naczyniowych oraz zgonu – zarówno z przyczyn sercowych, jak i ogólnych – o ponad 40% w porównaniu z placebo[17]. Uzupełnieniem tych danych są wyniki badania interwencyjnego przeprowadzonego na Tajwanie u chorych z chorobą wieńcową. Wykazano w nim, że 12-tygodniowa suplementacja koenzymem Q10 w dawce 150 mg dziennie skutecznie redukuje stres oksydacyjny i zwiększa aktywność enzymów antyoksydacyjnych, wyraźniej niż niższe dawki[18]. Zebrane dane wskazują, że koenzym Q10 jest wartościowym i skutecznym wsparciem w terapii chorób serca, a jego efektywność może przewyższać działanie samych statyn.

Ostropest plamisty (*Silybum marianum*)

Jest ceniony przede wszystkim za działanie hepatoprotekcyjne, dzięki zawartości sylimaryny, silnego antyoksydantu. Badania wykazują, że suplementacja ostropestem może wspierać metabolizm lipidów, obniżając poziom cholesterolu LDL i trójglicerydów oraz chroniąc wątrobę przed uszkodzeniami wynikającymi z nadmiaru tłuszczów. Dodatkowo sylimaryna wspomaga detoksykację i neutralizuje stres oksydacyjny, co przyczynia się do ochrony naczyń krwionośnych i poprawy profilu lipidowego. Przeprowadzone badanie u pacjentów z hipercholesterolemią wykazało, że sylimaryna może skutecznie redukować poziom cholesterolu we krwi. 15 osobom z tą chorobą podawano codzienne 420 mg sylimaryny, co w efekcie doprowadziło do obniżenia stężenia cholesterolu w pęcherzyku żółciowym. Oznacza to syntezę cholesterolu w wątrobie[19].

BIBLIOGRAFIA

1. Endocrinol. Rev. 2011; 32:81-151
2. PLoS One. 2011; 6(11): e27437
3. Asia Pac J Clin Nutr. 2021 Sep;30(3):424-435
4. Nutr J. 2019 Jan 19;18(1):5
5. Clin Ther. 2012 Jan;34(1):67-76
6. Phytomedicine. 2008 Sep;15(9):668-75
7. Atherosclerosis. 1996 Jun; 123(1-2):235-41
8. Evid Based Complement Alternat Med. 2013; 2013: 149363
9. Lipids 2000; 35(2):197-203
10. Int J Mol Sci. 2010 Jan; 11(1): 67-78
11. J Evid Based Complementary Altern Med. 2017 Oct;22(4):956-968
12. Nutrition Research, 2000, July, 20; 7:1017-26
13. Plants (Basel). 2021 Jan 23;10(2):216
14. Nutrients2025, 17(16), 2648
15. Mol Cell Biochem. 2003 Apr;246(1-2):75-82
16. Alt Med Rev, 1996; 1: 168-75
17. Open Heart, 2015; 2: e000326
18. Nutrition. 2012 Mar;28(3):250-5
19. J Hepatol. 1992;12:290–295
20. ARYA Atheroscler. 2015 Jul;11(4):244–251

Kozieradka (*Trigonella foenum-graecum*)

To roślina o właściwościach hipolipidemicznych i przeciwcukrzycowych. Zawarte w nasionach saponiny i błonnik mogą obniżać poziom cholesterolu całkowitego i LDL oraz wspierać prawidłową gospodarkę glukozą[20]. Badania wskazują, że regularne stosowanie kozieradki zwiększa wydalanie kwasów żółciowych, poprawia metabolizm lipidów i działa ochronnie na naczynia krwionośne. Dzięki tym właściwościom roślina stanowi naturalne wsparcie w profilaktyce miażdżycy i utrzymaniu zdrowego profilu lipidowego.

eprasa.pl 37678164a1

Detoks od dopaminy

Jak przywrócić homeostazę w dobie cyfrowej przebodźcowania?

eprasa.pl 37678164a1

Scrollujesz Instagram od godziny, choć planowałeś wieczór z książką. Sięgasz po kolejnego słodkiego drinka, mimo braku pragnienia. Sprawdzasz pocztę co 5 min, nawet gdy nie oczekujesz żadnej wiadomości. Brzmi znajomo? Witaj w świecie przestymulowanego układu dopaminergicznego – miejscu, gdzie ludzki mózg, ewolucyjnie ukształtowany w warunkach niedoboru, gubi się w gąszczu cyfrowej i konsumpcyjnej obfitości.

Czy zyskujący popularność „detoks od dopaminy" jest medyczną koniecznością, czy jedynie hasłem modnym wśród wszelkiej maści infuencerów? Aby na to odpowiedzieć, musimy najpierw zrozumieć, jak fundamentalnie współczesny świat zmienił naszą neurochemię.

Neurobiologia pożądania: czym naprawdę jest dopamina?

Zanim zagłębimy się w strategię odzyskiwania równowagi, należy obalić najpowszechniejszy mit: dopamina nie jest „cząsteczką przyjemności". W neurobiologii klasyfikuje się ją jako neuroprzekaźnik odpowiedzialny za błędne przewidywanie nagrody (Reward Prediction Error) oraz motywację[1].

Dopamina pełni kluczową funkcję w układzie nagrody, ale jej głównym zadaniem jest zmuszanie nas do działania i uczenie się, które zachowania warto powtarzać. To ona mówiła naszym przodkom: „tam są jagody, zapamiętaj tę drogę". W naturalnym środowisku ten system działał perfekcyjnie, ponieważ silne bodźce dopaminergiczne były rzadkie i wymagały dużego nakładu energii, koniecznego np. do upolowania zwierzyny.

Dziś ten sam mechanizm jest eksploatowany przez inżynierię oprogramowania i przemysł spożywczy. Każda notyfikacja w smartfonie, każde „polubienie" naszego wpisu w internecie i każda wysokoprzetworzona przekąska to mikrodawka stymulacji, na którą nasz mózg nie wykształcił mechanizmów obronnych.

Mechanizm adaptacji i obniżenie wrażliwości receptorów

Kluczowym pojęciem w zrozumieniu problemu jest homeostaza neurochemiczna. Mózg dąży do równowagi. Gdy zalewamy go nienaturalnie wysokimi dawkami dopaminy (pochodzącymi z mediów społecznościowych, gier wideo czy rafinowanego cukru), układ nerwowy uruchamia procesy kompensacyjne. Dochodzi do obniżenia wrażliwości receptorów dopaminowych – mózg zmniejsza liczbę aktywnych receptorów (głównie typu D2), aby chronić neurony przed nadmierną stymulacją[2].

Zjawisko to można porównać do wchodzenia do głośnego pomieszczenia: na początku hałas jest ogłuszający, ale po jakimś czasie przestajemy go zauważać. Problem polega na tym, że gdy mózg „przyciszy" swój system nagrody, zwykłe, codzienne aktywności – takie jak spacer w lesie, czytanie literatury czy rozmowa z bliskimi – stają się nudne i niesatysfakcjonujące. Mózg domaga się „podkręcenia głośności", co prowadzi do błędnego koła poszukiwania coraz silniejszych impulsów. To fundament mechanizmu uzależnień behawioralnych[3].

> Badania neuroobrazowe pokazują, że chroniczne przebodźcowanie układu dopaminergicznego może prowadzić do zmian strukturalnych w korze przedczołowej, odpowiedzialnej za funkcje wykonawcze i kontrolę impulsów

Cyfrowe kasyno w Twojej kieszeni

Współczesna technologia nie jest neutralna. Aplikacje social media wykorzystują mechanizmy psychologiczne tożsame z automatami do gier (tzw. zmienny harmonogram wzmocnień)[4]. Fakt, że nie wiemy, co zobaczymy po odświeżeniu strony, generuje najwyższy poziom wyrzutu dopaminy – to oczekiwanie na nagrodę, a nie sama nagroda, jest najbardziej uzależniające.

Badania neuroobrazowe pokazują, że chroniczne przebodźcowanie układu dopaminergicznego może prowadzić do zmian strukturalnych w korze przedczołowej, odpowiedzialnej za funkcje wykonawcze i kontrolę impulsów. Skutkuje to zwiększoną impulsywnością, trudnościami w koncentracji (pseudo-ADHD) oraz anhedonią, czyli niezdolnością do odczuwania radości z drobnych rzeczy.

Odłącz się, by się połączyć

Detoks od dopaminy to termin nieco mylny – nie możemy i nie chcemy całkowicie usunąć dopaminy z organizmu. Chodzi raczej o post dopaminowy, czyli okresowe ograniczenie bodźców o wysokiej intensywności,

eprasa.pl 37678164a1

aby umożliwić receptorom odzyskanie wrażliwości. Najważniejszymi elementami takiego postu są:

1. Higiena cyfrowa

Pierwszym krokiem jest odzyskanie kontroli nad środowiskiem cyfrowym. Badania wykazują, że już 7-dniowa przerwa od mediów społecznościowych znacząco obniża poziom kortyzolu i poprawia subiektywne poczucie dobrostanu[4].

- **Blokowanie notyfikacji:** Wyłącz wszystkie powiadomienia, które nie są niezbędne do pracy lub bezpieczeństwa.
- **Zasada „Grey Scale”:** Ustawienie ekranu telefonu w odcieniach szarości drastycznie zmniejsza atrakcyjność wizualną bodźców, osłabiając pętlę dopaminową.
- **Praca głęboka (Deep Work):** Skupienie na jednym zadaniu bez rozpraszaczy pozwala mózgowi wejść w tzw. stan flow, który jest znacznie zdrowszą formą gratyfikacji niż szybkie przełączanie uwagi[5].

2. Akceptacja nudy i mindfulness

Mindfulness nie jest tylko techniką relaksacyjną – to także trening kory przedczołowej. Uczy on mózg tolerowania dyskomfortu związanego z brakiem natychmiastowej stymulacji. Regularna medytacja wzmacnia ścieżki neuronalne odpowiedzialne za hamowanie impulsów[8]. Pozwolenie sobie na nudę jest kluczowe dla regeneracji sieci domyślnej mózgu (DMN), która odpowiada za kreatywność i introspekcję.

Nie musisz od razu medytować godzinami. Zacznij od 5 min dziennie świadomego oddychania. Kluczowe jest budowanie regularności – więcej pożytku przyniosą krótkie, ale codzienne praktyki niż sporadyczne długie sesje. Z czasem zauważysz, że stajesz się bardziej świadomy swoich impulsów i lepiej potrafisz panować nad automatycznymi reakcjami.

Fizjologia regeneracji: ruch i termoregulacja

Układ dopaminergiczny można wspierać nie tylko poprzez ograniczanie bodźców negatywnych, ale także poprzez wprowadzanie „zdrowej” dopaminy. Kluczową rolę odgrywa tu aktywność fizyczna. Regularny trening aerobowy nie tylko zwiększa poziom dopaminy, ale przede wszystkim stymuluje wzrost liczby receptorów D2, co bezpośrednio przeciwdziała skutkom przebodźcowania[6].

Dobre efekty przynosi również ekspozycja na zimno. Badania czeskiego naukowca Petra Šrámka wykazały, że zanurzenie ciała w zimnej powoduje wzrost stężenia dopaminy o 250%[7]. Co kluczowe, wzrost ten nie występuje punktowo (jak po kokainie czy social mediach), lecz utrzymuje się na stałym, wysokim poziomie przez kilka godzin, poprawiając nastrój i koncentrację bez ryzyka „zjazdu” dopaminowego.

Dieta dla mózgu: budulec i kofaktory

To, co jemy, ma bezpośredni wpływ na produkcję i funkcjonowanie neurotransmiterów, w tym dopaminy. Jest ona syntetyzowana z aminokwasu tyrozyny, który otrzymujemy z białka pokarmowego. Dlatego dieta bogata w wysokiej jakości białko jest fundamentem dla zdrowego układu dopaminergicznego. Do wytwarzania dopaminy potrzebna jest także mieszanka konkretnych enzymów i witamin.

Warto podkreślić rolę witaminy D, której receptory znajdują się w obszarach mózgu odpowiedzialnych za produkcję dopaminy (istota czarna). W Polsce, ze względu na szerokość geograficzną i zmniejszoną ekspozycję na światło słoneczne, jej niedobór jest powszechny i może bezpośrednio korelować z obniżonym nastrojem oraz brakiem motywacji[12].

Sen: system operacyjny regeneracji

Podczas snu, a konkretnie w jego fazie głębokiej, aktywuje się system glimfa-

Składnik	Rola w syntezie / funkcja	Źródła pokarmowe
L-Tyrozyna	Bezpośredni aminokwasowy prekursor dopaminy[9].	Jaja, chude mięso, parmezan, soja, pestki dyni.
Magnez	Regulator receptorów NMDA; chroni neurony przed nadmiernym pobudzeniem[10].	Kasza gryczana, kakao, migdały, zielone warzywa.
Witaminy z grupy B (B6, B9, B12)	Niezbędne kofaktory w procesach hydroksylacji i metylacji neurotransmiterów[11].	Podroby, ryby, rośliny strączkowe, suplementy (B12).
Witamina D3	Reguluje ekspresję genu hydroksylazy tyrozynowej, chroni neurony[12].	Tłuste ryby, światło słoneczne, suplementacja.
Cynk i żelazo	Kluczowe dla aktywności enzymów produkujących dopaminę[13].	Wołowina, ostrygi, soczewica, orzechy nerkowca.

eprasa.pl 37678164a1

> Detoks dopaminowy to w rzeczywistości akt buntu przeciwko architekturze współczesnego świata, która traktuje naszą uwagę jako towar. Jego celem jest przywrócenie mózgowi zdolności do odczuwania satysfakcji z prostych, autentycznych doświadczeń.

tyczny – niedawno odkryty mechanizm usuwania „śmieci" metabolicznych z przestrzeni międzykomórkowych mózgu[14]. Jedną z najważniejszych konsekwencji deprywacji snu jest drastyczne obniżenie dostępności receptorów dopaminy D2/D3 w prążkowiu[15]. Osoba niewyspana jest biologicznie bardziej skłonna do poszukiwania wysokokalorycznego jedzenia i impulsywnych zachowań, ponieważ jej układ nagrody jest naturalnie „wyciszony" i desperacko szuka stymulacji.

Aby poprawić jakość snu, wprowadź wieczorną rutynę – wyłącz ekrany co najmniej godzinę przed snem (niebieskie światło zaburza produkcję melatoniny), zadbaj o odpowiednią temperaturę w sypialni (chłodniej jest lepiej) i stwórz rytuały sprzyjające relaksacji. Tu także regularność jest kluczowa – staraj się kłaść się spać i wstawać o podobnych porach, nawet w weekendy.

Perspektywa kliniczna: kiedy detoks to za mało?

Choć detoks dopaminowy pomaga wielu osobom odzyskać sprawczość i kontrolę nad swoim życiem, nie jest on panaceum na zaburzenia kliniczne. Osoby z ADHD mają genetycznie uwarunkowaną niższą dostępność dopaminy lub receptorów. Dla nich „nuda" może być fizycznie bolesna, a detoks bez wsparcia terapeutycznego – nieskuteczny.

Jeśli zauważasz, że mimo wysiłków nie możesz kontrolować impulsywnych zachowań, czujesz stałe przygnębienie lub obojętność, masz problemy z funkcjonowaniem w codziennym życiu, albo sięgasz po substancje psychoaktywne, by radzić sobie z emocjami – to znak, że potrzebujesz wsparcia profesjonalisty.

Psychiatra lub psycholog może pomóc w ustaleniu, czy za problemami nie kryje się głębsza przyczyna, np. depresja czy zaburzenia lękowe. Czasem to, co wydaje się problemem z dopaminą, jest tak naprawdę objawem poważniejszego zaburzenia wymagającego specjalistycznego leczenia.

Podsumowanie: powrót do autentyczności

Detoks dopaminowy to w rzeczywistości akt buntu przeciwko architekturze współczesnego świata, która traktuje naszą uwagę jako towar. Celem tego procesu nie jest życie w ascetycznej izolacji, lecz przywrócenie mózgowi zdolności do odczuwania satysfakcji z prostych, autentycznych doświadczeń.

Neuroplastyczność mózgu pozwala na naprawę uszkodzonych mechanizmów nagrody, ale proces ten wymaga czasu i konsekwencji. Kiedy po kilku tygodniach zauważysz, że znów potrafisz zatopić się w lekturze książki bez sprawdzania telefonu lub że wieczorny spacer w ciszy daje Ci prawdziwe ukojenie – będziesz wiedział, że Twój mózg odzyskał utraconą równowagę. To droga do głębszej koncentracji, lepszego zdrowia psychicznego i bardziej świadomego życia.

BIBLIOGRAFIA

1. Dialogues in Clinical Neuroscience, 17(1), 3-15
2. Trends in Cognitive Sciences, 15(1), 37-46
3. Lembke, A. (2021). *Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence.* Dutton.
4. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 25(5), 287-293
5. Nature, 587, 423-428
6. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(15)
7. European Journal of Applied Physiology, 81(5), 436-442
8. Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213-225
9. Journal of Psychiatric Research, 70, 50-57
10. Magnesium Research, 18(4), 249-253
11. Nutrients, 8(2), 68
12. *Diet-Induced Obesity, and Drug Consumption. eNeuro, 3(2)*
13. Current News in CNS Health, 14(1)
14. Science, 342(6156), 373-377
15. Journal of Neuroscience, 32(19), 6711-6717

eprasa.pl 37678164a1

Tarczyca a mięśniaki macicy

Ginekolodzy znaleźli zaskakujące powiązania między gruczołem tarczowym, zmianami w macicy a... dietą.

eprasa.pl 37678164a1

Niewiele wiadomo na temat związku między mięśniakami macicy a chorobami tarczycy.

Mięśniaki macicy to najczęstsze łagodne nowotwory ginekologiczne u kobiet przed menopauzą[1]. Składają się głównie z komórek monoklonalnych z mięśnia macicy, warstwy mięśni gładkich macicy, fibroblastów i macierzy zewnątrzkomórkowej.

Występują częściej u kobiet rasy czarnej, z wczesną pierwszą miesiączką, stosujących hormonalne środki antykoncepcyjne przed 16. r.ż. oraz pań z wysokim wskaźnikiem masy ciała (BMI).

Mięśniaki macicy wykazują większą ekspresję receptorów estrogenowych i progesteronowych niż prawidłowe mięśnie macicy. Steroidy jajnikowe, estradiol i progesteron sprzyjają wzrostowi mięśniaków macicy.

W badaniu przeprowadzonym w 1989 r. u kobiet, które przeszły histerektomię z powodu mięśniaków macicy, istotnie częściej występowały patologiczne wyniki testu stymulacji tyreoliberyną (TRH)/TSH oraz więcej przeciwciał przeciw peroksydazie i/lub tyreoglobulinie niż w grupie kontrolnej[1]. Najnowsze badania wykazały, że kobiety z mięśniakami mają wyższe ryzyko raka tarczycy i guzków tarczycy[2]. Odnotowano też związek między mięśniakami a jawną niedoczynnością tarczycy[3]. Badania te mają jednak ograniczenia, takie jak udział niewielkiej liczby pacjentek, brak dopasowania skłonności pomimo dostępności danych krajowych na dużą skalę oraz brak kompleksowego badania łagodnych chorób tarczycy.

Jako że mięśniaki macicy i dysfunkcje tarczycy to częste choroby u kobiet[4], a estrogen wpływa na czynność tarczycy, reguluje wydzielanie hormonu tyreotropowego (TSH) i może odgrywać rolę w powstawaniu guzków tarczycy[5], Koreańczycy postanowili zbadać, czy te schorzenia są ze sobą powiązane. Naukowcy wyodrębnili grupę pań mających mięśniaki macicy na podstawie kodów diagnostycznych i chirurgicznych, korzystając z danych Koreańskiego Narodowego Ubezpieczenia Zdrowotnego z lat 2009-2020. Zidentyfikowali w niej wszystkie kobiety w wieku 20-50 lat, które przeszły miomektomię macicy w latach 2009-2020. Grupę kontrolną wybrano, przeprowadzając dopasowanie wyniku 1:1 do wieku w odstępach 5-letnich, statusu społeczno-ekonomicznego, regionu, indeksu chorób współistniejących Charlsona (CCI), oraz menopauzy wśród kobiet, które zgłosiły się do placówki medycznej na badanie kontrolne. Przypadki chorób tarczycy również badacze wybrali na podstawie kodu diagnostycznego choroby tarczycy i badań laboratoryjnych związanych z tarczycą. Łącznie 181 419 pacjentek zostało włączonych do grupy mięśniaków macicy i grupy kontrolnej. Mediana wieku w każdej grupie wynosiła 40 (zakres 35-44) lat.

W ten sposób badaczom udało się wyeliminować słabości poprzednich badań.

Kondycja tarczycy

Dlaczego dysfunkcja tarczycy występuje częściej u kobiet niż u mężczyzn? Wydaje się, że wynika to z różnic w funkcjonowaniu układu odpornościowego u obu płci, podobnie jak w przypadku wielu chorób autoimmunologicznych. Ponad 80% pacjentów z zapaleniem tarczycy i wynikającą z niego niedoczynnością tarczycy ma przeciwciała przeciwtarczycowe[6]. Według danych amerykańskich, autoprzeciwciała przeciwtarczycowe przeciwko peroksydazie tarczycowej występują u 3% nastoletnich chłopców, 7% nastoletnich dziewcząt, 12% mężczyzn po 80. r.ż. i 30% kobiet[7].

Gdy Koreańczycy zaczęli się przyglądać wynikom swojego retrospektywnego badania kohortowego, zauważyli, że pacjentki z mięśniakami macicy mają znacznie wyższy wskaźnik występowania guzków tarczycy[2]. Dane te potwierdzają wyniki chińskiego badania. Tamtejsi naukowcy przeanalizowali elektroniczną dokumentację medyczną 853 kobiet w wieku rozrodczym, które uczestniczyły w bada-

> Dlaczego dysfunkcja tarczycy występuje częściej u kobiet niż u mężczyzn? Wydaje się, że wynika to z różnic w funkcjonowaniu układu odpornościowego u obu płci.

eprasa.pl 37678164a1

> Brak odpowiedniej ilości jodu w organizmie może powodować wzrost poziomu estrogenu, co może sprzyjać rozwojowi zarówno wola tarczycy, jak i mięśniaków macicy.

niach kontrolnych w Drugim Szpitalu Filialnym Uniwersytetu Medycznego w Wenzhou w okresie od 1 lipca 2017 r. do 30 czerwca 2018 r. U wszystkich pacjentek wykonano przezpochwowe USG miednicy, USG tarczycy, sprawdzono czynność tarczycy oraz wykonano inne badania laboratoryjne. Chińscy badacze stwierdzili, że częstość występowania guzków tarczycy u pacjentek z mięśniakami macicy była znacząco wyższa niż u kobiet bez mięśniaków. Odsetek guzków tarczycy ≥1 cm u pacjentek z mięśniakami macicy był istotnie wyższy niż u pacjentek bez mięśniaków. Kobiety z guzkami tarczycy miały też wyższy odsetek licznych mięśniaków macicy niż kobiety bez guzków tarczycy. Spośród parametrów czynności tarczycy, jedynym statystycznie istotnym parametrem była całkowita trijodotyronina (T3) – panie z mięśniakami macicy miały niższe stężenie całkowitej trijodotyroniny niż osoby z grupy kontrolnej bez mięśniaków; jednakże całkowite stężenie całkowitej trijodotyroniny mieściło się w zakresie normy[8].

Z kolei z analizy wykorzystującej bazę danych krajowych ubezpieczeń zdrowotnych Tajwanu, że mięśniaki macicy zwiększają ryzyko raka tarczycy[9]. Z kolei w koreańskim badaniu wyniki z lat poprzednich są zgodne z wcześniejszymi badaniami, które wykazały, że pacjentki z mięśniakami macicy mają wyższy wskaźnik łagodnych chorób tarczycy, takich jak wole tarczycowe i guzki tarczycy.

Skąd to niepokojące combo?

Dlaczego częstość występowania wola tarczycowego i guzków tarczycy jest wysoka u pacjentek z mięśniakami macicy? Jakie są najczęstsze czynniki przyczynowe mięśniaków macicy, wola tarczycowego i guzków tarczycy? Zdaniem badaczy winne są hormony żeńskie, to one bowiem są częstą przyczyną zarówno mięśniaków macicy, jak zmian w obrębie gruczołu tarczowego. Estradiol i progesteron sprzyjają wzrostowi i wielkości mięśniaków macicy[10]. Mięśniaki macicy reagują lepiej na hormony żeńskie niż prawidłowy mięsień macicy, prawdopodobnie dlatego, że mięśniaki macicy mają więcej receptorów estrogenowych (ER) i receptorów progesteronowych niż prawidłowy mięsień macicy[11]. W związku z tym guzy te mogą być estrogenozależnei.

A co z łagodną chorobą tarczycy? Choroby tarczycy są również bardziej powszechne między okresem dojrzewania a menopauzą[12]. Guzki tarczycy lub rak tarczycy 3 razy częściej występują u kobiet[13]. Wzrost łagodnych guzków tarczycy zwalnia po menopauzie[14] – panie, u których menopauza wystąpiła po 55. r.ż., mają więcej guzków tarczycy niż kobiety, u których menopauza wystąpiła przed 50. r.ż. Co więcej, dane epidemiologiczne sugerują wpływ estrogenów na choroby tarczycy. Stwierdzono, że czynniki odzwierciedlające wysoki poziom ekspozycji na estrogeny, takie jak mięśniaki macicy i wiek rozrodczy, zwiększają ryzyko raka tarczycy[15].

Estrogen i jod

Żeński hormon płciowy stymuluje wzrost komórek w pierwotnych hodowlach ludzkich tyreocytów z łagodnych i złośliwych guzków tarczycy oraz linii komórkowych raka tarczycy[16]. Wzmacnia właściwości przerzutowe komórek tarczycy, w tym adhezję, migrację i inwazyjność, a także promuje proliferację[17]. Estrogen stymuluje wzrost komórek tarczycy zarówno poprzez receptory ERα, jak i ERβ. Niemniej jednak w komórkach raka tarczycy poziom ERα jest podwyższony, co sprzyja nowotworzeniu, a poziom ERβ jest obniżony, działając w ten sposób jako supresor guza[18]. Poziom ERα jest również podwyższony w mięśniakach macicy[19]. Estrogen oddziałuje z receptorami estrogenowymi (ER) w komórkach układu odpornościowego i zmienia szlaki apoptozy, takie jak aktywność białek z rodziny Bcl-2 i aktywność czynnika jądrowego kappa B[20]. Podsumowując, estrogen może być uważany za przyczynę powstawania guzków tarczycy, w tym raka

eprasa.pl 37678164a1

tarczycy, ale związek przyczynowy i mechanizm nadal są niejasne.

Ponadto – zdaniem uczonych z Korei – drugim podejrzanym jest jod. Ten mikroelement może być czynnikiem wpływającym na związek między mięśniakami macicy a wolem tarczycy[3]. Jod jest pierwiastkiem śladowym i jest redukowany do jodku, a następnie wchłaniany w żołądku i dwunastnicy. Jodek jest wchłaniany do tkanek poprzez symporter jodku sodu (NIS) w tarczycy, jajnikach, endometrium macicy, żołądku i piersi[21]. NIS jest ważny dla wychwytu jodu przez tarczycę i syntezy hormonów tarczycy[22]. Estrogen zmniejsza ekspresję genu NIS i zmniejsza wychwyt jodu[23], dlatego niewystarczające spożycie jodu może być czynnikiem rozwoju wola i niedoczynności tarczycy.

Niedobór jodu zwiększa również aktywność estrogenów, a także zmniejsza cytochrom P4501A1 i 1B1. Powoduje to zmniejszenie metabolizmu estronu i estradiolu. Ponadto deficyt tego pierwiastka powoduje transkrypcję indukowaną estrogenem poprzez zmniejszenie aktywności BRCA1, inhibitora transkrypcji receptora estrogenowego alfa[24]. Dlatego brak odpowiedniej ilości jodu w organizmie może powodować wzrost poziomu estrogenu, co może sprzyjać rozwojowi zarówno wola tarczycy, jak i mięśniaków macicy.

Jak podkreślają Koreańczycy, teza ta ma jednak uzasadnienie jedynie w krajach, w których stale odnotowuje się niedobór jodu w populacji[25].

Co ciekawe, koreańskie badanie nie potwierdziło związku mięśniaków macicy z niedoczynnością i nadczynnością tarczycy ani autoimmunologiczną chorobą tego gruczołu.

Jedz przeważnie jak wegetarianka

Naukowcy z Wydziału Nauk o Zdrowiu PWSIiP w Łomży przeprowadzili badania ognisk mięśniaków macicy oraz ściany zdrowej tej samej macicy. Na podstawie tego badania doszli do wniosku, że może istnieć związek z alergią pokarmową, a wystąpieniem zmian mięśniakowych.

Zdaniem uczonych fakt, że mięśniaki często występują rodzinnie (jeśli ma je matka, to na 80% pojawią się również u córki), niekoniecznie oznacza, że są dziedziczne poprzez felerne geny, a raczej dlatego, że młodsze pokolenie kobiet odziedziczyło po starszym błędne nawyki żywieniowe. Teorii tej sprzyja istniejąca korelacja: wegetarianki rzadziej cierpią z powodu mięśniaków.

Co sprawia, że dieta bezmięsna tak im służy w tym przypadku? Zdaniem badaczy najprawdopodobniej wynika to faktu, że ten reżim żywieniowy ogranicza spożywanie potencjalnie alergizującej żywności np. jaj, nabiału i glutenu. To zaś przekłada się na brak reakcji ze strony komórek tucznych. Komórki te pod wpływem alergenu mogą uszkadzać prawidłowe położenie komórek macicy, czyli tworzyć mięśniaki.

BIBLIOGRAFIA

1. Zentralbl Gynakol. 111(1), 47–52 (1989).
2. Endocr. J. 57(7), 615-621; Thyroid 17(12), 1257-1259
3. Eur. J. Obstet. Gynecol. Reprod. Biol. 2014, 177, 19-22
4. Ann. Intern Med. 69(3), 537-540. https://doi.org/10.7326/0003-4819-69-3-537 (1968)
5. J. Endocrinol. 115(1), 53-5
6. J. Clin. Endocrinol. Metab. 87(2), 489-49
7. J. Clin. Endocrinol. Metab. 92(11), 4236-42
8. Endocr J. 2021 Feb 28;68(2):211-219
9. Int. J. Environ. Res. Public Health. 17(11), 382
10. Curr. Obstet. Gynecol. Rep. 2018, 7(3), 117-121
11. Reprod. Sci. 21(9), 1067-1092
12. Thyroid 23(1), 103-110 (2013).
13. Cancer Epidemiol. Biomark. Prev. 18(3), 784-791
14. J. Endocrinol Invest 2004. 27(1), 31-36
15. Cancer Prev. Res. 2014, 7(4), 418-425
16. Int. J. Oncol. 2000, 36(5), 1067-1080
17. Thyroid 2019, 20(1), 33-41
18. Curr. Cancer Drug. Targets. 2008, 8(5), 367-377
19. Endocr. Rev. 2013, 34(1), 130-162
20. Hum. Reprod. Update. 2005, 11(4), 411-423;. Cancer J. 2005, 11(2), 113-121
21. J. Trace Elem. Med. Biol. 2017, 39, 210-220
22. Endocr. Rev. 2003, 24(1), 48-77
23. Endocrinology 1999, 140(12), 5705-5711; Braz. J. Med. Biol. Res. 2001, 34(2), 259-263
24. Int. J. Med. Sci. 2008, 5(4), 189-196
25. Yonsei Med. J. 2000, 41(1), 22-28

eprasa.pl 37678164a1

Czego potrzebuje tarczyca?

Od Twojej diety oraz od doboru suplementacji w dużej mierze zależy, czy gruczoł tarczowy będzie działał sprawnie. Warto poświęcić układaniu menu chwilę czasu, bo dzięki temu pośrednio zadbasz o wszystkie istotne układy w organizmie.

Nie bez kozery endokrynolodzy nazywają tarczycę królową. Organ ten wpływa bowiem na funkcjonowanie praktycznie każdej komórki, tkanki i narządu w ludzkim ciele. Wytwarzane przez nią hormony (głównie T3 i T4) regulują tempo metabolizmu, co oznacza, że mają wpływ na niemal wszystkie procesy życiowe!

U kobiet hormony mogą zostać wytrącone z równowagi w okresie ciąży i porodu, menopauzy, a nawet przewlekłego stresu. Oznacza to, że wśród płci pięknej odsetek schorzeń tarczycy jest wyższy niż wśród mężczyzn (nawet 10-krotnie!) i problemy takie mogą pojawiać się na różnych etapach życia. Już sam fakt, że nawet na wizytę u prywatnego endokrynologa trzeba czekać, wskazuje, jak duża jest skala tego problemu. Szacuje się, że na różnego rodzaju zaburzenia czynności tarczycy cierpi co 5. lub nawet co 4. Polak. Według starszych danych (Raport AOTMiT z 2018 r.), liczba chorych w Polsce wynosiła blisko 3 mln! Zdaniem lekarzy są to jednak dane

mocno zaniżone, ponieważ wiele osób jest nieświadomych swojej choroby, a niepokojące objawy mylnie przypisuje stresowi, niewysypianiu się czy złej diecie.

Lekarze często opierają się wyłącznie na badaniach krwi i nie zagłębiają się w delikatne zawiłości szarej strefy pomiędzy „pani wyniki laboratoryjne są dobre" a „spróbujmy zastosować terapię hormonalną". Jednakże wzięcie pod uwagę tylko tych 2 przeciwległych krańców spektrum stwarza ryzyko, iż kobiety przez całe życie będą zmagać się z niezrównoważeniem tarczycy, a być może z poważniejszymi, nawet nieodwracalnymi jej schorzeniami.

Na szczęście istnieje wiele sposobów łatwego i naturalnego wsparcia zdrowia tarczycy. Do zapewnienia jej prawidłowego funkcjonowania możemy wykorzystać łatwo dostępne produkty i składniki odżywcze.

Trzeba to jednak robić z głową, bo sposób, w jaki się odżywiamy, może istotnie pomóc lub zaszkodzić gruczołowi tarczowemu. Dieta korzystna dla tarczycy obejmuje proste zmiany odżywiania, które pomogą tarczycy w naturalny sposób wyleczyć się z wszelkich schorzeń. Po pierwsze, musisz poznać składniki odżywcze o zasadniczym znaczeniu dla zdrowej tarczycy. Później będziesz w stanie określić, które produkty włączyć do diety, by dostarczyć tych składników.

Składniki odżywcze dla tarczycy

Gruczoł tarczycy potrzebuje określonych witamin i składników mineralnych, by mógł prawidłowo funkcjonować. Ponieważ u każdego hormony funkcjonują w indywidualny i niepowtarzalny sposób, najlepszą drogą dowiedzenia się, czego potrzebuje Twój organizm, jest wykonanie pełnego panelu badań tarczycy w celu stwierdzenia, w których punktach indywidualny poziom hormonów może być zaburzony.

W badaniach zidentyfikowano jednak kilka kluczowych składników odżywczych, które są cenne dla każdego.

Jod nie dla każdego

To pierwiastek niezbędny do syntezy T3 i T4, zatem jego niedobory mogą prowadzić do niedoczynności tarczycy, ponieważ nie będzie ona miała z czego ich wytwarzać. Z uwagi jednak na to, że suplementacja jodem u osób z niedoczynnością o podłożu autoimmunologicznym (choroba Hashimoto) może doprowadzić do nasilenia objawów stanu zapalnego, warto przed wprowadzeniem suplementacji wykonać badanie moczu w celu określenia poziomu tego mikroelementu w organizmie i omówić zasadność jego przyjmowania z endokrynologiem.

eprasa.pl 37678164a1

Zazwyczaj zasada jest taka, że im dalej od morza lub oceanu, tym większe są deficyty jodu, którego głównym rezerwuarem jest słona woda morska. W 2012 r. raport Centrów Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) wykazał, że w Stanach Zjednoczonych kobiety w wieku 20-39 lat mają najniższy poziom tego pierwiastka spośród wszystkich grup wiekowych[1]. W Brytyjskiej Narodowej Ankiecie Diety i Żywienia stwierdzono, że tak samo jest po drugiej stronie oceanu[2].

W Polsce, aby przeciwdziałać niedoborom jodu w populacji, w latach 60. XX w. wprowadzono jodowanie soli, jednocześnie jednak nadmiar soli w menu niekorzystnie wpływa na układ krążenia, zatem nie można polegać tylko na soli.

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

Jeżeli badania wykażą, że potrzebujemy jodu, pod okiem lekarza można sięgnąć po suplementy i wzbogacić menu o ryby morskie, owoce morza i algi, a jesienią spędzać czas nad morzem, gdzie podczas silnego wiatru, gdy fale mocno biją o brzeg, możemy wdychać jod zawarty w aerozolu wody morskiej – pierwiastek ten wchłania się przez skórę i drogi oddechowe. Dobrym źródłem jodu są także grzyby, takie jak lakownica żółtawa (reishi) i kordyceps chiński[3].

> Częstość występowania niedoczynności tarczycy i choroby Hashimoto powiązano z niezadowalającą podażą selenu. Istnieją dowody, że zwiększenie podaży tego pierwiastka może redukować ryzyko wystąpienia tych schorzeń

Zapomniany selen

Choć jest to pierwiastek niezbędny dla prawidłowego działania tarczycy, większość z nas ma jego deficyt (nawet 95% Polaków). Tymczasem częstość występowania niedoczynności tarczycy i choroby Hashimoto powiązano z niezadowalającą podażą selenu. Istnieją dowody, że zwiększenie podaży tego pierwiastka może redukować ryzyko wystąpienia tych schorzeń[4].

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

Natomiast enzymy zawierające selen chronią gruczoł tarczycy, gdy znajdziemy się pod wpływem stresu, i działają niczym nasza prywatna ekipa detoksykacyjna.

To nie koniec, selen pomaga też regulować i ponownie wprowadzać do obiegu nasze zasoby jodu.

Z tego powodu jednym z najsensowniejszych działań ochronnych wobec tarczycy jest uzupełnianie selenu w diecie (oczywiście wcześniej lepiej zbadać jego stężenie w organizmie). Źródłami selenu są orzechy brazylijskie, podroby, owoce morza i ryby, mięso oraz zboża. Natomiast z badań wynika, że najskuteczniejsze i najbezpieczniejsze są organiczne związki selenu (np. mające w składzie są drożdże selenowe). Uczeni wykazali, że aby wyrównać jego deficyt w organizmie, wystarczy przez 6 tygodnia przyjmować 50 mcg lub 100 mcg selenu na dobę.

W badaniach u osób z chorobą Hashimoto przeważnie stosowano 200 mcg selenu na dobę jako wspomaganie terapii tyroksyną, uzyskując szybszy spadek przeciwciał ATPO (po 6 i 12 miesiącach) Przy dłuższej terapii, po ok. 12 miesiącach obniżały się również ATG[5].

Natomiast już dawka 80 mcg/dobę przez 12 miesięcy poprawiała echogeniczność tarczycy. Jednak nie przesadzaj z suplementacją – selen można przedawkować.

Cynk, żelazo i miedź

Te 3 metale śladowe mają zasadnicze znaczenie dla funkcjonowania tarczycy. Niski poziom cynku może sprawić, że poziom T4, T3 i hormonu stymulującego tarczycę (TSH) również będzie niski. Z badań wynika, że zarówno hipertyroidyzm (nadczynność tarczycy), jak i hipotyroidyzm (niedoczynność tarczycy) mogą powodować niedobór cynku, prowadząc do niższej produkcji hormonów tarczycy[6].

Dowody naukowe pokazują, że cynk odgrywa kluczową rolę w metabolizmie hormonów tarczycy, w szczególności poprzez syntezę hormonu uwalniającego tyreotropinę (TRH) i hormonu tyreotropowego (TSH), a także poprzez modulację struktur niezbędnych czynników transkrypcyjnych zaangażowanych w syntezę hormonów tarczycy oraz regulację aktywności należących do ro-

eprasa.pl 37678164a1

dziny selenoprotein dejodynaz (D1, D2 i D3). Ich nazwa wynika z funkcji pełnionej w przyłączaniu i odłączaniu jodu, co przekłada się na udział w tworzeniu czynnej lub nieaktywnej formy hormonów tarczycy. D1 i D2 aktywują hormony tarczycy, przekształcając T4 w bardziej dostępny T3. Natomiast dejodynaza D3 jest głównym enzymem inaktywującym hormony tarczycy poprzez konwersję T3 i T4 do nieaktywnych jodotyronin[7].

Stężenia cynku w surowicy wydają się również wpływać na poziomy surowiczych T3, T4 i TSH.

Niski poziom żelaza również może spowodować osłabienie funkcjonowania tarczycy. W warunkach niedoboru jodu suplementy żelaza mogą pomóc zwiększyć wchłanianie jodu i naprawić nierównowagę tarczycy[8].

Miedź wspiera produkcję TSH i podtrzymuje wytwarzanie T4. Ten ostatni hormon pomaga regulować poziom cholesterolu, a niektóre badania wskazują nawet, że niedobór miedzi może przyczyniać się do wyższego poziomu cholesterolu i problemów z sercem[9].

Magnez

Tego mikroelementu potrzebuje zwłaszcza tarczyca, której komórki, na skutek reakcji autoimmunologicznej, uległy uszkodzeniu i objęte są stanem zapalnym. Warto także wiedzieć, że jego niedobór stwierdza się u chorych z niedoczynnością, ponieważ zbyt mała ilość hormonów tarczycy niekorzystnie wpływa na wchłanianie magnezu. Pierwiastek ten reguluje wydzielanie TSH, przez co pośrednio wpływa na wydzielanie hormonów tarczycy i przyczynia się do wzrostu stężenia T3, co ma kluczowe znaczenie przy niedoczynności tarczycy. Ponadto, niedobory magnezu powiązano ze zwiększonym ryzykiem rozwoju autoimmunologicznego zapalenia tarczycy. Ich najczęstszą przyczyną jest przewlekły stres, nadmierne spożycie kawy i kofeiny zawartej w napojach energetycznych oraz herbacie, a także choroby przewodu pokarmowego, zaburzające wchłanianie.

Źródłem magnezu w naszej diecie są przede wszystkim wszelkie zielone warzywa, pełnoziarniste pieczywo, kasza gryczana, kakao i nasiona roślin strączkowych. Spośród suplementów warto zaś wybierać te zawierające łatwiej przyswajalne organiczne sole magnezu, czyli jabłczan, mleczan, cytrynian i asparaginian oraz magnez w połączeniu z aminokwasem, glicyną[10].

Przeciwutleniacze i witaminy z grupy B

Większość z nas słyszała, że antyoksydanty są ważne, ponieważ pomagają ograniczyć stres oksydacyjny, dzięki czemu walczą z chorobami degeneracyjnymi

Pożywienie dla zdrowej tarczycy

Włącz do jadłospisu poniższe produkty, by dostarczyć składników odżywczych, potrzebnych dla zdrowego funkcjonowania tarczycy.

Jod

Źródła zasadnicze: wodorosty: kelp, nori, kombu, dulse, arame, wakame, hijiki, a także wątłusz, małże, łosoś, krewetki, ostrygi, sardynki, jodowana sól morska. **Źródła drugorzędne:** jaja, szpinak, czosnek, szparagi, boćwina, grzyby, dynia piżmowa letnia, ziarna sezamu, fasola lima.

Selen

Tuńczyk, grzyby, wołowina, nasiona słonecznika, orzechy brazylijskie, podroby, halibut, soja.

Cynk

Wołowina, indyk, jagnięcina, świeże ostrygi, sardynki, soja, orzechy włoskie, nasiona słonecznika, orzechy brazylijskie, orzechy pekan, migdały, groch łuskany, kłącze imbiru, pełnoziarniste zboża, syrop klonowy.

Miedź

Mięso krabów, ostrygi, homary, wołowina, orzechy, nasiona słonecznika, rośliny strączkowe (fasola biała, cieciorka, soja), grzyby shiitake, kasza jęczmienna, przecier pomidorowy, ciemna czekolada.

Żelazo

Podroby, ostrygi, małże, szpinak, soczewica, soja, biała fasola, nasiona dyni, melasa końcowa.

Witamina A

Brokuły, szparagi, sałata, jarmuż, marchew, szpinak, słodkie ziemniaki, wątroba, dynia piżmowa zimowa, dynia zwyczajna, kantalupa.

Witamina C

Brokuły, brukselka, zielone warzywa (kapusta sitowata, kapusta galicyjska, jarmuż, liście rzepy), pietruszka, papryka (chili, słodka), truskawki, guawa, papaja, cytrusy, kiwi.

Witamina E

Orzeszki ziemne, migdały, nasiona słonecznika, fasola i soja, szparagi, zielone warzywa liściaste, pełnoziarniste zboża, wątroba.

Witamina B2 (ryboflawina)

Żółtka jaj, podroby, dziki ryż, zarodki pszenne, drożdże gorzelnicze, grzyby, migdały.

Witamina B3 (niacyna)

Drób (białe mięso), orzeszki ziemne (ze skórką), otręby pszenne, otręby ryżowe, wątroba, drożdże gorzelnicze.

Witamina B6 (pirydoksyna)

Ryby (tuńczyk, pstrąg, łosoś), wątroba, banany, brązowy ryż, zarodki pszenne, nasiona słonecznika, orzechy włoskie, rośliny strączkowe (fasola biała, cieciorka, fasola pinto, soja, fasola lima), drożdże gorzelnicze.

eprasa.pl 37678164a1

i spowalniają proces starzenia. Witaminy A, C i E, wraz z jodem i selenem, pomagają gruczołowi tarczycy zmniejszać stres oksydacyjny w ciągłym, codziennym procesie.

Stres oksydacyjny jest zwykle podwyższony w chorobie Gravesa-Basedowa, najczęstszej postaci nadczynności tarczycy. W schorzeniu tym nadaktywna tarczyca zużywa więcej tlenu, co może powodować gromadzenie się utlenionych związków chemicznych, które uszkadzają komórki.

Przeciwutleniacze są zalecane jako pomoc w powstrzymaniu stresu oksydacyjnego, zanim wywoła on efekt domina. Oprócz tego, witaminy z grupy B, a szczególnie B2, B3 i B6, pomagają tarczycy produkować T4.

Jak widać, wszystkie te mechanizmy są ze sobą połączone i dlatego też zaopatrzenie się w odpowiednie składniki odżywcze ma kluczowe znaczenie.

Co jeść, a czego unikać?

W ramce pt. „Pożywienie dla zdrowej tarczycy" znajdziesz produkty spożywcze, dostarczające witamin i składników mineralnych, potrzebnych do zachowania zdrowia i prawidłowego funkcjonowania gruczołu tarczowego.

Z drugiej strony musisz mieć też świadomość, iż produkty wymienione poniżej mogą zaburzać funkcjonowanie tego narządu.

Soja Kilka badań wykazało, że izoflawony zawarte w ziarnach soi mogą hamować enzym dodający jod do hormonu tarczycy, znany jako peroksydaza tarczycowa (TPO)[11]. Badania te pokazują, że izoflawony sojowe mogą wiązać się z jodem, który posiadamy w organizmie, uszczuplając jego zasoby dostępne dla produkcji hormonów tarczycy.

Wszystko zależy od poziomu jodu, jakim dysponujemy. Jeżeli jest on wystarczający, jedzenie soi nie powinno stanowić problemu[12]. Naturalna soja jest dla wielu kobiet ogromną pomocą w regulowaniu objawów menopauzy i innych dolegliwości[13], jest to więc ważny produkt, który należy brać pod uwagę.

Warzywa kapustne Ta grupa, zwana czasem warzywami krzyżowymi, obejmuje brukselkę, kalafior, brokuły i kapustę. Badania na zwierzętach pokazują, że warzywa te mogą obniżać poziom hormonów tarczycy w sposób zbliżony do soi.

Robią to poprzez zaburzanie zdolności tarczycy do przyjmowania jodu. Tarczyca próbująca wychwycić więcej jodu powiększa się, a obrzęk ten nazywany jest wolem.

Związki zakłócające wychwytywanie jodu, zwane goitrogenami (substancjami wolotwórczymi) występują w niewielkich ilościach także w wielu innych produktach spożywczych. Przykładami mogą być szpinak, orzeszki ziemne i truskawki.

Produkty te, spożywane w normalnych ilościach, takich jak kilka porcji tygodniowo, raczej nie powinny powodować u człowieka tego typu zaburzeń. Jednak zjedzenie dużej ich ilości na surowo w krótkim czasie może już takie problemy wywołać[14]. Jak zobaczysz w spisie żywności zdrowej dla tarczycy, te warzywa zawierają także liczne składniki odżywcze, które mają istotne znaczenie dla zdrowia tarczycy.

Ograniczając ich spożycie do rozsądnych ilości i łącząc je z produktami bogatymi w jod, możemy przeciwdziałać metabolizacji zmniejszającej ilość tego pierwiastka. Gotowanie tych warzyw w wodzie lub na parze również pomaga rozłożyć związki wolotwórcze.

REKLAMA

WSPIERAJ SWÓJ ORGANIZM

– wystarczy jedna tabletka dziennie

- Włosy[1,4]
- Metabolizm[4]
- Paznokcie[1,4]
- Energia[2,3]
- Skóra[1]
- System odpornościowy[1,2,3,4]

Bio Selen+Cynk jest jednym z najbardziej rygorystycznie przebadanych suplementów selenu na rynku. W ciągu ostatnich 25 lat zmienił życie milionów konsumentów w ponad 45 krajach na całym świecie.

Zawiera opatentowane drożdże selenowe SelenoPrecise wyróżniające się wysoką biodostępnością (89% przyswajania) i bezpieczeństwem stosowania.

Przyczynia się do utrzymania zdrowych włosów[1,4]. Pomaga utrzymać zdrową skórę[1]. Przyczynia się do utrzymania zdrowych paznokci[1,4]. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie tarczycy[4]. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie systemu odpornościowego[1,2,3,4]. Przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia i braku energii[2,3].

1: Cynk / 2: Witamina C / 3: Witamina B6 / 4: Selen

Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej o produkcie.

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl 37678164a1

Produkty zawierające gluten Istnieje wyraźny związek między nietolerancją glutenu i celiakią a autoimmunologicznymi schorzeniami tarczycy[15]. Usilnie zalecam unikanie glutenu – występującego w pszenicy i innych zbożach – jeżeli cierpisz na schorzenie tarczycy. Gluten znajduje się w wielu produktach i może wyzwalać całą serię problemów trawiennych oraz zaburzeń równowagi hormonalnej.

Miałam wiele pacjentek, u których funkcjonowanie tarczycy poprawiło się, gdy ustaliliśmy, że były wrażliwe na gluten, i usunęliśmy go z ich diety. Co więcej, same poczuły się też lepiej.

Znajdź równowagę

Gdy nauczysz się wspierać tarczycę w naturalny sposób, będziesz mogła poprawić swe samopoczucie na wielu poziomach. Kiedy będziesz już wiedziała, jakie produkty pomagają lub przeszkadzają Twojej tarczycy i jakich mikroskładników odżywczych potrzebujesz, stanie się to Twoją drugą naturą.

Oto kilka wskazówek na początek.

Zrób testy Wykonaj pełny panel tarczycy i sprawdź poziom jodu, selenu oraz witaminy D. Połączone rezultaty tych testów mogą pomóc Ci odszukać wszelkie pierwotne schorzenia i znaleźć najlepszy sposób ich leczenia.

Jedz pełnowartościowe produkty i pomyśl o suplementacji Ideałem jest wspieranie tarczycy poprzez spożywanie pełnowartościowych produktów, bogatych we właściwe mikroskładniki. Jednak nie zawsze możliwe jest pozyskanie z pożywienia wszystkiego, czego potrzebujesz.

Przyjmowanie wysokiej jakości multiwitaminy i suplementu mineralnego może pomóc zlikwidować niedostatki równowagi tarczycy. Wypróbuj to podejście, zanim zaczniesz brać syntetyczny hormon tarczycy, ponieważ ma on tendencję do uzależniania od siebie tego gruczołu w coraz większym stopniu, przez co trudniej jest później go odstawić.

Używaj ziół Jest wiele roślin, które mogą wspierać funkcjonowanie tarczycy, takich jak rumianek, szałwia[16] i ashwagandha[17]. Badania na zwierzętach sugerują, że pomocne mogą być też bakopa drobnolistna (*Bacopa monnieri*) i pokrzywa indyjska (*Coleus forskohlii*)[18].

W połączeniu z jodem i selenem zioła te mogą pomóc zwiększyć energię i wesprzeć zdrowy metabolizm. Jednakże mogą one mieć silne działanie, należy więc pamiętać, by stosować je ostrożnie. Lekarz medycyny funkcjonalnej może pomóc w opracowaniu ich zestawu i dawkowania na podstawie Twoich indywidualnych potrzeb.

Uporaj się ze stresem Przewlekłe napięcie nerwowe prowadzi do podwyższenia poziomu kortyzolu, najważniejszego hormonu stresu. Z biegiem czasu wysoki poziom kortyzolu może przeciążyć hormony tarczycy, prowadząc w konsekwencji do jej niedoczynności.

Dobrym sposobem zminimalizowania stresu fizycznego jest częstsze jedzenie. 3 zrównoważone posiłki i 2 zdrowe przekąski każdego dnia mogą zapewnić sprawne funkcjonowanie tarczycy.

Ważne jest również zminimalizowanie stresu emocjonalnego. Ćwiczenia fizyczne, dużo snu oraz techniki relaksacyjne, takie jak joga i medytacja, mogą pomóc zrównoważyć hormony i pracę tarczycy.

Usiądź i celebruj posiłki We współczesnej kulturze zachodniej odprężenie zajmuje często najniższe miejsce na naszej liście zadań. Gdy coś nas popędza i jemy w pośpiechu albo gdy spożywamy posiłek, stojąc przy kuchennym blacie czy siedząc w samochodzie lub przy biurku, nasz układ trawienny nie działa tak dobrze, jak wtedy, gdy czujemy się rozluźnieni i swobodni podczas jedzenia.

Delektowanie się posiłkiem na siedząco nie tylko pomaga odżywiać ciało, ale sprzyja także dobrej pracy tarczycy poprzez zmniejszenie stresu wywołanego pośpiechem. Usiądź z przyjaciółmi i rodziną, rozmawiaj, śmiej się, odpręż się i ciesz się wolną chwilą. Zauważysz różnicę w samopoczuciu i zauważy ją także Twoja tarczyca.

Nie zapominaj o słońcu

Niedobory witaminy D powiązano ze zwiększonym ryzykiem rozwoju schorzeń tarczycy, w tym chorób autoimmunologicznych. Obie autoimmunologiczne choroby tarczycy, czyli choroba Hashimoto (niedoczynność) i choroba Gravesa-Basedowa (nadczynność) związane są z nieprawidłową aktywnością limfocytów T. Jednym zaś z ważnych czynników, które regulują ich funkcjonowanie, jest właśnie słoneczna witamina, dla której na powierzchni limfocytów znajdują się nawet specjalne receptory. W ten sposób nie tylko kontroluje aktywność komórek układu odpornościowego, ale także hamuje wydzielanie przez nie cytokin prozapalnych i pobudza wytwarzanie cytokin antyzapalnych. Dzięki temu łagodzi stan zapalny tarczycy, towarzyszący chorobom z autoagresji.

Badania wykazały także, że witamina D wpływa na aktywność dejodynazy, przekształcającej T4 w aktywną T3 i, w nie do końca wyjaśniony sposób, reguluje także wydzielanie TSH przez przysadkę. Co równie ważne, D3 bierze także udział w regulacji szlaków metabolicznych, zaburzanych przez choroby tarczycy, zatem, w pewnym stopniu, chroni nas w ten sposób przed konsekwencjami niedoczynności tego gruczołu[1].

ŹRÓDŁO

1. Int J Mol Sci. 2023 Feb; 24(4): 3586

BIBLIOGRAFIA

1. CDC, Second National Report on Biochemical Indicators of Diet and Nutrition in the US Population, 2012, cdc.gov
2. Public Health England, "NDNS: Results from Years 9 to 11 (Combined)—Statistical Summary," Dec 11, 2020, gov.u
3. Nutrients. 2022 Sep; 14(17): 3474
4. Int J Endocrinol. 2014;2014: 904573
5. J Clin Endocrinol Metab. 2015 Nov;100(11): 4037-47
6. int J Trichology, 2013; 5(1): 40-42
7. Thyroid, 2002; 12(10): 867-78
8. Int J Vitam Nutr Res (2019), 89 (1-2), 80-88
9. Open Heart, 2018; 5(2): e000784
10. J Med. Food , 2003; 6:309-316
11. Biol Trace Elem Res. 2021 Nov;199(11):4074-83
12. Biochem Pharmacol, 1997; 54(10): 1087-96; Chem Res Toxicol, 1996; 9(1): 16-23
13. J Bone Miner Res, 2017; 32(1): 157-164; J Clin Endocrinol Metab, 2011; 96(5): 1442-9
14. Int J Mol Sci, 2024; 25(7): 3988
15. Dig Dis Sci, 2001; 46(12): 2631-5; Eur J Gastroenterol Hepatol, 1998; 10(11): 927-31
16. Eur J Public Health, 2015; 25(6): 1001-5
17. J Altern Complement Med, 2018; 24(3): 243-248
18. J Ethnopharmacol, 2002; 81(2): 281-5; FEBS Lett, 1984; 170(2): 273-6

eprasa.pl 37678164a1

Wybierz magnez
o najlepszej przyswajalności!

Magnez+300 firmy Biosym – wszechstronny i skuteczny

Magnez to jeden z najważniejszych minerałów dla utrzymania dobrego zdrowia.
Pomaga regulować wiele istotnych procesów zachodzących w organizmie.

Magnez+300 firmy Biosym zawiera L-pidolan, organiczny związek magnezu znany z wysokiej biodostępności i szybkiego wchłaniania, oraz tlenek magnezu o wolniejszym tempie wchłaniania i długotrwałym działaniu.
Niezwykle wysoką biodostępność uzyskano tu przez połączenie tlenku magnezu z L-pidolanem.

Dzięki temu połączeniu wystarczy jedna kapsułka dziennie, by dostarczyć organizmowi odpowiednią dawkę tego cennego pierwiastka i mieć pewność, że zostanie on w pełni wykorzystany.

Magnez+300

- Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni.
- Wspiera funkcjonowanie mięśnia sercowego.
- Poprawia elastyczność naczyń krwionośnych.
- Przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia.
- Łagodzi bolesne skurcze mięśni.
- Dba o prawidłowy metabolizm.
- Pomaga w prawidłowej syntezie białka.
- Ułatwia utrzymanie równowagi elektrolitowej.
- Współdziała w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.
- Pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów.
- Wspiera prawidłowy przebieg funkcji psychicznych.

Magnez+300 – siła, energia i odporność.

MEDI-FLOWERY

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

eprasa.pl 37678164a1

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.

Przeziębienie

Pytanie: Nowy Rok skłonił mnie do podjęcia postanowienia lepszego zadbania o zdrowie moje i mojej rodziny. Mam nadzieję, że uda nam się prowadzić bardziej aktywny tryb życia i wyeliminować z jadłospisu sztuczne produkty naszpikowane chemicznymi dodatkami. Chciałabym też ograniczyć do niezbędnego minimum ilość leków, jakie przyjmujemy z powodu drobnych dolegliwości. Wprawdzie przynoszą one szybką ulgę, ale na ogół tłumią tylko objawy, a mają nieraz przecież całkiem poważne skutki uboczne. Wolałabym – o ile to możliwe – stosować metody naturalne.

Tym, co dokucza nam najczęściej, są katary i przeziębienia. Wiem, że nie są to choroby poważne, ale potrafią mocno uprzykrzyć życie, jeśli nie przeciwdziała się objawom, łykając farmaceutyki. Bardzo proszę o kilka wskazówek, jakich naturalnych środków można użyć do złagodzenia i skrócenia tego typu infekcji.

Odpowiedź: Przede wszystkim muszę powiedzieć, że bardzo podoba mi się Pani postanowienie noworoczne i życzę, by udało się je jak najpełniej zrealizować. A teraz przechodzę do rzeczy.

To, co potocznie nazywamy przeziębieniem, jest w istocie infekcją górnych dróg oddechowych, wywoływaną przez wirusy – najczęściej są to rinowirusy, koronawirusy, adenowirusy, RSV lub wirusy paragrypy. W toku infekcji może dojść też do nadkażenia bakteryjnego, co może nasilać objawy. Wirusy przeziębieniowe przenoszą się w powietrzu drogą kropelkową oraz przez bezpośredni kontakt z zarażoną osobą (np. poprzez uścisk dłoni lub pocałunek).

Typowe objawy przeziębienia to ból gardła, katar, zablokowany nos, kaszel, kichanie, ból głowy, gorączka, bóle mięśni, dreszcze, utrata apetytu i ogólne osłabienie. Przeziębienie jest na ogół chorobą dość łagodną i niegroźną, ustępującą samoistnie w ciągu 1-2 tygodni i niewywołującą komplikacji.

Objawy przeziębienia są przede wszystkim rezultatem naszej odpowiedzi odpornościowej na infekcję, a w znacznie mniejszym stopniu skutkiem uszkodzeń tkanek, spowodowanych przez same wirusy. Wykrycie inwazji patogenów przez komórki odpornościowe uruchamia produkcję cytokin i innych mediatorów prozapalnych, które rekrutują w miejsce zakażenia inne komórki odpornościowe, zapoczątkowują stan zapalny i wywołują objawy ogólne, takie jak gorączka.

Mechanizmy objawów

Infekcja często zaczyna się w nosogardle, a jednym z najwcześniejszych jej objawów jest ból i drapanie w gardle. Te przykre odczucia są skutkiem produkcji bradykininy i prostaglandyn, czyli mediatorów zapalnych, stymulujących receptory bólowe. Kichanie, pojawiające się szczególnie na początku infekcji, aktywuje ścieżki przywspółczulne, stymulujące gruczoły nosowe do zwiększenia produkcji wodnistej wydzieliny, która może pomóc oczyścić nos z substancji drażniących. W późniejszym okresie wydzielina z nosa zdominowana zostaje przez śluz i komórki odpornościowe, a jej barwa uzależniona jest od ilości leukocytów, jaką organizm zawezwał do działania w miejscu infekcji. Gdy jest ich mało, wydzielina jest przezroczysta lub biała, a wraz ze wzrostem liczby neutrofilów i prozapalnych monocytów (zawierających zielony enzym – mieloperoksydazę) nabiera barwy żółtawej aż po zieloną. Obrzęk tkanek nosa dodatkowo utrudnia oddychanie, blokując przepływ powietrza. Stan zapalny obejmuje także zatoki, które zaczynają przysparzać bólu w wyniku zwiększenia ilości płynu, zmiany ciśnienia i działania mediatorów zapalnych (np. bradykininy).

Gdy odpowiedź zapalna z nosa i gardła rozszerza się, obejmując krtań i tchawicę, mediatory zapalne mogą podrażniać tam zakończenia nerwowe, powodując nadmierną reaktywność odruchu kaszlowego, objawiającą się suchym, bezproduktywnym kaszlem. Mogą go wyzwalać bodźce, które w normalnej sytuacji nie mają takiego działania, np. zimne powietrze. W późniejszej fazie infekcji może pojawiać się kaszel produktywny, umożliwiający odkrztuszanie śluzu wytworzonego w wyniku rozprzestrzenienia się infekcji do niższych partii dróg oddechowych.

Za ogólne objawy przeziębienia, takie jak ból głowy, brak apetytu, a także zmęczenie, brak energii i przygnębienie, odpowiadają cytokiny prozapalne uwalniane z leukocytów. Cytokiny mogą wpływać na metabolizm serotoniny i dopaminy, a wynikające z tego pogorszenie samopoczucia psychicznego pełni, wbrew pozorom, pożyteczną rolę w chorobie, gdyż zniechęca nas do zużywania energii wtedy, gdy jest ona niezbędna do walki z patogenami. Bóle mięśniowe również wywołane są oddziaływaniem cytokin, które po-

eprasa.pl 37678164a1

wodują rozpad białek mięśni szkieletowych, uwalniając aminokwasy, wykorzystywane następnie do produkcji składników biorących udział w odpowiedzi odpornościowej. Wrażenie zimna (niezależne od rzeczywistej temperatury otoczenia) i dreszcze to skutek działania cytokin na ośrodki regulacji temperatury w podwzgórzu. Są one pierwszym stadium gorączki, a towarzyszy im zwężenie naczyń krwionośnych w skórze, mające za zadanie podnieść temperaturę ciała. Gorączka wywoływana jest najczęściej przez ciężkie lub nowe dla organizmu infekcje, dlatego też rzadziej występuje ona podczas przeziębienia u dorosłych, a częściej u dzieci, których organizmy spotykają się z tymi wirusami po raz pierwszy, co wyzwala silniejszą odpowiedź immunologiczną.

Kiedy łatwiej o chorobę?

Badania wskazują na pewne okoliczności zwiększające naszą podatność na przeziębienia i są to na ogół powszechnie znane czynniki obniżające odporność, takie jak stres, zwiększający wydzielanie kortyzolu; palenie, podrażniające i uszkadzające nabłonek dróg oddechowych; a także niedostateczna ilość snu, osłabiająca funkcjonowanie układu odpornościowego. W jednym z badań stwierdzono, że osoby sypiające mniej niż 7 godz. na dobę były blisko 3-krotnie bardziej narażone na przeziębienie niż te, które sypiały 8 lub więcej godzin[1].

Czasem jednak rezultaty takich badań są zaskakujące. Wiadomo, że wirusami przeziębienia zarażamy się od chorych osób, a im częściej przebywamy wśród ludzi, tym łatwiej o kontakt z wirusem. Okazuje się jednak, że ci, którzy prowadzą aktywne życie towarzyskie i mają wiele kontaktów międzyludzkich, wykazują większą odporność na infekcje dróg oddechowych[2]. Czy dzieje się tak dlatego, że są mniej zestresowani i lepiej sypiają, czy też ich układ odpornościowy jest częściej „aktualizowany" i lepiej radzi sobie z patogenami? Tego jeszcze nie rozstrzygnięto.

Na korzyść tej drugiej hipotezy (bez wykluczania pierwszej) przemawia inna obserwacja, a mianowicie spadek poziomu przeciwciał przeciwko wirusom atakującym układ oddechowy, takim jak RSV, wirus grypy i koronawirusy, jaki odnotowano w mleku kobiet karmiących niemowlęta podczas pandemii covid-19. Winę za ten spadek ponosiły lockdowny, restrykcje i izolacja, gdyż przeciwciała przeciwko wirusom oddechowym utrzymują się stosunkowo krótko i utrzymanie ich wystarczającego poziomu (także u karmionego niemowlęcia) wymaga wielokrotnej ekspozycji na wirusy. Nic dziwnego, że po zniesieniu restrykcji w wielu krajach nastąpił znaczny wzrost zachorowań i hospitalizacji niemowląt, głównie w wyniku infekcji RSV[3]. Warto o tym pamiętać, gdyby przy okazji jakiejś kolejnej epidemii znów próbowano ratować nasze zdrowie metodą aresztu domowego.

Lek przeciwwirusowy nr 1, czyli witamina C

W przeziębieniu, podobnie jak w innych chorobach wirusowych, leczenie polega przede wszystkim na wspieraniu układu odpornościowego i łagodzeniu objawów.

REKLAMA

ŻELKI Z ŻYWYM SHILAJIT-MUMIO NA ZDROWIE

Chcesz wzmocnić odporność? Poprawić stan skóry? Odzyskać witalność? A może przyspieszyć procesy regeneracyjne lub gojenie po złamaniu kości? W tym wszystkim może pomóc Żywe Mumio!

Ta niesamowita substancja pozyskiwana w górach Ałtaju wykazuje działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne i adaptogenne. Teraz możesz przyjmować je w nowej, wygodnej formie żelków. **To jedyny taki preparat w kraju!**

Żelki z Shilajit-Mumio są łatwe w stosowaniu:
- Nie musisz nic odmierzać ani mieszać
- Nie musisz popijać
- Nie musisz zastanawiać się nad dawkowaniem – wystarczą 2 żelki dziennie

Żelki z Shilajit-Mumio o pomarańczowym smaku są zdrową i dobrą przekąską – może je przyjmować każdy – zarówno dzieci od 4. roku życia, jak i seniorzy. **Kup 3, czwarty słoiczek gratis!**

Gabinety Mumio Sp. z.o.o. • Al. Solidarności 117/315 Warszawa
www.mumiozywe.gsm.pl • biuro@mumiozywe.gsm.pl • tel. 690 135 952

W jednym z badań stwierdzono, że osoby sypiające mniej niż 7 godz. na dobę były blisko 3-krotnie bardziej narażone na przeziębienie niż te, które sypiały 8 lub więcej godzin

Jednym z najważniejszych suplementów wspomagających odporność jest witamina C. Oprócz tego, że jest silnym przeciwutleniaczem, zmniejszającym uszkodzenia oksydacyjne generowane przez stan zapalny, pełni też szereg funkcji w układzie odpornościowym. Zwiększa aktywność limfocytów T i fagocytów niszczących patogeny, nasila migrację komórek odpornościowych, a także zwiększa produkcję interferonów, czyli białek o działaniu przeciwwirusowym. Nasz organizm jej nie wytwarza, więc musi być dostarczana z zewnątrz, tym bardziej że podczas infekcji jej poziom gwałtownie spada. Na co dzień powinniśmy starać się pozyskiwać odpowiednią dawkę witaminy C ze źródeł spożywczych (np. owoców cytrusowych), ale w przypadku, gdy czujemy nadchodzące przeziębienie, dobrze jest zastosować suplementację w dawce 1-1,5 g. Badania potwierdzają, że może ona skrócić czas trwania choroby, pod warunkiem, że zostanie rozpoczęta w ciągu 24 godz. od wystąpienia pierwszych objawów i będzie trwała co najmniej 5 dni[4].

Cynk – mikroelement dla odporności

To pierwiastek niezbędny dla prawidłowego rozwoju i aktywności komórek odpornościowych, m.in. neutrofilów i komórek NK (naturalnych zabójców). Reguluje też wydzielanie cytokin, a nawet może hamować replikację wirusów. Ma własności przeciwutleniające i przeciwzapalne, a dzięki ochronie błon komórkowych zwiększa żywotność komórek odpornościowych. Podobnie jak witamina C, cynk przyjmowany tuż po wystąp0ieniu objawów może zmniejszać czas trwania i nasilenie przeziębienia. Dobre efekty daje też połączenie tych dwóch suplementów. Kombinacja 1000 mg witaminy C i 10 mg cynku może znacznie zmniejszyć dyskomfort spowodowany zablokowaniem nosa, kichaniem i łzawieniem oczu[5].

Pracowite probiotyki

W jelitach znajduje się aż 70% naszych komórek odpornościowych, więc stan mikrobioty jelitowej ma kluczowe znaczenie dla prawidłowej odporności, zarówno wrodzonej, jak i nabytej. Probiotyki takie jak *Lactobacilli* i *Bifidobacteria* pomagają przywrócić równowagę flory bakteryjnej w jelitach, sprzyjają szczelności bariery jelitowej, a także wytwarzają bakteriocyny, czyli toksyny białkowe, hamujące wzrost szkodliwych szczepów bakterii. Probiotyki stymulują komórki odpornościowe w jelicie, co zwiększa ich migrację do zakażonych okolic ciała, wzmacniając ochronę przed patogenami. Wytwarzane przez probiotyczne bakterie krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe odgrywają ważną rolę we wzroście i funkcjonowaniu komórek odpornościowych. Probiotyki wykazują też działanie przeciwzapalne, obniżając poziom cytokin prozapalnych, a podwyższając poziom przeciwzapalnej cytokiny IL-10. Codzienne spożywanie probiotyków przez co najmniej 3 miesiące może zmniejszyć częstość infekcji górnych dróg oddechowych, szczególnie w grupach podwyższonego ryzyka, czyli u dzieci, osób starszych i intensywnie trenujących sportowców. Badania dowodzą, że przyjmowanie probiotyków może znacząco skrócić czas trwania i złagodzić objawy przeziębienia, takie jak katar, zatkany nos, gorączka i bóle mięśni[6]. W sezonie przeziębień trzeba więc pamiętać o regularnym spożywaniu różnego rodzaju kiszonek. Korzystne może być też suplementowanie probiotyków, przynajmniej w sezonie chorobowym. Szczególną uwagę warto zwrócić na probiotyki mikrokapsułkowane, czyli otoczone warstewką polimerową, dzięki której zachowują one większą żywotność w drodze do miejsca docelowego, czyli do jelit.

Czarny bez – ludowy lek na przeziębienie

Kwiaty i owoce *Sambucus nigra* są tradycyjnie stosowane w łagodzeniu infekcji górnych dróg oddechowych, takich jak przeziębienie i grypa. Zawarte w owocach antocyjaniny mogą hamować replikację wirusów i uniemożliwiać im wnikanie do zdrowych komórek.

Napar z kwiatów lub syrop z owoców czarnego bzu działa napotnie i ułatwia odkrztuszanie wydzieliny z dróg oddechowych. Może zmniejszać obrzęk błon śluzowych i pomagać udrożnić nos. Działa również przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie. Czarny bez ma działanie immunomodulujące i zwiększa wydzielanie cytokin. Zawarte w nim związki aktywizują fagocyty (niszczące bakterie i wirusy) i nasilają ich migrację do chorych tkanek. Polifenole i antocyjaniny z czarnego bzu działają przeciwutleniająco, a ich działanie przeciwzapalne jest porównywalne z kwasem salicylowym[7]. Zarówno kwiaty, jak i owoce czarnego bzu powinny jednak zostać uprzednio poddane obróbce termicznej, która zneutralizuje zawarte w nich toksyczne glikozydy, mogące wywoływać ostre zatrucia pokarmowe.

Zioła napotne

Oprócz czarnego bzu, mamy sporo innych roślin działających napotnie poprzez stymu-

eprasa.pl 37678164a1

lowanie gruczołów potowych. W ten sposób obniża się temperatura ciała (na skutek parowania potu), a jednocześnie wraz z potem usuwane są z organizmu znaczne ilości toksyn. Szczególnie polecić mogę napar z kwiatów lipy, mający obok działania napotnego także kojący wpływ na drogi oddechowe, łagodzący ból gardła i kaszel. Skuteczny jest też owoc maliny w postaci naparu lub soku malinowego, mający również silne działanie przeciwzapalne, przeciwutleniające i przeciwdrobnoustrojowe. Badania naukowe potwierdzają, że tradycyjne sposoby na przeziębienie, stosowane przez nasze babcie, są głęboko uzasadnione medycznie[8].

Zioła na kaszel

Rośliny mogą pomagać zarówno w kaszlu suchym (nieproduktywnym), łagodząc odruch kaszlowy i kojąc śluzówki dróg oddechowych, jak i w kaszlu mokrym (produktywnym), gdzie ich własności wykrztuśne pomagają oczyścić drogi oddechowe z wydzieliny śluzowej.

Korzeń prawoślazu (*Althaea officinalis*) ma przede wszystkim działanie kojące. Dzięki wysokiej zawartości substancji śluzowatych roślina ta ma działanie powlekające i łagodzące podrażnienia. Wywar otrzymuje się przez gotowanie rozdrobnionego korzenia w wodzie przez ok. 10 min. liści.

Babka lancetowata (*Plantago lanceolata*) – a dokładniej napar z jej liści – również działa łagodząco. Ponadto ma właściwości przeciwzapalne i przeciwbakteryjne.

Spośród ziół o działaniu wykrztuśnym (polecanych w kaszlu mokrym) należy wymienić dziewannę oraz tymianek.

Dziewanna (*Verbascum spp.*) Napar z jej kwiatów rozrzedza wydzielinę, ułatwiając jej odkrztuszanie, łagodzi podrażnienia dróg oddechowych, a oprócz tego działa też przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie, przeciwutleniająco i przeciwzapalnie.

Tymianek (*Thymus vulgaris*) Podobne własności ma herbatka tymiankowa, z tym, że oprócz tego działa też rozkurczająco na drogi oddechowe, rozszerzając oskrzela i ułatwiając oddychanie.

Podbiał (*Tussilago farfara*) Natomiast napar z liści tej rośliny działa zarówno powlekająco, jak i wykrztuśnie, więc przyniesie ulgę w każdym rodzaju kaszlu.

Uważaj na krople do nosa

Wiele osób, chcąc uzyskać szybką ulgę w katarze, sięga po krople i aerozole udrażniające nos. Działają one rzeczywiście skutecznie, ułatwiając oddychanie, ale ich częste użycie może prowadzić do uzależnienia. Zawarte w nich substancje czynne – ksylometazolina, oksymetazolina i nafazolina – obkurczają naczynia krwionośne śluzówki nosa, lecz przy dłuższym stosowaniu organizm przestaje wytwarzać naturalne substancje obkurczające, w wyniku czego naczynia krwionośne w błonie śluzowej nosa bez użycia kropli rozkurczają się nadmiernie, utrudniając oddychanie. To rodzi konieczność ponownego sięgnięcia po krople itd. Wytworzone w ten sposób błędne koło prowadzi do tzw. polekowego nieżytu nosa, czyli przewlekłego obrzęku i stanu zapalnego śluzówki, który może sprzyjać częstszym infekcjom, a nawet doprowadzić do uszkodzeń i atrofii błony sluzowej. Jednocześnie skuteczność działania kropli

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Trychobon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
na gęste włosy dla kobiet i mężczyzn

- Ekstrakt z owocu palmy sabal wspomaga naturalny wzrost włosów oraz ogranicza ich nadmierne wypadanie.
- Biotyna pomaga zachować zdrowe włosy i skórę.
- Cynk pomaga zachować zdrowe włosy, skórę i paznokcie.
- Selen pomaga zachować zdrowe włosy i paznokcie.
- Niacyna i ryboflawina pomagają zachować zdrową skórę.*

* 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 37678164a1

Napar z kwiatów lub syrop z owoców czarnego bzu działa napotnie i ułatwia odkrztuszanie wydzieliny z dróg oddechowych. Może zmniejszać obrzęk błon śluzowych i pomagać udrożnić nos. Działa również przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie.

słabnie i trzeba aplikować je coraz częściej. Dlatego też takich leków nie należy stosować dłużej niż przez 3 dni.

Zimowe przyprawy

To nie przypadek, że jesienią i zimą tak chętnie sięgamy po imbir, goździki i kardamon. Wszystkie te przyprawy, poza dostarczaniem wspaniałych aromatów i wrażeń smakowych, mogą wesprzeć nas w walce z przeziębieniem. **Imbir (*Zingiber officinale*)** w medycynie ajurwedyjskiej uważany jest za lek uniwersalny ze względu na jego wszechstronne zastosowanie. W przeziębieniu imbir przynosi ulgę przede wszystkim dzięki własnościom rozgrzewającym i przeciwzapalnym, kojącym ból gardła i podrażnioną wyściółkę dróg oddechowych. Ułatwia odkrztuszanie śluzu, a jednocześnie zmniejsza odruch kaszlowy. Pomaga udrożnić nos, rozrzedza wydzielinę, ułatwiając jej usuwanie, a także rozszerza drogi oddechowe. Ma też działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe (m.in. przeciw rinowirusom i RSV)[9]. Można zaparzać go w postaci herbatki lub dodawać do gorących napojów, a inhalacje z pokrojonego imbiru zagotowanego w wodzie pomagają w przypadku zatkanego nosa i zapalenia zatok. **Goździki**, czyli suszone pączki kwiatowe czapetki pachnącej (*Syzygium aromaticum*), będące skarbnicą fitozwiązków, od niepamiętnych czasów używane są w infekcjach dróg oddechowych. W Azji żucie goździków jest popularnym sposobem łagodzenia stanów zapalnych gardła i jamy ustnej, przynosi też ulgę w kaszlu, zapaleniu zatok i zapaleniu oskrzeli. Jeden z ich związków bioaktywnych – eugenol – ma silne działanie przeciwzapalne. Goździki stymulują układ odpornościowy i poprawiają odpowiedź immunologiczną. Zawarte w nich związki wykazują działanie przeciwwirusowe, potwierdzone w eksperymentach *in vitro*. Hamują replikację m.in. wirusa herpes (opryszczki), wirusa grypy oraz covid-19[10]. **Kardamon (*Elettaria cardamomum*)** ceniony jest w tradycyjnej medycynie chińskiej ze względu na swe własności rozgrzewające. Pomaga także oczyszczać drogi oddechowe, udrażniać zablokowany nos i odkrztuszać wydzielinę z oskrzeli. Działa przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie i wspomaga odporność. Można dodać go do gorącego napoju lub użyć kilku kropli olejku kardamonowego do inhalacji.

Leki z pszczelej apteki

Propolis, czyli kit pszczeli ma silne działanie przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne (a także przeciwgrzybicze). Działa również przeciwzapalnie. Stymuluje układ odpornościowy, powodując zwiększenie liczby i aktywności makrofagów, wzrost produkcji przeciwciał oraz intensyfikację działania interferonu. Skutecznie pomaga w zapaleniach gardła i krtani oraz w przeziębieniu. Podawanie 1 g etanolowego ekstraktu propolisowego w miodzie pszczelim 3 razy dziennie pozwoliło skrócić średni czas trwania przeziębienia z ok. 5 do ok. 2 dni[11]. Dobre efekty daje też połączenie propolisu ze wspomagającym odporność pyłkiem pszczelim jak np. w preparacie Apibon. **Miód** również stanowi nieocenioną pomoc w leczeniu przeziębienia dzięki własnościom przeciwdrobnoustrojowym, przeciwzapalnym i immunostymulującym. Szczególnie przydatny jest w leczeniu uporczywego kaszlu, a także w zapaleniu gardła i krtani. Rozrzedza wydzielinę i ułatwia jej odkrztuszanie, jak również poprawia nawilżenie nabłonka dróg oddechowych. Przyjmowany na początku infekcji hamuje jej rozprzestrzenianie. Badania potwierdzają bardzo dobre rezultaty zastosowania miodu w nocnym kaszlu u dzieci. Miód okazał się skuteczniejszy w łagodzeniu ataków kaszlu niż lek przeciwkaszlowy[12] – a jest przy tym produktem całkowicie bezpiecznym.

Bardzo dobre rezultaty przynosi łączenie produktów pszczelich z ziołami, gdyż wzajemnie wzmacniają one swe działanie.

Rośliny modulujące odporność

Jeżówka (*Echinacea*) to popularna, pochodząca z Ameryki Północnej, roślina zielna, znana przede wszystkim z działania immunomodulującego, czyli przywracającego prawidłowe, zrównoważone funkcjonowanie układu odpornościowego. Wykorzystywana jest często w preparatach dla osób z osłabionym układem odpornościowym. Zwiększa aktywność makrofagów i komórek NK oraz innych leukocytów. Działa też przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Można stosować ją w postaci herbatek lub ekstraktów, ale najbardziej zalecany jest sok z jeżówki. Trzeba podkreślić, że preparaty z jeżówką należy stosować interwałowo, tzn. po 7-10 dniach przyjmowania powinna nastąpić przerwa trwająca 2-3 tygodnie, zanim jeżówka zostanie zastosowana ponownie. Dla uzyskania najlepszych efektów warto

eprasa.pl 37678164a1

połączyć jeżówkę z miodem. Badacze potwierdzają, że przyjmowanie jeżówki przy wystąpieniu pierwszych objawów przeziębienia skraca czas choroby (średnio z 9 do 6 dni) i przyspiesza ustąpienie dolegliwości[13]. **Pelargonia afrykańska (*Pelargonium sidoides*)** to, podobnie jak jeżówka, roślina o działaniu immunomodulacyjnym, przeciwbakteryjnym i przeciwwirusowym. Stymuluje produkcję interferonu, zwiększa aktywność makrofagów i komórek NK, hamuje replikację wirusów i przyspiesza usuwanie wydzieliny z dróg oddechowych. Badania potwierdzają, że może znacząco skracać czas trwania przeziębienia i zmniejszać intensywność jego objawów. Jest też bezpieczna i dobrze tolerowana[14]. Można ją nabyć w postaci mielonego korzenia albo ekstraktów w kapsułkach lub w płynie.

Czosnek i cebula

Choć czosnek to jeden z najpopularniejszych ludowych leków na przeziębienie, to jednak poświęcono jego działaniu zaskakująco mało badań, a konkretnie – jedno badanie z podwójnie ślepą próbą i kontrolną grupą placebo. Jak pokazało to badanie, w grupie ochotników przyjmujących codziennie jedną kapsułkę suplementu czosnkowego przez 12 tygodni w okresie pomiędzy listopadem a lutym wystąpiły 24 przypadki zachorowań na przeziębienie, podczas gdy w grupie placebo – aż 65 takich przypadków. W grupie placebo dłużej utrzymywały się też objawy choroby[15]. Czosnek zawdzięcza swe działanie przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne głównie zawartym w nim związkom siarkowym, m.in. allicynie, powstającej z alliiny w wyniku mechanicznych uszkodzeń, np. po zmiażdżeniu ząbka czosnku. Może ona działać synergistycznie z innymi związkami zawartymi w tej roślinie.

Cenne substancje o działaniu przeciwdrobnoustrojowym zawiera również cebula, należąca do tej samej co czosnek podrodziny roślin. Najbardziej znanym z jej składników jest kwercetyna, działająca przeciwzapalnie, wzmacniająca odporność i hamująca replikację wirusów, ale oprócz niej cebula zawiera – podobnie jak czosnek – alliinę, przekształcającą się w allicynę w uszkodzonych komórkach, jak również inne związki o działaniu przeciwdrobnoustrojowym i przeciwzapalnym, takie jak propiina i tiosulfiniany.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Musimy pamiętać, że na odporność w sezonie przeziębień pracujemy przez cały rok, prowadząc zdrowy tryb życia – od diety bogatej w witaminy, składniki mineralne i przeciwutleniacze, poprzez aktywność fizyczną i przebywanie na świeżym powietrzu, aż po odpowiednią długość snu każdej nocy. Wszystkie te czynniki są niezmiernie ważne dla naszej zdolności stawienia czoła chorobom. W przypadku szczególnej podatności na zachorowania można sięgnąć po któryś z naturalnych środków wzmacniających funkcjonowanie układu odpornościowego, takich jak colostrum (siara bydlęca), laktoferyna (naturalne białko występujące w mleku i w siarze), beta-glukany (polisacharydy stymulujące układ odpornościowy) lub olej z czarnuszki (działający immunomodulacyjnie, a także przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie).

Jedno z badań wykazało, że peelingi zawierające kwas glikolowy oraz kombinację kwasu salicylowo-migdałowego mogą zmniejszyć blizny potrądzikowe oraz ciemne ślady spowodowanych trądzikiem

Blizny

Pytanie: Miałam wypadek, po którym została mi na udzie brzydka przerośnięta szrama. Moja 25-letnia córka dowiedziała się, że skłonności do takiego gojenia mogą być dziedziczne. Niebawem ma mieć operację i boi się, że jeśli jej blizna zagoi się nieestetycznie, to będzie oszpecona na całe życie. Zastanawiam się, czy są jakieś sposoby, by po zabiegu nie został ślad?

Odpowiedź: Każde zranienie skóry pozostawia po sobie znak. Blizna powstaje w efekcie uszkodzenia skóry właściwej znajdującej się tuż pod naskórkiem. Gdy do tego dojdzie, tkanka włóknista wypełnia ubytek – fachowo nazywa się to bliznowaceniem[1]. Proces powstawania blizny jest kilkuetapowy. W pierwszej fazie (zapalnej) dochodzi do uszkodzenia tkanki, przekrwienia i zwiększenia przepuszczalności naczyń krwionośnych. Trwa to zwykle dobę lub dwie. Potem następuje ograniczona faza zapalna – przez ok. 7 dni rana ulega oczyszczaniu. W trzeciej fazie gojenia tworzy się blizna. Ostatni etap to faza przebudowy blizny, która może trwać od kilku do kilkunastu miesięcy! Blizna ma nieco inny kolor niż otaczająca ją skóra. Dzieje się tak, dlatego że tkanka włóknista nie zawiera w sobie komórek pigmentowych, które nadałyby jej barwę. Z podobnych przyczyn na bliznach nie rosną włosy – brak w nich mieszków włosowych.

Tylko u niewielkiej liczby pacjentów ślad po cięciu

eprasa.pl 37678164a1

Jak pokazują wyniki niewielkiego badania przeprowadzonego przez dr. Davida Sherrisa na Uniwersytecie w Buffalo na 31 pacjentach z ranami czoła, podanie zastrzyku z botoksu minimalizuje bliznowacenie

staje się pogrubiony i przerośnięty. Ryzyko, że do tego dojdzie, jest wyższe w niektórych miejscach ciała. Należą do nich obszar barku i łopatki, przednia klatka piersiowa, dolna część brzucha, płatek ucha i każdy inny obszar skóry leżący na kościstym wzniesieniu[2].

Istnieją dowody sugerujące, że ta naturalna tendencja wynika ze zwiększonego napięcia mechanicznego, które charakteryzuje te rejony ciała[3]. Co ciekawe okazuje się, że młody wiek (<30 lat) również sprzyja powstawaniu szczególnie bliznowców[4] i chociaż niewiele można zrobić, aby zmienić wrodzoną tendencję, to jednak chirurg dermatologiczny może podjąć dodatkowe środki w celu zmniejszenia ryzyka.

Przede wszystkim istotne jest zminimalizowanie sił mechanicznych oddziałujących na ranę po operacji. Japońscy uczeni dowiedli bowiem, że silnie wpływają one na zachowanie komórkowe prowadzące do powstawania blizn. Co więcej, zauważyli oni, że zmniejszenia napięcia skóry po chirurgicznym usunięciu blizn przerostowych, zapobiega ich ponownemu wystąpieniu[5].

Idealna blizna powinna być wąska, w poziomie skóry (to znaczy, że ani nie jest wypukła, ani wklęsła) i o jak najbardziej zbliżonym kolorze do otaczającej skóry. Zdarza się jednak, że zamiast modelowego śladu po zranieniu powstają nieprawidłowe, twarde, czerwone, zgrubiałe, znacznie wykraczające poza obszar pierwotnego kształtu i rozmiaru rany. Stanowią one problem nie tylko estetyczny, ale przede wszystkim zdrowotny, mogą bowiem powodować przykurcze, wywoływać ból oraz swędzenie.

Najlepsze rozwiązanie – prewencja

Chociaż niektórych blizn nie da się uniknąć, istnieją sposoby na ich zminimalizowanie. Zgodnie z wytycznymi American Academy of Dermatology, aby po urazie skóry pozostał optymalny ślad, należy przestrzegać kilku prostych zasad.

1. Utrzymuj gojący się obszar w czystości: łagodne mydło i woda działają w przypadku większości drobnych skaleczeń.
2. Przemywaj ranę raz dziennie, chyba że lekarz zaleci inaczej. Nie pozwól, aby wyschła: badania wykazały, że wilgotne środowisko pomaga utrzymać zdrową tkankę, gdy się goi i może pomóc w zmniejszeniu tworzenia się blizn.
3. Usuń szwy zgodnie z zaleceniami: zbyt długie oczekiwanie lub za wczesne zdjęcie może zakłócać gojenie[6].

Ważny jest ucisk?

Większość medyków jest zgodna, że jego odpowiednie natężenie zapewniają opatrunki uciskowe np. w bliznach po oparzeniu. Są one rutynowo używane w przypadku dużych blizn po oparzeniach[7] i powszechnie stosowaną zachowawczą opcją terapeutyczną. Niestety dowody na ich skuteczność są ograniczone. W ostatniej metaanalizie przeanalizowano 6 wysokiej jakości randomizowanych badań, w których badano użycie opatrunków uciskowych u pacjentów z dużymi bliznami po oparzeniach. W 3 zrandomizowanych badaniach nie było znaczącej różnicy między ranami, na których je zastosowano, a tymi bez nich[8].

Inną formą ucisku jest delikatny masaż dojrzewającej blizny. Jego wykonywanie wydaje się rozsądnym postępowaniem, bowiem zwiększa on ukrwienie zmienionej skóry, a przez to pomaga w odżywieniu tkanek.

Natłuszczanie

Większość pracowników służby zdrowia zaleca aplikowanie na zasklepioną ranę zwykłej wazeliny (jest ona bowiem pozbawiona naturalnego sebum) i przykrycie jej czystym bandażem raz dziennie podczas gojenia. Zapobiega to tworzeniu się twardego strupa, co może zwiększać prawdopodobieństwo pojawienia się blizny.

Bez gwałtownych ruchów

Zdaniem uczonych, by zminimalizować ryzyko rozejścia się rany, można użyć materiałów, takich jak np. taśma papierowa. Istnieją pewne dowody (aczkolwiek ograniczone) na poparcie tego pomysłu[9]. Z tego powodu najlepszym wyjściem z sytuacji jest unikanie po operacji takich czynności, które mogą powodować nadmierne rozciąganie skóry. Istotnym elementem prewencji jest też ochrona rany przed otarciem.

Miód, żywica i srebro

Wiadomo, że stan zapalny przyczynia się do powstawania blizn przerostowych[10]. W jednym z badań poddano ocenie przeciwbakteryjne właściwości 5 najpowszechniej dostępnych opatrunków nasączonych lub pokrytych srebrem, zastosowanych do zwalczania 9 najczęściej występujących patogenów ran, (m.in. MRSA, *S. aureus*, *Enterococcus faecalis*, *P. aeruginosa* i *E. coli*). Okazało się, że wszystkie opatrunki

eprasa.pl 37678164a1

mają przeciwbakteryjne właściwości głównie w stosunku do Gram-ujemnych bakterii, ale działają w różnym zakresie i z odmienną szybkością[11].

W przypadku zakażonych ran czy oparzeń stosuje się zwykle miód manuka. Zawiera on do 830 mg/kg metyloglioksalu (MGO) – substancji o silnie przeciwbakteryjnych właściwościach, która znajduje się też w innych miodach, ale w ponad 100 razy mniejszej ilości[12]. Ograniczenie wzrostu drobnoustrojów jest możliwe również dzięki wysokiej zawartości cukrów, niewielkiej ilości wody i niskiej kwasowości (większość mikrobów rozwija się w środowisku o neutralnym pH). Pojawiają się nawet doniesienia, z których wynika, że pod względem skuteczności przeciwbakteryjnej nie ma różnic między opatrunkami ze srebrem i jodyną a tymi zawierającymi miód[13].

Z kolei zespół naukowców pod kierunkiem Arno Sipponena zdecydowanie opowiada się za nakładaniem na rany maści z żywicy świerkowej zmieszanej z masłem przygotowanej według tradycyjnej lapońskiej receptury ludowej. Badacz przeprowadził randomizowane, wieloośrodkowe, prospektywne badanie, mające na celu ocenę jej skuteczności w porównaniu do powszechnie przyjętych metod leczenia ciężkich odleżyn. Po 6 miesiącach badania okazało się, że całkowite wyleczenie odleżyn było znacząco częstsze w grupie żywicy (94%) niż w grupie kontrolnej (36%). Maść przewyższała też opatrunki polimerowe ze srebrem pod względem własności przeciwbakteryjnych[14].

Smaruj!

Jeśli chcesz zniwelować bliznę, sięgnij po żele i maści zawierające wyciąg z cebuli (*Allium cepa*), alantoninę i heparynę. Ekstrakt z cebuli zmniejsza widoczność blizn, poprzez wpływ na ich kolorystykę. Alantonina ułatwia regenerację naskórka. Natomiast heparyna ma działanie przeciwobrzękowe. Preparat taki można stosować dopiero po 2 miesiącach od zagojenia się rany. W tym wypadku wymagana jest konsekwencja i regularność. Maść trzeba wcierać w bliznę każdego dnia rano i wieczorem. Warto przy tym wykonywać delikatny masaż zmienionej skóry i jej okolic. To zwiększy ukrwienie skóry, a przez to pomoże jej w odżywieniu tkanek. To zaś ułatwi wchłanianie wcieranych w bliznę preparatów i podniesie ich skuteczność.

Peeling

Choć brzmi to mało poważnie, okazuje się, że działa. Wiele dostępnych w drogeriach kosmetyków zawiera substancje złuszczające, które mają pomóc usunąć martwy naskórek, zapewniając gładszy wygląd. Jedno z badań wykazało, że 2 rodzaje chemicznych eksfoliatorów pomogły zmniejszyć wygląd blizn potrądzikowych oraz ciemnych śladów spowodowanych trądzikiem. W badaniu przyjrzano się peelingom zawierającym kwas glikolowy oraz kombinację kwasu salicylowo-migdałowego i stwierdzono, że oba typy oferują pewną poprawę[15].

Bądź jak dama

Używaj odzieży chroniącej przed słońcem i preparatów z filtrem UV zarówno podczas gojenia, jak i gdy już dojdzie do zabliźnienia rany. Co prawda nie pomoże Ci to pozbyć się śladu, ale z pewnością wspomoże naturalny proces blaknięcia.

Zabiegi iniekcyjne

Do wnętrza blizny podaje się zastrzyk z preparatów sterydowych lub – jak w przypadku mezoterapii – na bazie kwasu hialuronowego.

Uważa się, że mechanizm działania wiąże się ze zmniejszoną produkcją fibroblastów kolagenowych, a także hamowaniem stanu zapalnego[7]. Kuracja ta uważana jest za podstawową terapię blizny keloidowej i można ją rozważyć w przypadku blizn przerosłych jako leczenie drugiego rzutu. Kilka niekontrolowanych badań wykazało, że większość pacjentów odczuwa poprawę stanu keloidu bez nawrotu po wstrzyknięciu sterydów[16]. Zgłaszano również przypadki stosowania interferonu[17] i fluorouracylu[18] we wstrzyknięciach międzystopniowych ze zmiennym poziomem skuteczności. Wstrzyknięta bleomycyna skutecznie powodowała

REKLAMA

CZOPKI PROPOLISOWE
- na hemoroidy
- na infekcje intymne
- przeciwbakteryjnie
- przeciwgrzybiczo
- łagodząco
- na owrzodzenia
- na gojące się rany
- higiena intymna
- profilaktycznie

www.farmapia.pl
www.propolis.pl

eprasa.pl 37678164a1

Laseroterapia jest najczęściej stosowaną metodą do usuwania blizn pooperacyjnych oraz potrądzikowych, a przy tym jedną z najskuteczniejszych. Za pomocą nieablacyjnego lasera stopniowo rozluźnia się i złuszcza bliznę oraz stymuluje powstanie nowej tkanki.

spłaszczenie blizn keloidowych w 2 niekontrolowanych badaniach[19].

Botox

Jak pokazują wyniki niewielkiego badania przeprowadzonego przez dr. Davida Sherrisa na Uniwersytecie w Buffalo na 31 pacjentach z ranami czoła – minimalizuje bliznowacenie. Czoło jest miejscem szczególnie podatnym na tworzenie się blizn. Osoby biorące udział w badaniu w ciągu doby po zamknięciu ran otrzymały zastrzyk z botoksu albo z soli fizjologicznej. W obu przypadkach tuż po tym i po upływie pół roku wykonano fotografie. Zdjęcia oglądało 2 chirurgów zajmujących się plastyką twarzy, którzy nie byli zaangażowani w eksperyment. Oceniali proces gojenia się ran na specjalnej skali od 0 do 10. Mediana dla ran leczonych botoksem wynosiła 8,9 w porównaniu do 7,1 dla zastrzyków z solą fizjologiczną[20].

Laseroterapia

Jest najczęściej stosowaną metodą do usuwania blizn pooperacyjnych oraz potrądzikowych, a przy tym jedną z najskuteczniejszych. Za pomocą nieablacyjnego lasera stopniowo rozluźnia się i złuszcza bliznę oraz stymuluje powstanie nowej tkanki. Dzięki temu następuje wyrównanie struktury skóry. Zazwyczaj w trakcie zabiegu pacjent odczuwa pieczenie lub szczypanie. Minusem tej metody jest cena, tym bardziej że zazwyczaj proces trzeba kilkukrotnie powtórzyć, by osiągnąć zamierzone efekty. Po wszystkim skórę trzeba chronić przed słońcem przez co najmniej 3 miesiące. Przeciwwskazaniem do laseroterapii jest mocna i świeża opalenizna, ciąża, okres karmienia piersią, infekcje bakteryjne, grzybicze i wirusowe oraz przyjmowanie przez poprzedzający go okres pół roku retonoidów (stosowanych w leczeniu trądziku).

Skalpel w akcji

Blizny przerosłe lub blizny normalne zlokalizowane we wrażliwych miejscach można często wyciąć chirurgicznie, poprawiając gojenie powstałej rany. Staranne planowanie operacji jest kluczowe, aby zapobiec reformacji blizny o podobnym lub większym nasileniu. Chirurdzy często wolą poczekać od kilku do kilkunastu miesięcy, żeby istniejąca szrama dojrzała, zanim rozważą rewizję chirurgiczną[7]. Najprostszą techniką jest wycięcie bliznowej skóry z liniowym zamknięciem rany. Ta technika jest jednak skuteczna tylko wtedy, gdy istniejący ślad spowodowało nadmierne napięcie rany lub infekcja. Inną opcją usunięcia przerośniętych blizn jest wykonanie przeszczepu. Brytyjscy naukowcy dowiedli, że keloidy mogą być skutecznie leczone, dzięki zastosowaniu płatów skóry, które uwalniają napięcie brzegów rany, w połączeniu z radioterapią pooperacyjną[21].

Krioterapia

Zazwyczaj oddziałuje się na bliznę za pomocą ciekłego azotu. Uczeni podejrzewają, że mechanizm działania zasadza się na uniemożliwieniu mikrokrążenia w obrębie szramy[22]. W pewnym randomizowanym badaniu pacjentów z keloidem poddano krioterapii lub wstrzyknięto im triamcynolon. Wyniki były jednak rozczarowujące, okazało się, że większość zmian zareagowała minimalnie na takie leczenie. Natomiast półkontrolowany eksperyment wykazał, że skojarzone skojarzenie zastrzyków z kortykosteroidami z krioterapią przewyższało każde z nich oddzielnie.

BIBLIOGRAFIA

PRZEZIĘBIENIE

1. Arch Intern Med. 2009 Jan 12;169(1):62-7
2. Psychol Sci. 2003 Sep;14(5):389-95
3. Microbiol Spectr. 2022 Aug 31;10(4):e0040522
4. Can Med Assoc J. 1975 Apr 5;112(7):823-6
5. J Int Med Res. 2012;40(1):28-42
6. Nutrients 2025, 17, 1490
7. ADV TRADIT MED (ADTM). 2021;21(3):405–14
8. Cureus 16(2): e54045
9. INTERNATIONAL JOURNAL OF NOVEL RESEARCH AND DEVELOPMENT, 10(12), a1-a16. https://ijnrd.org/papers/IJNRD2512001.pdf
10. Molecules 2021, 26, 1880
11. Postępy Fitoterapii 4/2007, s. 202-206
12. Arch Pediatr Adolesc Med. 2007 Dec;161(12):1140-6
13. Arzneimittelforschung. 2001;51(7):563-8
14. Heliyon. 2019 Nov 26;5(11):e02904
15. Adv Ther. 2001 Jul-Aug;18(4):189-93

BLIZNY

1. Mol Med 17 (1-2): 113-125,
2. Med Hypotheses. 2008; 71: 493-500
3. FASEB J. 2007; 21: 3250-3261
4. Aesthetic Dermatology. McGraw-Hill, New York, NY; 1991: 8-69; Dermatol Surg. 2007; 33: 1291-1303
5. J Nippon Med Sch 2011; 78 (2)
6. www.aad.org/injured-skin/wound-care-minimize-scars
7. Arch Facial Plast Surg 2012;14: 162-174
8. J Plast Reconstr Aesthetic Surg 2009;62:77-84
9. Plast Reconstr Surg. 2005; 116: 1648-1658 , Plast Reconstr Surg. 1995; 96: 1715-1718
10. J Cell Physiol. 2011; 226: 1265-1273
11. J Medical Microbiol 2006; 55: 59-63
12. Carbohydr Res 2009; 344 (8): 1050-1053; Mol Nutr Food Res 2008; 52: 483-489
13. Bioscience Horizons 2011; 4 (1): 61-7
14. J Wound Care, 2007; 16: 72
15. https://doi.org/10.1111/j.1524-4725.2008.34383.x; https://doi.org/10.1046/j.1365-4362.2000.00076.x
16. Plast Reconstr Surg 2007;119:556-561
17. J Am Acad Dermatol 1997;37:755-757, Arch Dermatol 1990;126:1295-1302
18. Dermatol Surg 1999;25:224-232
19. Int J Dermatol 2005;44:777-784, J Cosmet Dermatol 2008;7:43-49
20. www.buffalo.edu/news/releases/2006/08/8127.html
21. JAAD, Volume 66, Issue 1, 13-24
22. Plast Reconstr Surg 1998;102:2190-2195

eprasa.pl 37678164a1

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.

instagram: kelocote_polska

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. oryginalne produkty dostępne Polskich APTEKACH, oraz aptekach internetowych, lista aptek na 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 37678164a1

Kamienie nerkowe? Nie, dziękuję!

Bolesne złogi wytrącające się w obrębie układu moczowego to powszechny problem, który rozwija się zwykle wskutek nieprawidłowej diety. Na szczęście można mu zapobiec!

Kamica nerkowa to jedna z typowych chorób cywilizacji Zachodu. Winą za jej rozwój obarcza się przede wszystkim nieprawidłową dietę, w której królują cukry proste, mięso i sód. To nadmiar tych składników w pierwszej kolejności sprzyja wytrącaniu się z płynów ustrojowych nierozpuszczalnych soli. W przebiegu kamicy te kryształki gromadzą się w nerkach, drogach moczowych lub pęcherzu moczowym. Najczęściej zbudowane są z krystalicznych minerałów powiązanych białkowym rusztowaniem. W 70-80% tworzą je sole wapnia, w 5-10% kwas moczowy, a w kolejnych 5-10% – fosforany amonowo-magnezowe, choć zdarza się, że powstają również kamienie mieszane[1].

Co gorsza, badania wskazują, że kamica ma tendencję do nawrotów. Niektórzy badacze wskazują, że w ciągu 10 lat ponad 50%, a po 20 latach nawet 75% pacjentów będzie zmagało się z kolejnym atakiem choroby[2].

W tej tendencji do nawrotów zdecydowanie najważniejsze okazują się czynniki środowiskowe i tryb życia, a przede wszystkim dieta. Przykładowo ryzyko kamicy u osoby ważącej 100 kg w przypadku mężczyzn jest o 44% większe niż u osoby ważącej mniej niż 68 kg, a wśród kobiet – nawet o 90% wyższe[3]!

Wszystko to sprowadza się do wdrożenia prawidłowej diety, która nie tylko pomaga trzymać w ryzach kilogramy, ale też wspomaga prawidłowy metabolizm. Obniżenie dziennego spożycia białka do ok. 0,8-1 g/kg masy ciała, podobnie jak redukcja soli kuchennej do ok. 6 g na dobę, pozwala ograniczyć zwiększone wydalanie wapnia z moczem i jednocześnie zwiększyć wydalanie cytrynianów[4]. Aby zachować dopuszczalne dawki białka i soli, należy ograniczyć mięso, sery (żółte, dojrzewające), tłuste ryby (zwłaszcza wędzone), konserwy i kiszone ogórki. Podstawą diety powinny być warzywa i owoce o właściwościach alkalizujących. Jednak nie wszystkie spośród nich są wskazane – należy unikać tych, które zawierają dużą ilość szczawianów, czyli np. szpinaku, szczawiu, rabarbaru oraz nasion roślin strączkowych.

Ogromne znaczenie ma również nawodnienie organizmu. Badania wykazują, że zwiększenie ilości wypijanych płynów redukuje częstość nawrotów kamicy nerkowej nawet o 55%[5]. W kilkuletniej analizie okazało się, że osoby przyjmujące codziennie 2,7 l płynów wykazywały o 32% niższe ryzyko zachorowania w porównaniu do tych pijących mniej niż 1,4 l[6]. Wydaje się wręcz, że odpowiednie nawodnienie oraz związanie z nim rozcieńczenie moczu to najskuteczniejsza metoda zapobiegania gromadzeniu się złogów w układzie moczowym. W tym kontekście warto wypróbować wodę alkaliczną, która nie tylko skutecznie nawadnia, ale również wpływa korzystnie na kwasowość moczu. Oprócz tych standardowych zaleceń warto też zawierzyć naturze, ponieważ wiele ziołowych surowców zdecydowanie zmniejsza ryzyko wytrącania się kamieni nerkowych.

Herbata jawajska (*Orthosiphon grandiflorus*)

W przypadku kamicy nerkowej picie naparów owocowych i ziołowych istotnie zmniejsza ryzyko choroby. Co więcej, codzienne wypijanie 2 filiżanek herbaty jawajskiej (czyli z suszonych liści ortosyfonu groniastego) powodowało nawet zmniejszenie już istniejących złogów[7]. To azjatyckie ziele m.in. działa przeciwzapalnie i pobudza wydzielanie moczu, dzięki czemu z organizmu usuwane są szkodliwe produkty przemiany materii, co zapobiega tworzeniu się kamieni.

Skrzyp polny (*Equisetum arvense*)

Obecne w tym surowcu flawonoidy i fenolokwasy działają moczopędnie, przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. A ponieważ działanie skrzypu polnego nie jest zbyt silne, jego stosowanie nie prowadzi do zaburzenia równowagi elektrolitowej, a jedynie do oczyszczenia i przepłukania dróg moczowych i nerek[8]. W schorzeniach dróg moczowych stosuje się przede wszystkim napar z ziela skrzypu. W przypadku występowania w nerkach piasku lub kamieni poleca się również gorące półkąpiele: 100 g ziela należy zalać na noc zimną wodą, a następnego dnia ogrzać do wrzenia i dodać do kąpieli. Powinna ona trwać 20 min, a woda musi sięgać nad nerki. W tym czasie pije się również małymi łykami ciepłą herbatkę ze skrzypu i wstrzymuje mocz, aby później oddać go „pod ciśnieniem"[9]. Po kąpieli nie należy się wycierać, tylko zawinąć w płaszcz kąpielowy i przez godzinę leżeć w łóżku. Osoby cierpiące na niewydolność nerek lub choroby sercowo- naczyniowe przed zastosowaniem ziela skrzypu powinny skonsultować się z lekarzem lub doświadczonym naturopatą.

eprasa.pl 37678164a1

Liść brzozy (*Betula alba*)

Wodne i wodno-alkoholowe wyciągi z liści brzozy regulują przemianę materii, działają odtruwająco i zapobiegają kamicy nerkowej. Z kolei świeży sok z liści zebranych wiosną pobudza pracę kłębków nerkowych i zwiększa wydalanie szkodliwych produktów przemiany materii (w tym jonów sodowych i chlorkowych), poprawiając zdolność filtracyjną nerek, pobudzając wydalanie moczu i zapobiegając tworzeniu się kamieni. W jednym z badań sprawdzono, czy liście brzozy rzeczywiście skutecznie wzmagają diurezę. Ponad 1 000 pacjentów podzielono na 4 grupy w zależności od choroby układu moczowego, na którą cierpieli. Okazało się, że przyjmowanie suchego wyciągu z liści brzozy w grupie ze stanem zapalnym i infekcją dróg moczowych zmniejszało ich dolegliwości o 78%, a w pozostałych grupach o 65%[10]. Inni naukowcy odkryli, że obecna w surowcu betulina ma zdolność hamowania krystalizacji szczawianowych złogów[11]. W aptekach i sklepach zielarskich znajdziesz gotowy sok z brzozy, wykorzystywany do kuracji wzmacniających, moczopędnych i odtruwających. Aby jednak uzyskać efekty, pij go regularnie, przynajmniej 2 razy dziennie po 100-150 ml, przez 2-3 tygodnie.

Ketmia szczawiowa (*Hibiscus sabdariffa*)

W tradycyjnej medycynie tajskiej kwiat tej rośliny służy do leczenia i profilaktyki kamieni moczowych. Badania na szczurach potwierdziły, że *Hibiscus sabdariffa* zmniejsza odkładanie się kryształów wapnia w nerkach. Działanie surowca może być związane ze zmniejszoną retencją szczawianu w nerkach i większym wydalaniem z moczem[14].

Chanca Piedra (*Phyllanthus niruri*)

Ta tropikalna roślina przywędrowała do nas z właściwościami zdrowotnymi z systemu ajurwedyjskiego. Obecnie wiele badań potwierdza skuteczność stosowania przetworów z liści *P. niruri* w kamicy dróg moczowych. Wykazano, że związki czynne ekstraktu działają na wielu etapach powstawania kamieni nerkowych, poprzez zmniejszanie agregacji kryształów, modyfikację ich składu oraz struktury. Korzyści terapeutyczne mogą być także związane z działaniem rozkurczowym w obrębie mięśniówki moczowodów, co może przyczyniać się do wydalania z moczem kamieni nerkowych[12]. Badania kliniczne sugerują, że spożycie Chanca Piedra zmniejsza ilość wydalanego wapnia w moczu[13].

Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*)

Ekstrakty z tej rośliny wykazują silne właściwości moczopędne. Ponadto po podaniu szczurom wodnych wyciągów z liści (w ilości 8 ml/kg masy ciała) działaniu diuretycznemu towarzyszyła istotna utrata masy ciała, co ma szczególne znaczenie u osób borykających się z nadwagą[15]. Diuretyczne i dezynfekujące właściwości mniszka powodują hamowanie procesu tworzenia się kamieni w układzie moczowym[16] oraz przyspieszenie rekonwalescencji po chorobach dróg moczowych. Nie zaleca się ich jednak osobom, które są w trakcie leczenia kamicy nerkowej. Samodzielnie można po nie sięgać jedynie profilaktycznie lub po przebytych schorzeniach dróg żółciowych i wątroby.

eprasa.pl 37678164a1

Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*)

Ten pospolity chwast – jak sugerują badania – ma silne działanie profilaktyczne w przypadku kamicy moczowej i może mieć potencjał jako naturalny środek terapeutyczny w różnych zaburzeniach urologicznych. W jednym z nich stwierdzono, że leczenie metanolowym ekstraktem pokrzywy zmniejsza podwyższone poziomy wapnia, szczawianu i kreatyniny w moczu oraz znacząco zmniejsza odkładanie się wapnia i szczawianu w nerkach szczurów. Ponadto obserwacje histologiczne nerek ujawniły znaczne zmniejszenie odkładania się kryształów szczawianu wapnia u badanych zwierząt[17]. Dzięki dużej zawartości witamin i pierwiastków śladowych pokrzywa wpływa na procesy przemiany materii, pobudzając aktywność gruczołów wydzielania wewnętrznego oraz przyspieszając proces eliminacji chlorków, mocznika i szkodliwych produktów metabolizmu. Dzięki temu może hamować proces powstawania złogów w układzie moczowym.

Zielona herbata (*Camellia sinensis*)

Związki zawarte w ekstrakcie z zielonej herbaty utrudniają tworzenie się niektórych kamieni nerkowych. Chińscy naukowcy odkryli, że ekstrakt z zielonej herbaty wiąże się ze szczawianem wapnia i nadaje powstałym kryształom inny, bardziej płaski kształt, co zmniejsza prawdopodobieństwo ich zlepiania się i tworzenia dużych kamieni nerkowych. Mniejsze złogi są następnie nieszkodliwie wydalane z moczem[18]. W ubiegłym roku potwierdzono te informacje w modelu *in vivo* (na szczurach)[19]. Podawanie zwierzętom polifenoli z zielonej herbaty hamowało krystalizację szczawianu wapnia, zmniejszając ilość i wielkość złogów, m.in. poprzez wpływ antyoksydacyjny.

Buzdyganek naziemny (*Tribulus terrestris*)

Tę roślinę znają przede wszystkim sportowcy, ponieważ zalicza się ją do adaptogenów, czyli roślin wzmacniających odpowiedź organizmu na stres fizyczny i psychiczny. Jednak buzdyganek ma też inne właściwości. Jak pokazują badania, poprawiał on kondycję szczurów z indukowaną hiperoksalurią, definiowaną jako nadmierna ilość szczawianu w moczu, co jest częstą nieprawidłowością występującą u pacjentów z kamieniami w układzie moczowym. *T. terrestris* istotnie zmniejszał wydalanie szczawianów, wapnia i fosforanów oraz przywrócił aktywność enzymów antyoksydacyjnych i ich działanie w tkance nerek. Analiza histologiczna wykazała, że zmniejszył też uszkodzenie i stan zapalny nabłonka nerek, a nawet przywrócił prawidłową morfologię kłębuszków[22]. W innych doniesieniach buzdyganek poprawiał diurezę, przyspieszał proces rozpuszczania wytworzonych kamieni, zwiększał wydalanie mocznika, kreatyniny i kwasu moczowego oraz normalizował czynność nerek[23].

Fasola indyjska (*Dolichosi biflorum*)

Surowiec stosowany jest jako środek diuretyczny oraz przy kamicy dróg moczowych. W badaniach klinicznych stwierdzono, że wyciągi z nasion fasoli indyjskiej mają m.in. właściwości przeciwbólowe i rozkurczowe, które ułatwiają wydalanie kamieni niezależnie od ich składu chemicznego, a ponadto zapobiegają nawrotom kamicy szczawianowej i fosforanowej[20]. Również nowsze analizy potwierdziły, że nasiona *D. biflorus* mają istotne działanie w zapobieganiu kamicy nerkowej, co może wynikać z aktywności przeciwutleniającej składników aktywnych rośliny. Badania histopatologiczne i histochemiczne wykazały również zmniejszone zwapnienia w nerkach szczurów, którym podano ekstrakt z tego surowca[21].

BIBLIOGRAFIA

1. Urol Int 2007; 79 (suppl 1): 37-46
2. Lancet 2006; 367: 333-344
3. JAMA 2005; 293: 455-462
4. Kidney stones medical and surgical management. Philadelphia: Lippincott-Raven 1996; 259-288
5. Arch Int Med 2004; 164: 885-891
6. J Urol 2005; 173: 271-275
7. Southeast Asian J Trop. Med. Public Health 2001; 32: 654-660
8. Lamer-Zarawska E., Kowal-Gierczak B., Niedworok J., Fitoterapia i leki roślinne, PZWL, Warszawa 2007
9. Treben M., Apteka Pana Boga. Porady i praktyka stosowania ziół leczniczych, Ex Libris 2015
10. Panacea 2011; 4 (37): 5-7
11. J Am Coll Nutr. Sep-Oct 2019; 38(7):586-596
12. Int Braz J Urol 2010; 36(6):657-64
13. Urol Res 2004; 32:362-6
14. J Urol 2011 Jan;185(1):323-8
15. T. lewkowicz-Mosiej, Rośliny Lecznicze. Leksykon, Warszawa 2012, s. 203-204
16. Ren Fail. 2018; 40(1): 298-305
17. Mol Med Rep 2014 Dec;10(6):3157-62
18. CrystEngComm, 2010; 12:845-852
19. ACS Omega. 2021 Jan 19; 6(2): 1725-1731
20. Wiad Ziel 1989; Nr 7:23; 4. Urol Pol 1991; 44, Nr 1
21. Pharm Biol 2015 Jan;53(1):16-30
22. Indian J Nephrol. 2011 Jul-Sep; 21(3): 154-159
23. J Res Edu Ind Med. 1991;10:19–21
24. Phytother Res 2019 May;33(5):1404-1412
25. Phytother Res 2007 Oct;21(10):921-5

eprasa.pl 37678164a1

Czarnuszka siewna (*Nigella sativa*)

Testy przedkliniczne wykazały korzystne działanie czarnuszki w zapobieganiu i leczeniu kamieni nerkowych. Dlatego też grupa naukowców opracowała randomizowane, kontrolowane placebo badanie kliniczne z potrójną ślepą próbą, aby ocenić skuteczność surowca w rozpuszczaniu tych złogów. 60 pacjentów leczono kapsułkami z czarnuszki (500 mg) lub placebo 2 razy dziennie przez 10 tygodni. Oceniano ich pod względem wielkości kamieni nerkowych za pomocą ultrasonografii przed i po interwencji. W grupie czarnuszki 44,4% pacjentów całkowicie wydaliło kamienie, a ich wielkość zmniejszyła się u 51,8% ochotników. Natomiast w grupie placebo 15,3% osób całkowicie wydaliło kamienie, a u 11,5% odnotowano zmniejszenie ich rozmiaru[24].

Kozieradka (*Trigonella foenum graecum*)

W Maroku to ziele jest powszechnie stosowane jako środek fitoterapeutyczny, a coraz częściej pojawia się również w polskich domowych apteczkach. Może przydać się także w profilaktyce kamieni nerkowych, co potwierdzają badania na zwierzętach. Wykazano w nich hamujący wpływ wodnego ekstraktu z nasion czarnuszki na tworzenie tych złogów. Analizy mikroskopowe wskazały również, że ilość zwapnień w nerkach i całkowita ilość wapnia w tkance nerek u szczurów leczonych tym surowcem były znacznie zmniejszone w porównaniu z grupą placebo[25].

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 czynną 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 37678164a1

Apteka pełna... kapeluszy

Grzyby lecznicze znalazły się teraz w centrum uwagi. Eksperci od tych organizmów, Christopher i Katherine Parker, charakteryzują szczegółowo swe ulubione odmiany funkcjonalne i ujawniają badania, które wyjaśniają, dlaczego są one tak ważne

Grzyby od dawna są cenione w medycynie tradycyjnej, ale teraz przyciągają uwagę na nowo, gdyż naukowcy odkrywają, jak silne może być działanie tych fantastycznych organizmów.

Niezależnie od tego, czy pomagają opóźniać otępienie, łagodzić lęk, wzmacniać odporność, czy nawet chronić przed rakiem, grzyby lecznicze okazują się ważnymi sprzymierzeńcami w uzdrawianiu ciała i umysłu. Oto cztery z naszych ulubionych grzybów leczniczych wraz z podsumowaniem najbardziej intrygujących badań nad ich licznymi działaniami zdrowotnymi.

eprasa.pl 37678164a1

Kordyceps (Maczużnik)

Cordyceps spp.

TRADYCYJNE ZASTOSOWANIA

Obok reishi, kordyceps jest jednym z najważniejszych grzybów stosowanych w tradycyjnej medycynie chińskiej (TCM). Używa się go do leczenia niepłodności i zaburzeń erekcji, a także w celu zwiększania wytrzymałości, wspierania zdrowia nerek i płuc, oraz jako afrodyzjak.

Istnieje wiele jego gatunków, ale najbardziej znanymi są *Cordyceps sinensis* (maczużnik chiński) i *Cordyceps militaris* (maczuznik bojowy).

BADANIA WPŁYWU NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

W metaanalizie (badaniu łączącym rezultaty wielu różnych badań), obejmujacej 31 wysokiej jakości eksperymentów z kordycepsem, naukowcy stwierdzili, że grzyb ten uruchamia co najmniej 190 możliwych mechanizmów biologicznych poprawiających zdrowie nerek, włącznie ze zmniejszaniem stanu zapalnego i wzmacnianiem funkcji odpornościowych[1].

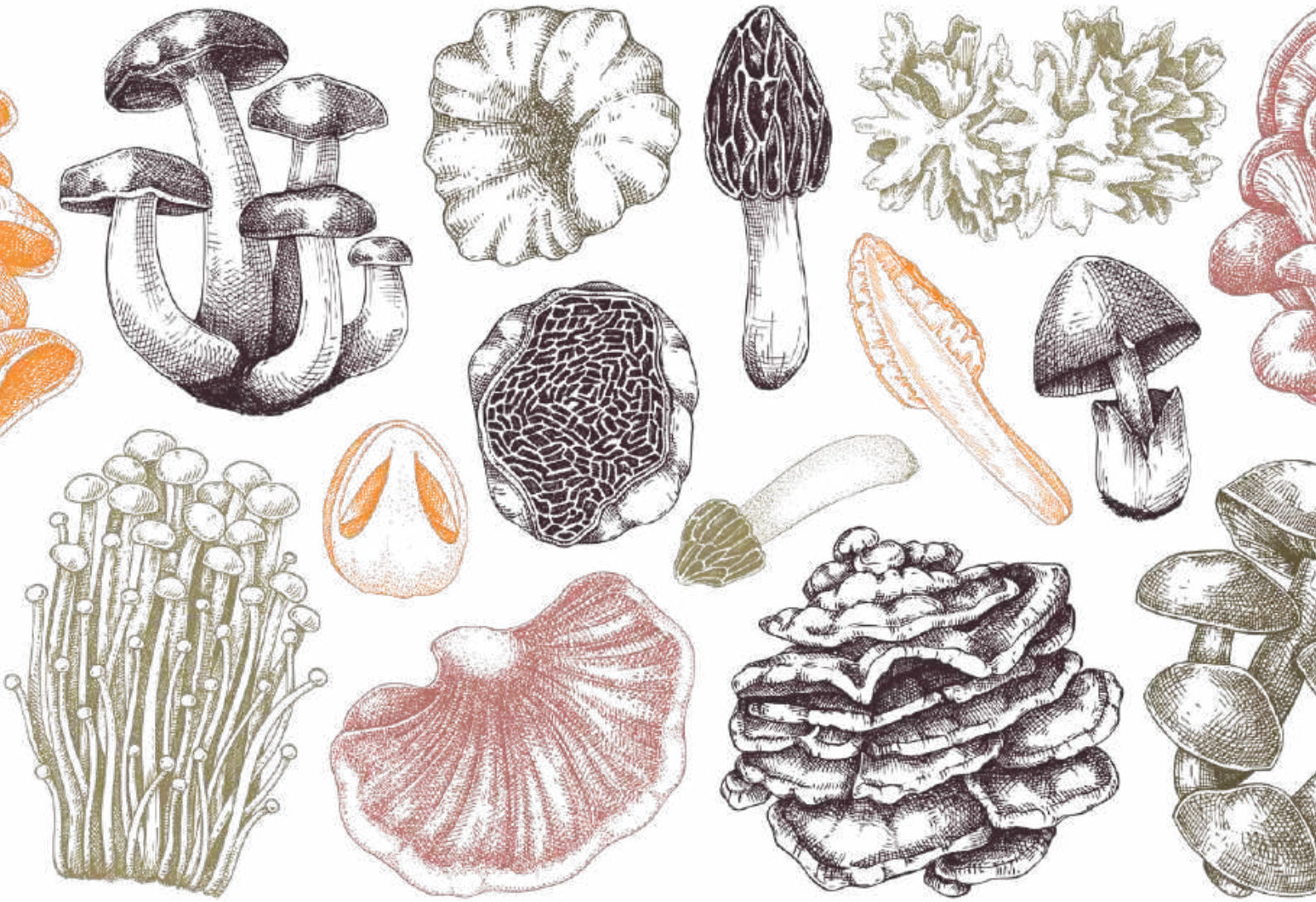
RAK

Metaanaliza 12 randomizowanych badań z grupą kontrolną (uważanych za złoty standard w ocenie skuteczności interwencji), obejmujących ponad 900 pacjentów, którzy otrzymywali kordyceps jako dodatek do standardowego leczenia raka, wykazała, że *C. sinensis* zazwyczaj poprawia odsetek odpowiedzi guza, funkcjonowanie układu odpornościowego i jakość życia. Jak się wydaje, obniża też ryzyko niekorzystnych reakcji na standardowe metody leczenia raka[2].

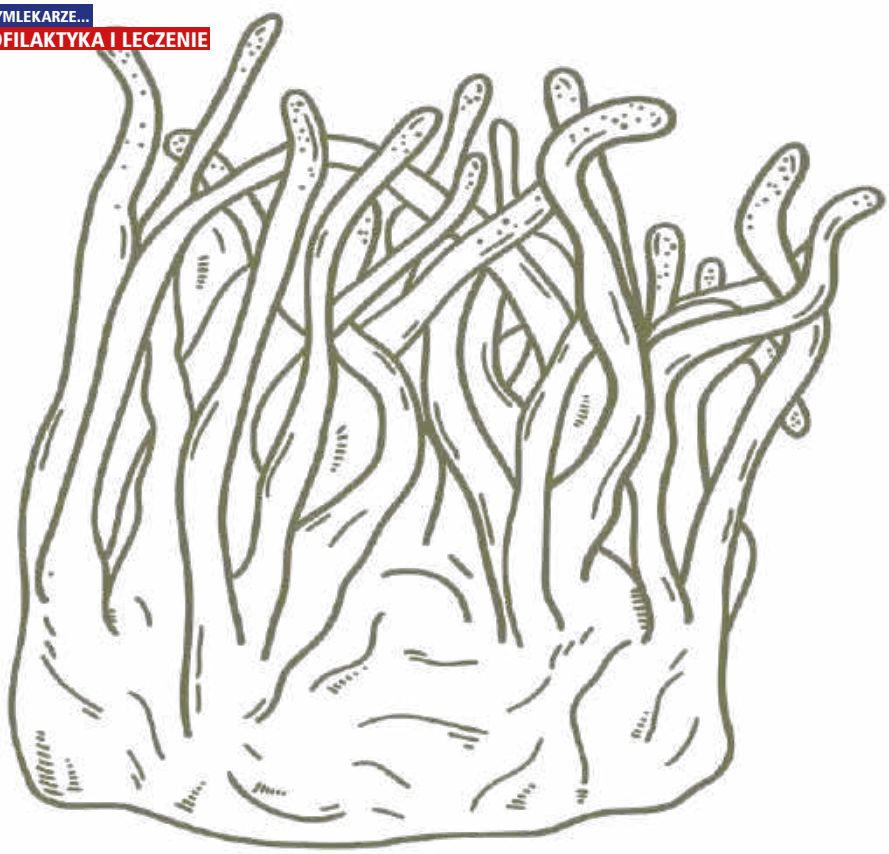
FUNKCJONOWANIE NEREK

Poprawa funkcjonowania nerek jest jednym z głównych zastosowań kordycepsa w TCM. Metaanaliza 17 badań z użyciem Jinshuibao, sproszkowanego ekstraktu z *C. sinensis*, wykazała, że grzyb ten przynosi korzyści pacjentom z przewlekłą niewydolnością nerek[3].

Kordyceps może też być przydatny w cukrzycowej niewydolności nerek[4], która często leczona jest obniżaniem poziomu cukru we krwi, lecz bez



eprasa.pl 37678164a1



wsparcia dla nerek. W jednym z badań lek uzyskany z kordycepsa przetestowano u osób z cukrzycą przed wystąpieniem niewydolności nerek. Okazało się, że uzupełnienie standardowego leczenia kordycepsem poprawiło funkcjonowanie nerek bardziej niż standardowe leczenie bez tego dodatku[5].

FUNKCJONOWANIE PŁUC

W kilku badaniach oceniano wpływ kordycepsa na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP). Wiele wskazuje na to, że poprawia on funkcjonowanie płuc i łagodzi objawy, zwiększając przy tym wytrzymałość podczas ćwiczeń fizycznych i jakość życia[6]. Badanie z grupą kontrolną placebo, w którym udział wzięli pacjenci z gruźlicą (na którą na całym świecie choruje ok. 14 mln ludzi) wykazało znaczącą poprawę pod względem objawów u tych uczestników, którzy otrzymywali kordyceps jako dodatek do chemioterapii[7].

OSIĄGI SPORTOWE I ENERGIA

W trzymiesięcznym badaniu 30 aktywnych fizycznie osób stwierdzono, że przyjmowanie 2 g dziennie suplementu z *C. sinensis* poprawia osiągi sportowe[8].

W innym badaniu sprawdzano wpływ przyjmowania 1 g kordycepsa bezpośrednio przed ćwiczeniami o wysokiej intensywności. Biopsje mięśni przed i po ćwiczeniach wykazały znacznie szybszą regenerację mięśni w grupie przyjmującej kordyceps. Najprawdopodobniej przyczyną było przyspieszanie przez kordyceps rekrutacji komórek macierzystych do mięśni[9].

Udowodniono również, że kordyceps zwiększa wydajność mitochondriów, poprawiając produkcję ATP, co podnosi poziom energii[10].

FUNKCJE ODPORNOŚCIOWE

Badanie 40 zdrowych osób dorosłych pokazało, że spożywanie funkcjonalnego napoju z grzybni (patrz ramka pt. „Co leży głębiej") *C. militaris* codziennie przez dwa miesiące może podnosić różne biomarkery, świadczące o lepszym zdrowiu układu odpornościowego[11]. We wstępnych badaniach stwierdzono, że kordyceps skutecznie leczy objawy covid-19 bez znaczących skutków ubocznych[12].

ZDROWIE PROSTATY

W badaniu mającym ustalić, czy *C. militaris* może leczyć dysfunkcję seksualną i łagodny przerost (powiększenie) prostaty, mężczyźni w starszym wieku otrzymywali codziennie przez trzy miesiące dwie kapsułki, z których każda zawierała 6 mg kordycepiny (związku występującego w *C. militaris*) oraz związki wspierające. Rezultaty wykazały zwiększony przepływ moczu i zmniejszenie rozmiarów prostaty. Wielu uczestników donosiło również o poprawie funkcji seksualnych[13].

Reishi (Lakownica)

Ganoderma spp.

TRADYCYJNE ZASTOSOWANIA

W medycynie chińskiej i w całej Azji reishi stosowany jest od co najmniej 2000 lat. O tym skarbcu własności medycznych, znanym też jako *lingzhi*, wspominano już w tekstach z I w p.n.e., dokumentując zarówno jego skuteczne działanie lecznicze w szeregu dolegliwości, jak i wpływ tonizujący, pomagający wzmocnić organizm.

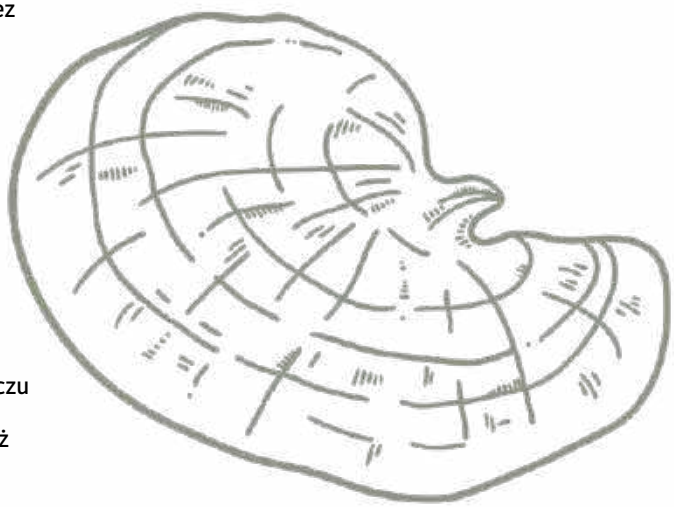
BADANIA WPŁYWU NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

Laboratoryjne i przedkliniczne badania reishi wykazały, że grzyby te mają właściwości przeciwrakowe, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwzapalne. Najprawdopodobniej mają też korzystne działanie dla zdrowia serca i pomagają utrzymać pod kontrolą cukrzycę. Choć istnieje wiele gatunków reishi, to najszerzej zbadanym jest *Ganoderma lucidum* (lakownica żółtawa).

RAK

Większość zachodnich badaczy zgadza się co do tego, że reishi są skuteczną terapią uzupełniającą w leczeniu raka. Mogą spowalniać wzrost guza i poprawiać jakość życia, nie ma jednak jeszcze dowodów przemawiających za stosowaniem reishi jako samodzielnej metody leczenia raka[14].

W trzymiesięcznym badaniu pacjentów z zaawansowanym rakiem płuc stwierdzono, że 600 mg reishi (polisacharydów uzyskanych z *G. lucidum*) podawane trzy razy dziennie spowalniało wzrost raka płuc, poprawiało jakość życia i podwyższało we krwi poziom



eprasa.pl 37678164a1

biomarkerów świadczących o bardziej aktywnym i zdrowszym układzie odpornościowym. Łagodziło też objawy takie jak gorączka, kaszel i bezsenność[15].

Jak stwierdzono, ekstrakt z *G. lucidum* w gorącej wodzie po roku stosowania tłumi wzrost przedrakowych zmian w jelicie grubym[16].

Sproszkowane zarodniki *C. lucidum* znajduje powszechne zastosowanie w medycynie chińskiej. W jednym z badań pacjentki z rakiem piersi, którym trzy razy dziennie przez miesiąc podawano 1 g ekstraktu ze sproszkowanych zarodników, uzyskały wyraźną i statystycznie znaczącą redukcję zmęczenia, lęku i depresji oraz poprawę dobrego samopoczucia fizycznego i jakości życia[17].

ODPORNOŚĆ

W celu zmniejszenia zachorowań na przeziębienie 167 dzieciom w wieku przedszkolnym w Kolumbii podawano przez trzy miesiące jogurt zawierający otrzymane z reishi beta-glukany (rodzaj błonnika rozpuszczalnego w wodzie). Próbki krwi i badania fizykalne pokazały, że dzieci te miały znacząco zdrowszy układ odpornościowy niż dzieci, którym nie podawano jogurtu z reishi[18].

Jak sugerują badania, beta-glukany otrzymywane z reishi mogą też wzmacniać układ odpornościowy u zdrowych osób dorosłych[19].

WPŁYW NA UKŁAD KRĄŻENIA

Najprawdopodobniej reishi chroni układ krążenia poprzez wpływ na poziom glukozy i tłuszczu we krwi, ciśnienie krwi oraz funkcjonowanie wątroby. Udowodniono też, że zmniejsza stany zapalne w sercu i naczyniach krwionośnych, chroniąc przed chorobą wieńcową[20].

Dzienna dawka 540 mg beta-glukanów pozyskanych z reishi, podawana przez ponad 90 dni osobom ze zdiagnozowanym migotaniem przedsionków (nieregularną pracą serca), przyniosła znaczącą poprawę skurczowego ciśnienia krwi, tętna, markerów przeciwzapalnych, związków hamujących rozwój guzów nowotworowych, energii i jakości życia, jak również zmniejszenie zmęczenia, bólu i ograniczeń fizycznych[21].

U pacjentów z chorobą wieńcową codzienne podawanie ekstraktu z reishi łagodziło różne objawy związane z pracą serca i zwiększało szansę prawidłowego funkcjonowania serca, obniżając jednocześnie ciśnienie krwi i poziom cholesterolu[22].

W jednym z badań potraktowano reishi jako ewentualny lek zapobiegawczy w chorobie wieńcowej, badając osoby o łagodnie podwyższonym ciśnieniu krwi i poziomie cholesterolu. Uczestnicy przyjmowali przez trzy miesiące po 1,44 g reishi dziennie.

Badacze zaobserwowali poprawę pod względem poziomu „dobrego" cholesterolu, ale bez znaczących zmian ciśnienia krwi. Odkryli jednakże poprawę poziomu insuliny w osoczu krwi, co sugeruje możliwe działanie przeciwcukrzycowe[23].

CUKRZYCA

2 ściśle kontrolowane badania analizowały wpływ reishi na osoby z cukrzycą typu 2. W pierwszym badaniu stwierdzono znaczące korzyści[24], ale drugie nie wykazało żadnego wpływu[25]. Badanie, które potwierdziło wpływ reishi, wykorzystywało Ganopoly, czyli opatentowany, komercjalny ekstrakt z reishi, podczas gdy w badaniu, które nie wykryło działania, stosowano „ekstrakt i zarodniki *Ganoderma lucidum*".

Badanie potwierdzające dobroczynny wpływ reishi wykorzystywało też znacznie wyższe dawki (5,4 g dziennie) niż badanie, w którym go nie wykryto (3 g dziennie). Badania te prowadzono w różnych krajach, co również mogło mieć wpływ na ich rezultaty.

REKLAMA

eprasa.pl 37678164a1

DZIAŁANIE PRZECIWZAPALNE

Kilka badań klinicznych sprawdzało wpływ reishi na stany zapalne w różnych sytuacjach chorobowych. Rezultaty są niejednoznaczne, ale obiecującym przykładem jest fibromialgia, charakteryzująca się przewlekłym bólem w całym ciele bez wyraźnej przyczyny. Wtórnymi skutkami tej choroby są depresja, lęk i obniżenie jakości życia.

Badanie kobiet z fibromialgią, które przez sześć tygodni otrzymywały codziennie 6 g mikro-mielonych trzonów reishi, wykazało wyraźny trend ku większemu poczuciu szczęścia i satysfakcji życiowej oraz zmniejszenie bólu ciała i depresji w porównaniu z ich samopoczuciem na początku badania[26].

Maitake (Żagwica listkowata)

Grifola frondosa

TRADYCYJNE ZASTOSOWANIA

W tradycyjnej medycynie chińskiej *Grifola frondosa*, czyli *hui shu hua*, stosowana jest w celu wyciszenia umysłu i tonizowania wątroby i nerek. Wiąże się ją z kanałami serca, jelita grubego i żołądka, jak również z regulacją jelitową.

W Japonii *G. frondosa* stosowana jest jako wsparcie dobrego samopoczucia i układu odpornościowego, a jednocześnie uważana jest za środek tonizujący o szerokim działaniu. Japońscy zielarze tradycyjnie stosowali suszoną *G. frondosa*, krojąc ją w plasterki i zaparzając przez kilka minut w gorącej wodzie.

BADANIA WPŁYWU NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

W ostatnich 30 latach zebrano solidny zasób dowodów naukowych na potwierdzenie wartości medycznej grzybów maitake. Większość tych prac, prowadzonych na myszach i szczurach, wykazuje silne ich działanie.

Co leży głębiej

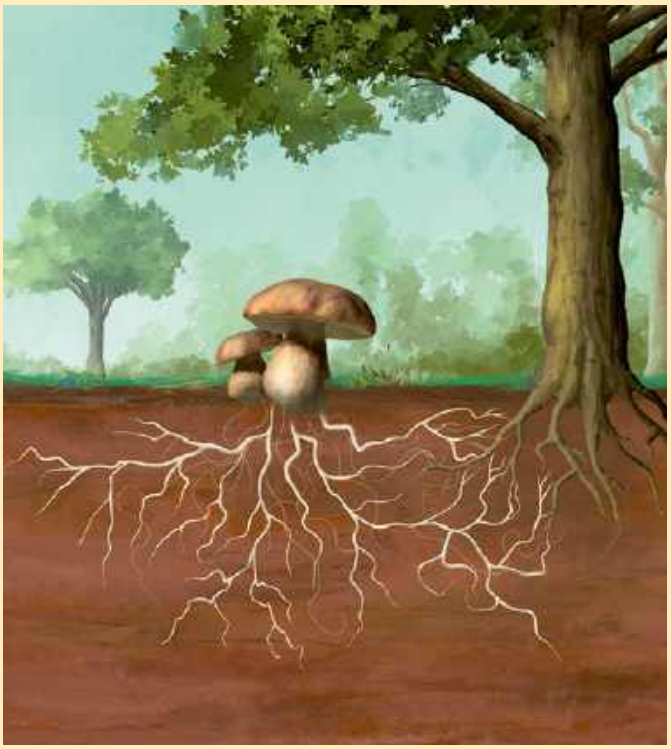
To, o czym zazwyczaj myślimy, mówiąc o grzybach, jest tylko niewielką częścią tych organizmów. Część nadziemna, którą zbieramy i zjadamy, nosi nazwę owocnika. Wyrasta z podziemnej (lub rosnącej wewnątrz drzewa) grzybni (*mycelium*), czyli rozległej sieci zbudowanej ze strzępek (*hyphae*), mających postać nitkowatych rurek protoplazmy.

Grzybnię można uznać za „korzenie" grzybów. Jej sieci przenikają każde podłoże, na którym rosną, przyswajając sobie wszelkie jadalne dla grzyba substancje i wydzielając metabolity. Owocnik, wyrastający okresowo ponad powierzchnię, istnieje zasadniczo w celu wytwarzania zarodników. Zarodniki te przypominają nasiona, są przenoszone przez wiatr, owady lub zwierzęta, rozprzestrzeniając grzyby w nowych okolicach.

W wyniku wzrostu popularności grzybów leczniczych na rynku pojawiło się wiele marek i preparatów suplementów grzybowych o bardzo różnej jakości.

Wiele rodzajów kaw grzybowych produkowanych jest przy użyciu ryżu z grzybnią (mieszanki grzybni i ryżu, na którym została wyhodowana), który jest mielony i dodawany do kawy. Jednakże w przypadku większości grzybów leczniczych częścią zawierającą najwięcej związków leczniczych jest owocnik. Na etykietach niektórych suplementów składniki podane są po prostu jako nazwa gatunku grzyba, np. „soplówka", podczas gdy opisy innych produktów zawierają więcej szczegółów, jak np. „ekstrakt z soplówki". Taki „ekstrakt" zawiera najprawdopodobniej związki wyekstrahowane z grzyba, a nie po prostu wysuszone i zmielone jego części, których nasz organizm nie jest w stanie sobie przyswoić.

Wybierając suplementy grzybowe, najlepiej jest przed zakupem dokładnie zapoznać się z działalnością produkującej je firmy i dowiedzieć się, jakie postaci grzybów oraz jakie metody ekstrakcji są tam stosowane. Podwójna ekstrakcja,



w której do wydobycia z grzybów witalnych dobroczynnych substancji stosuje się zarówno wodę, jak i alkohol, jest powszechnie uważana za najlepszą metodę uzyskiwania maksymalnych korzyści zdrowotnych z tych organizmów.

eprasa.pl 37678164a1

Maitake mają własności immunomodulujące, przeciwrakowe, przeciwwirusowe, przeciwcukrzycowe, przeciwutleniające i przeciwbakteryjne. Badania dowodzą także, iż regulują poziom lipidów i ciśnienie krwi[27].

RAK

Badania kliniczne sugerują, że maitake mogą stymulować układ odpornościowy, by bronił nas przed rakiem. Jednakże ich oddziaływanie na układ odpornościowy jest złożone i nie do końca jeszcze poznane.

U kobiet, które przeszły operację na skutek raka piersi, badacze zmierzyli 146 markerów układu odpornościowego i stwierdzili, że ekstrakt z maitake wywarł wpływ na 24 z nich, a wpływ ten był zróżnicowany w zależności od dawki. Maitake wzmacniały pewne funkcje układu odpornościowego, a tłumiły inne. Optymalna dawka zależała od tego, na jaką funkcję odpornościową była nacelowana, ale najwięcej korzyści przynosiło 5-7 mg na kg wagi ciała dziennie[28].

U pacjentów chorych na raka, którzy nie przyjmowali żadnych innych leków przeciwrakowych, maitake spowalniały rozprzestrzenianie się raka i obniżały poziom markerów rakowych w organizmie. Jednocześnie wzmacniały aktywność komórek naturalnych zabójców (NK), czyli krwinek białych, które niszczą komórki zainfekowane[29].

WIRUSY

Zdolność maitake do stymulowania układu odpornościowego może pomóc w zwalczaniu infekcji grypowych. W jednym z badań uczestnicy przyjmowali codziennie przez trzy miesiące 7 g ekstraktu ze sproszkowanych maitake. Po miesiącu badania otrzymali także szczepionkę przeciw grypie.

Badacze stwierdzili, że ekstrakt z maitake podniósł poziom przeciwciał i złagodził objawy przeziębienia w porównaniu do grupy placebo. Efekty były najwyraźniejsze u osób po 60. roku życia[30].

CUKRZYCA

W niewielkim badaniu bez grupy kontrolnej wszyscy pacjenci z cukrzycą typu 2 przyjmujący ekstrakt z maitake trzy razy dziennie przez miesiąc wykazali znaczący spadek poziomu glukozy we krwi na czczo[31]. Stwierdzono również, że maitake wywołują owulację u kobiet z zespołem policystycznych jajników (PCOS), czyli schorzeniem, w którym oporność insulinowa i osłabienie owulacji stanowią kluczowe problemy[32].

Chai z czagą i reishi

Najłatwiejszym sposobem spożywania grzybów leczniczych jest włączenie ich do jadłospisu kilka razy w tygodniu. Oto prosty przepis na herbatę zawierającą reishi, kordyceps i inne grzyby funkcjonalne. Jest ona nie tylko pyszna i kojąca dla organizmu, ale ma też silne działanie lecznicze.

Możesz swobodnie eksperymentować z innymi kombinacjami składników, by ustalić, co będzie najskuteczniejsze w twoim przypadku. Nie musisz używać wszystkich wymienionych grzybów, ale pierwsze trzy pozycje z listy składników są bardzo zalecane.

My używamy wolnowaru o pojemności ok. 4 litrów, ale możesz też wykorzystać garnek rosołowy o pojemności 4 lub więcej litrów. Przygotowanie tej herbaty jest długotrwałym procesem, więc najchętniej przygotowujemy jej dużą porcję, którą przechowujemy w lodówce i podgrzewamy, gdy chcemy korzystać z jej dobrodziejstw.

Składniki

¾ filiżanki pokrojonych reishi
¾ filiżanki ciasno ubitego wrośniaka różnobarwnego
⅓ filiżanki czagi, mielonej lub posiekanej na kawałki wielkości groszku
⅓ filiżanki kordycepsa
¼ filiżanki pokrojonego hubiaka pospolitego
¼ filiżanki pokrojonego pniarka brzozowego
4-6 lasek cynamonu
2 łyżki stołowe ziela angielskiego w całości
5-10 strączków kardamonu
2 łyżki stołowe goździków w całości
½ pomarańczy
3 łyżki stołowe świeżej lub suszonej skórki pomarańczowej (do smaku)
1 łyżeczka pieprzu czarnego
4-centymetrowy kawałek kłącza imbiru, pokrojony
1 łyżka stołowa nasion kopru włoskiego
Mleko i miód do smaku

Sposób przygotowania

1. Wsyp lecznicze grzyby do wolnowaru i dodaj wody, tak by sięgała ok. 2,5 cm poniżej krawędzi.
2. Nastaw wolnowar na wysoką temperaturę. Gdy woda zacznie wrzeć, zredukuj temperaturę do niskiej.
3. Pozostaw grzyby, by gotowały się przez kilka godzin lub przez całą noc. Następnie, zależnie od preferencji, wyjmij je z wodnego ekstraktu w wolnowarze lub pozostaw je w nim.
4. Użyj moździerza i tłuczka, by zmiażdżyć całe przyprawy. Najlepiej jest nie rozgniatać ich na proszek, a jedynie częściowo pokruszyć, aż się otworzą, co jest lepszym sposobem uwalniania smaku. (Skórka pomarańczowa i pokrojony imbir nie wymagają miażdżenia).
5. Dodaj przyprawy do ekstraktu z grzybów. Gotuj na dużym ogniu przez 30 min lub do chwili, gdy chai nabierze aromatu, po czym odsącz cząstki stałe.
6. Pij chai z dodatkiem miodu i wybranego rodzaju mleka. Herbata przechowywana w lodówce powinna nadawać się do spożycia przez co najmniej 5-7 dni.

Opcjonalny dodatek: Jeżeli chcesz dodać do chai czarną herbatę, możesz wsypać mieszankę herbat Assam, Darjeeling i Ceylon do zaparzacza i wlać gorący chai przez zaparzacz do filiżanki. Przykryj i pozostaw do zaparzenia na 5-10 min. Wyjmij zaparzacz, dodaj mleko i miód, i ciesz się smakiem.

eprasa.pl 37678164a1

Lwia grzywa (Soplówka jeżowata)

Hericium erinaceus

TRADYCYJNE ZASTOSOWANIA

Soplówka ma długą historię stosowania w kulturach azjatyckich. W tradycyjnej medycynie chińskiej używa się jej do wspierania pięciu narządów wewnętrznych – wątroby, śledziony, nerek, serca i płuc – jak również zaleca się ją w przypadku wrzodów trawiennych i przewlekłego zapalenia żołądka.

Niektóre plemiona rdzennych Amerykanów stosowały soplówkę w celu zapobiegania krwawieniom i właśnie z Ameryki Północnej pochodzi pierwszy naukowy opis tego grzyba.

BADANIA WPŁYWU NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

Udowodniono, że soplówka ma wiele zalet zdrowotnych, m.in. działanie przeciwutleniające, przeciwcukrzycowe, przeciwrakowe, przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe, a być może także przeciwdepresyjne i przeciwlękowe.

DEPRESJA I LĘK

W badaniu kobiet w wieku menopauzalnym, które przez miesiąc jadły ciasteczka wzbogacone ekstraktem ze sproszkowanej soplówki, odnotowano znaczące zmniejszenie objawów depresji i lęku[33]. W innym badaniu, w którym udział wzięły osoby z nadwagą i otyłością, stwierdzono, że przyjmowanie ekstraktu z soplówki (1,5 g dziennie) przez dwa miesiące poprawiło jakość snu, a także zmniejszyło lęk i depresję[34].

ZDOLNOŚCI POZNAWCZE

Wpływ soplówki na choroby starzejącego się układu nerwowego, takie jak choroba Parkinsona, choroba Alzheimera i udar, są polem rozległych prac naukowych. Badania przedkliniczne wykazały, że soplówka zawiera związki neuroprotekcyjne, znane jako hericenony i erinacyny. Związki te mogą łatwo przekraczać barierę krew-mózg i stymulować produkcję różnych białek o zasadniczym znaczeniu dla wzrostu neuronów i utrzymania ich przy życiu.

Należą do nich neurotroficzny czynnik pochodzenia mózgowego (abrineuryna, czyli BDNF) i czynnik wzrostu nerwów, pomagające zachować zdrowie mózgu. BDNF jest kluczowym związkiem sprzyjającym plastyczności mózgu i wzrostowi neuronów.

Badania na zwierzętach pokazują, że soplówka nasila wzrost neuronów w obszarach mózgu o zasadniczym znaczeniu dla funkcjonowania poznawczego. Badania na ludziach koncentrują się na jej wpływie na osoby, które już doświadczają spadku zdolności poznawczych, oraz na wpływie na zdolności poznawcze zdrowych osób dorosłych.

W badaniu starszych osób z łagodnym spadkiem zdolności poznawczych ci uczestnicy, którzy przyjmowali tabletki z 1 g sproszkowanej soplówki 3 razy dziennie przez 4 miesiące, uzyskali znaczący wzrost osiągów poznawczych. Po miesiącu od zaprzestania przyjmowania soplówki ich wyniki poznawcze znacząco się pogorszyły, co podkreśla znaczenie stałej suplementacji[35].

Z kolei w badaniu osób z łagodną chorobą Alzheimera te, którym podawano 5 mg dziennie erinacyny A (związku pochodzącego z soplówki), wykazywały poprawę zdolności poznawczych, stanu psychicznego oraz wykonywania zadań życia codziennego. Stan grupy kontrolnej natomiast wciąż się pogarszał. Zdaniem badaczy, soplówka może mieć istotne znaczenie dla korzyści neuropoznawczych u osób z chorobą Alzheimera[36].

Jak się wydaje, również osoby zdrowe mogą poprawić funkcjonowanie mózgu dzięki soplówce. Uczestnicy dwumiesięcznego badania, którzy przyjmowali erinacynę A (3,44 mg dziennie), uzyskali znaczącą poprawę funkcji poznawczych, co potwierdzono w dwóch testach szybkości niewerbalnej. Co więcej, wzrósł też ich poziom poprawiającego pracę mózgu czynnika BDNF. Grupa kontrolna wykazała spadek BDNF[37].

MIKROBIOTA JELITOWA I IBS

W powyższym badaniu zdrowych osób uczestnicy przyjmujący soplówkę wykazywali także wzrost różnorodności mikrobioty jelitowej. Był on powiązany z neuropeptydem Y, związkiem regulującym produkcję BDNF.

Badanie to ujawniło złożony system, w którym bakterie jelitowe pomagają rozkładać chitynę (rodzaj nierozpuszczalnego błonnika) w ścianach komórkowych grzybów i zwiększać zdolność organizmu do wytwarzania BDNF. To pozwala przypuszczać, iż przyjazne bakterie jelitowe zwiększają dostępność i możliwość wykorzystywania hericenonów i erinacyn z soplówki.

Inne badania sugerują, że soplówka może mieć pozytywny wpływ na florę jelitową[38] oraz zmniejszać stan zapalny u pacjentów z zespołem jelita drażliwego (IBS)[39].

BIBLIOGRAFIA

1 Front Pharmacol, 2024; 15: 1342831
2 J Ethnopharmacol, 2024; 327: 118044
3 Medicine (Baltimore), 2023; 102(32): e34575
4 Front Pharmacol, 2022; 13: 881835
5 J Hainan Med U, 2019; doi: 10.13210/j.cnki.jhmu.20190322.004
6 Evid Based Complement Alternat Med, 2019; 2019: 4903671
7 Advanced Emergency Med, 2016; doi: 10.18686/aem.v5i3.12
8 J Herbal Med, 2022; 34: 100570
9 Food & Function, 2024; 15(8): 4010–4020
10 Chinese Med, 2007; doi: 10.1186/1749-8546-2-3
11 Sci Rep, 2024; 14: 7994
12 Bezmialem Science, 2020; 8(3): 140–144; J Biotechnol Biomed, 2021; 4(2): 26–62
13 Pharmacol Res Modern Chinese Med, 2022; 4: 100143
14 Cochrane Database Syst Rev, 2016; 4(4): CD007731
15 Int J Med Mushrooms, 2003; doi: 10.1615/InterJMedicMush.v5.i4.40
16 Hiroshima J Med Sci, 2010; 59(1): 1–6
17 Evid Based Complement Alternat Med, 2012; 2012: 809614
18 Int J Med Mushrooms, 2018; 20(8): 705–716
19 Foods, 2023; 12(3): 659
20 AIP Conf Proc, 2019; 2108(1): 020027
21 Indones Biomed J, 2020; 12(4): 384–9
22 Int J Med Mushrooms, 2004; doi: 10.1615/IntJMedMushr.v6.i4.30
23 Br J Nutr, 2012; 107(7): 1017–27
24 Int J Med Mushrooms, 2004; doi: 10.1615/IntJMedMushr.v6.i1.30
25 Sci Rep, 2016; 6: 29540
26 Healthcare (Basel), 2020; 8(4): 520
27 Foods, 2021; 10(1): 95
28 J Cancer Res Clin Oncol, 2009; 135(9): 1215–21
29 J Med Food, 2003; 6(4): 371–7
30 Funct Foods Health Dis, 2017; 7(7): 462–482
31 World J Diabetes, 2020; 11(12): 572–583
32 J Altern Complement Med, 2010; doi: 10.1089/acm.2009.0696
33 Biomed Res, 2010; 31(4): 231–7
34 Evid Based Complement Alternat Med, 2019; 2019: 7861297
35 Phytother Res, 2009; 23(3): 367–72
36 Front Aging Neurosci, 2020; 12: 155
37 J Funct Foods, 2024; 115: 106120
38 Nutrients, 2021; 13(3): 1008
39 Front Immunol, 2023; 14: 1215329

Zaadaptowano z książki Christophera Parkera i Katherine Parker pt. *The Mycelial Healer: A Comprehensive Guide to the Cultivation and Traditional Uses of Medicinal Mushrooms* (*Lecznicza grzybnia: Kompleksowy przewodnik po hodowli i tradycyjnych zastosowaniach leczniczych grzybów*) wydane przez Chelsea Green, 2025 i przedrukowano za zgodą wydawcy

eprasa.pl 37678164a1

Produkty Dr. Jacob's

Adaptogeny dla spokoju i energii

Z **ReiChi Zen zrobisz smaczny napój kawowy.** „Chi" oznacza energię życiową, **„Zen"** oznacza wewnętrzne skupienie. Im bardziej nasze życie nabiera tempa, tym ważniejsze staje się odnalezienie sposobów na utrzymanie odporności psychicznej, balansu i spokoju oraz na zaczerpnięcie nowych sił.

Nazwa **ReiChi Zen** pochodzi od głównego składnika produktu – **grzyba reishi**, który jest ceniony w Azji od tysięcy lat. Jednakże **ReiChi Zen** zawiera także inne **grzyby adaptogenne: soplówkę jeżowatą, kordyceps i chagę***. Naturalna **kofeina z guarany** poprawia koncentrację.

Kakao i odrobina **cynamonu** nadają **ReiChi Zen** wyjątkowy, harmonijny i kojący aromat i smak.

Magnez zawarty w **ReiChi Zen** wspomaga redukcję zmęczenia, prawidłowy metabolizm energetyczny oraz prawidłowe funkcjonowanie nerwów i psychiki. Balansuje też działanie kofeiny.

Więcej na DrJacobs.pl (zeskanuj kod przy zdjęciu).

** z przyczyn prawnych nie możemy opisać ich działania, ale polecamy artykuły w internecie*

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.

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.

Selen

Aż 360 porcji po 55 mcg selenu (selenian sodu). Dla funkcjonowania tarczycy, układu odpornościowego, zdrowych paznokci i włosów, ochrony przed stresem oksydacyjnym, prawidłowej spermatogenezy.

Silne nerwy

Różeniec górski, grzyb reishi, ashwagandha oraz **witaminy B_1 i B_5** dla nerwów, psychiki, sprawności umysłowej, redukcji poczucia zmęczenia i prawidłowej syntezy i metabolizmu neuroprzekaźników.

Witaminy Dr. Jacob's w kroplach podjęzykowych wchłaniają się już w ustach. Aż 640 porcji dziennych!

Świetna przyswajalność i bioaktywność, wegetariańskie. **Witamina D** dla odporności, zdrowych kości i zębów, **witamina K_2 MK-7** dla zdrowych kości i prawidłowej krzepliwości krwi, **witamina A** dla odporności, skóry i błon śluzowych, dobrego wzroku, **witamina E** to silny antyoksydant.

Witamina słońca D3 *Baby* – 10 µg (400 j.m.) D_3 dla niemowląt (nie powoduje kolki) i dzieci do lat 3. **Witamina słońca D3 Junior** – 20 µg (800 j.m.) D_3 dla dzieci od 3. lat. **Witamina słońca D3 Forte** – 50 µg (2000 j.m.) D_3, dla dorosłych i seniorów. **Witamina D3K2** – 20 µg (800 j.m.) D_3 i 20 µg K_2 MK-7 dla dzieci i dorosłych. **Witamina D3K2 Forte** – 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7, dla dorosłych i seniorów. **Witamina ADEK** – 240 µg (800 j.m.) A; 20 µg (800 j.m.) D_3; 4 mg E (tokoferole); 20 µg K_2 MK-7, dla dzieci i dorosłych.

Wiedza w służbie zdrowiu

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

Sklep.DrJacobs.pl

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 37678164a1

Jak dbać o męskie klejnoty?

Zdrowie intymne mężczyzn to temat, o którym nie mówi się wystarczająco często, choć dotyczy milionów panów na całym świecie. Problemy z męskim narządem płciowym utożsamiane są często wyłącznie z zaburzeniami erekcji, tymczasem spektrum dolegliwości jest znacznie szersze: od zmian anatomicznych po stany zapalne, od schorzeń dermatologicznych po poważne przypadki wymagające natychmiastowej interwencji medycznej. Co istotne, problemy z członkiem wpływają nie tylko na funkcje seksualne, ale także na komfort życia codziennego i... ogólne samopoczucie.

Skrzywienie prącia

Jednym z częstszych, choć wciąż niedostatecznie rozpoznanych schorzeń jest choroba Peyroniego, zwana również induracją prącia. Schorzenie to charakteryzuje się powstawaniem włóknistych blizn w tkance jamistej prącia, co prowadzi do jego skrzywienia podczas erekcji. Szacuje się, że problem ten dotyka ok. 3-9% mężczyzn, choć rzeczywista częstość występowania może być wyższa ze względu na niechęć pacjentów do zgłaszania się do lekarza[1].

Choroba Peyroniego rozwija się zwykle w 2 fazach. W fazie ostrej, trwającej 6-18 miesięcy, dochodzi do narastania zmian włóknistych i stopniowego zwiększania się krzywizny członka. Towarzyszyć temu może ból podczas erekcji. W fazie przewlekłej zmiany stabilizują

eprasa.pl 37678164a1

się, ból zwykle ustępuje, ale pozostaje deformacja, która może utrudniać lub uniemożliwiać współżycie seksualne[2].

Przyczyny choroby Peyroniego nie są do końca poznane. Naukowcy podejrzewają, że może ona być wynikiem mikrourazów podczas aktywności seksualnej, predyspozycji genetycznych lub zaburzeń w procesie gojenia się tkanek. Istnieją również powiązania z chorobami tkanki łącznej, takimi jak przykurcz Dupuytrena[3].

Co robić? We wczesnej fazie stosuje się głównie leczenie zachowawcze, obejmujące doustne farmaceutyki (np. witaminę E, koenzym Q10, L-karnitynę), oraz iniekcje do blizny. W zaawansowanych przypadkach konieczna może być interwencja chirurgiczna[4].

Stany zapalne

Zapalenie żołędzi oraz zapalenie napletka to problemy, które dotykają przynajmniej raz w życiu nawet 11% mężczyzn[5]. Objawy obejmują zaczerwienienie, obrzęk, swędzenie, pieczenie, nieprzyjemny zapach oraz wydzielinę. W ciężkich przypadkach może dojść do owrzodzeń lub trudności w cofaniu napletka.

Pod napletkiem gromadzi się tzw. mastka, czyli wydzielina gruczołów śluzowych, złuszczony nabłonek, mocz oraz bakterie, które je rozkładają. Jeżeli mastka nie jest regularnie usuwana poprzez zabiegi higieniczne, może być czynnikiem powodującym zapalenie żołędzi i napletka. Przyczynami kłopotów mogą być też infekcje bakteryjne i grzybicze, podrażnienia chemiczne (mydła i środki piorące) oraz choroby skórne lub przenoszone drogą płciową[6].

Kluczową rolę w zapobieganiu tego typu zapaleniom odgrywa właściwa higiena intymna. Zaleca się codzienne mycie genitaliów letnią wodą z delikatnym środkiem myjącym o pH zbliżonym do fizjologicznego. Ważne jest dokładne spłukiwanie mydła oraz starannie osuszanie okolicy, gdyż wilgotne środowisko sprzyja rozwojowi grzybów i bakterii.

Co robić? Leczenie zapalenia żołędzi zależy od jego przyczyny. W przypadku infekcji grzybiczych stosuje się miejscowe leki przeciwgrzybicze, przy infekcjach bakteryjnych – antybiotyki, a w przypadkach związanych z drażnieniem – kortykosteroidy miejscowe. W nawracających przypadkach, szczególnie przy współistniejącej stulejce, może być konieczne obrzezanie – zabieg chirurgiczny polegający na usunięciu napletka[7].

Gdy napletek staje się problemem

Stulejka, zwana fimozą, to stan, w którym napletek jest na tyle zwężony, że nie można go cofnąć za wieniec żołędzi. U niemowląt i małych chłopców jest to stan fizjologiczny – stulejkę ma ok. 96% chłopców w wieku 3 lat, ale do 17. r.ż. odsetek ten spada do ok. 1%[8].

U dorosłych mężczyzn może rozwinąć się stulejka wtórna – najczęściej w wyniku nawracających zapaleń, urazów lub chorób skórnych, takich jak liszaj twardzinowy. Może powodować trudności w utrzymaniu higieny, ból podczas erekcji i współżycia, a także zwiększone ryzyko infekcji[9].

Co robić? W łagodnych przypadkach stulejki wystarczające bywają ćwiczenia polegające na stopniowym rozciąganiu napletka, czasem w połączeniu z miejscowymi kortykosteroidami. W bardziej zaawansowanych przypadkach standardową metodą jest obrzezanie. Alternatywą może być plastyka napletka z jego zachowaniem, choć ryzyko nawrotu problemu jest wtedy wyższe[10].

Łuszczyca w miejscach intymnych

Ta przewlekła choroba zapalna skóry może występować również w okolicy narządów płciowych. Szacuje się, że na łuszczycę cierpi ok. 2-5% populacji, a u 63% chorych w pewnym momencie życia zmiany pojawiają się w okolicy genitalnej[11]. Mogą być zlokalizowane na żołędzi, napletku, mosznie lub w okolicy pachwinowej. Objawy obejmują zaczerwienienie, świąd, pieczenie i dyskomfort, szczególnie podczas aktywności seksualnej[12].

Diagnoza łuszczycy genitalnej bywa wyzwaniem, ponieważ zmiany w tej okolicy często wyglądają inaczej niż klasyczna łuszczyca na innych częściach ciała. Lekarz musi wykluczyć inne schorzenia, takie jak infekcje grzybicze, zapalenie kontaktowe czy choroby przenoszone drogą płciową.

Co robić? Leczenie łuszczycy genitalnej wymaga szczególnej ostrożności ze względu na delikatność skóry w tej okolicy. Stosuje się zazwyczaj słabe lub średnio silne kortykosteroidy miejscowe, inhibitory kalcyneuryny oraz preparaty witaminy D3. W przypadkach opornych na leczenie miejscowe może być konieczne zastosowanie leków systemowych lub fototerapii[13].

Erekcja groźna dla życia

Priapizm to bolesna, przedłużająca się erekcja niezwiązana z podnieceniem seksualnym, trwająca dłużej niż 4 godz. Wymaga natychmiastowej interwencji medycznej, gdyż może prowadzić do trwałego uszkodzenia prącia i nieodwracalnych zaburzeń erekcji.

Priapizm niskoprzemakowy (niedokrwienny) jest groźniejszą postacią, w której krew zastygająca w ciele jamistym nie jest odprowadzana, co prowadzi do niedotlenienia tkanek. Priapizm wysokoprzemakowy (przepływowy)

eprasa.pl 37678164a1

występuje rzadziej i jest mniej groźny – charakteryzuje się zwiększonym dopływem krwi tętniczej przy prawidłowym jej odpływie[14].

Przyczyny priapizmu są różnorodne. Może on być skutkiem ubocznym leków (szczególnie psychotropowych lub stosowanych w leczeniu zaburzeń erekcji), schorzeń hematologicznych, urazów, nowotworów lub zażywania narkotyków. W ok. 60% przypadków nie udaje się ustalić przyczyny[15].

Co robić? Leczenie priapizmu niskoprzemakowego jest pilne. W pierwszej kolejności próbuje się usuwać krew z ciał jamistych za pomocą igły, często z równoczesnym płukaniem roztworem soli fizjologicznej. Jeśli to nie pomoże, podaje się leki zwężające naczynia krwionośne. W ostateczności konieczna może być operacja. Im szybciej rozpocznie się leczenie, tym większe są szanse na zachowanie prawidłowej funkcji seksualnej[14].

Rak prącia

Choć jest bardzo rzadko spotykany w krajach rozwiniętych – stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia i życia mężczyzny. Głównym czynnikiem ryzyka jest zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV)[17]. Przyczyną może być też słaba higiena intymna, palenie tytoniu, stulejka oraz obecność zmian przedrakowych, takich jak rogowacenie czy choroba Bowena. Obrzezanie w dzieciństwie znacząco redukuje ryzyko rozwoju raka prącia w przyszłości.

Wczesne objawy mogą obejmować zmiany skórne na prąciu – zgrubienia, owrzodzenia, brodawkowate zmiany, przebarwienia czy krwawiące rany. Może pojawić się także wydzielina o nieprzyjemnym zapachu. W zaawansowanych stadiach może być wyczuwalny guz oraz powiększone węzły chłonne w pachwinie.

Co robić? We wczesnych fazach raka prącia wystarczy usunięcie zmian miejscowych poprzez terapię laserową lub krioterapię. W bardziej zaawansowanych przypadkach konieczna może być częściowa lub całkowita amputacja członka wraz z usunięciem węzłów chłonnych.

Zioła dobre dla mężczyzny

Panowie nie dajcie się przekonać, że picie lub zażywanie ziół jest niemęskie. Okazuje się, że kilka z nich może naprawdę pomóc utrzymać sprawność seksualną na długie lata.

Żeń-szeń (*Panax ginseng*) to roślina stosowana od tysięcy lat w medycynie tradycyjnej. Zawiera ginsenozydy – substancje o działaniu adaptogennym, które mogą poprawiać ogólną witalność i funkcje seksualne. Badania kliniczne wykazały, że żeń-szeń może łagodzić zaburzenia erekcji poprzez poprawę produkcji tlenku azotu i ochronę śródbłonka naczyń[1].

Korzeń maca (*Lepidium meyenii*) to roślina pochodząca z Peru, tradycyjnie stosowana jako afrodyzjak i środek zwiększający energię. Współczesne badania potwierdzają, że maca może poprawiać libido i funkcje seksualne u mężczyzn, choć mechanizmy działania nie są do końca jasne[2].

Palma sabałowa (*Sabal serrulata*) jest najpopularniejszym lekiem roślinnym stosowanym w łagodnym przeroście prostaty. Eksperci wskazują, że zawarte w jej owocach składniki aktywne mają m.in. działanie przeciwandrogenowe, własności przeciwzapalne, hamowanie wzrostu i wywoływanie apoptozy komórek prostaty, a także rozkurczanie mięśni gładkich[3]. Prawdopodobnie roślina ta ma zdolność hamowania działania 5alfa-reduktazy, czyli enzymu biorącego udział w przekształcaniu testosteronu w dihydrotestosteron (DHT). Hamuje też wiązanie się DHT z receptorem androgenowym[4].

Dynia (*Cucurbita*) Jej nasiona zawierają fitosterole o strukturze zbliżonej do androgenów i estrogenów, dzięki czemu mogą wiązać się z receptorami androgenowymi, zmniejszając tym samym łączenie się z nimi testosteronu. Średnią dawką dzienną zalecaną w przypadku problemów z oddawaniem moczu na skutek powiększenia prostaty jest 5 g nasion[5].

Wyciąg lub olej z pestek dyni ma działanie przeciwzapalne.

Olej z pestek dyni nie powinien być stosowany przez osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe, gdyż może nasilać ich działanie, zwiększając ryzyko krwawienia.

BIBLIOGRAFIA

1. British Journal of Clinical Pharmacology, 66(4), 444-450
2. Andrologia, 34(6), 367-372
3. Can J Urol. 2015 Oct;22 Suppl 1:18-23
4. Aging Male 2004, 7, 155-169
5. Ann Pharmacother 2002;36:1443-52

eprasa.pl 37678164a1

Rola diety i suplementacji w męskim zdrowiu

Styl życia, w tym dieta, aktywność fizyczna oraz unikanie używek, odgrywa istotną rolę w utrzymaniu zdrowia układu moczowo-płciowego. Coraz więcej badań analizuje wpływ witamin, mikroelementów i substancji bioaktywnych na funkcje seksualne oraz kondycję naczyń krwionośnych.

Witamina E jest silnym przeciwutleniaczem chroniącym komórki przed stresem oksydacyjnym. Była badana jako potencjalny element leczenia choroby Peyroniego. Większość współczesnych wytycznych urologicznych nie rekomenduje jej rutynowego stosowania w tym schorzeniu, jednak może ona być stosowana jako dodatek do właściwej terapii.

Witamina D to hormon steroidowy o szerokim spektrum działania. Jej receptory znajdują się w wielu tkankach, w tym w naczyniach krwionośnych i mięśniach gładkich prącia. Niedobór witaminy D wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zaburzeń erekcji i chorób układu sercowo-naczyniowego. Suplementacja może poprawiać funkcję śródbłonka naczyń i wspierać prawidłowy przepływ krwi.

Witaminy z grupy B, szczególnie B3, B6 i B12, odgrywają ważną rolę w metabolizmie energetycznym i funkcjonowaniu układu nerwowego. Niacyna (B3) poprawia profil lipidowy i rozszerza naczynia krwionośne, co może wspierać funkcje seksualne. Pirydoksyna (B6) i kobalamina (B12) są niezbędne do syntezy neuroprzekaźników i mogą wpływać na libido oraz ogólną witalność.

L-arginina jest aminokwasem będącym prekursorem tlenku azotu (NO), kluczowego mediatora mechanizmu erekcji. Badania wskazują, że suplementacja L-argininą może przynosić umiarkowaną poprawę funkcji erekcyjnej u mężczyzn z łagodnymi zaburzeniami[16].

Cynk to mikroelement niezbędny do produkcji testosteronu i prawidłowego funkcjonowania układu rozrodczego. Jego niedobór wiąże się z niskim poziomem testosteronu, obniżonym libido i zaburzeniami płodności. Wspiera również układ immunologiczny, co może pomagać w zapobieganiu infekcjom intymnym.

Selen to antyoksydant chroniący komórki przed uszkodzeniem przez wolne rodniki. Odgrywa ważną rolę w produkcji plemników i funkcjonowaniu gruczołu krokowego. Badania sugerują, że odpowiedni poziom selenu może wspierać zdrowie prostaty i zmniejszać ryzyko niektórych schorzeń układu moczowo-płciowego.

Kiedy zgłosić się do lekarza?

Wiele problemów z członkiem nie wymaga natychmiastowej interwencji, ale ich ignorowanie może prowadzić do poważnych komplikacji. Z urologiem lub lekarzem rodzinnym należy skonsultować się niezwłocznie w przypadku:

- bolesnej erekcji trwającej dłużej niż 4 godz. (priapizm);
- nagłego pojawienia się lub nasilenia krzywizny prącia;
- owrzodzeń, ran lub zmian przypominających guz;
- utrzymującego się stanu zapalnego;
- trudności w oddawaniu moczu;
- krwawienia z prącia;
- gwałtownego obrzęku lub zaczerwienienia;
- silnego bólu w okolicy genitalnej.

Profilaktyka – klucz do zdrowia

Większości problemów z członkiem można uniknąć lub zmniejszyć ich nasilenie poprzez odpowiednie nawyki:

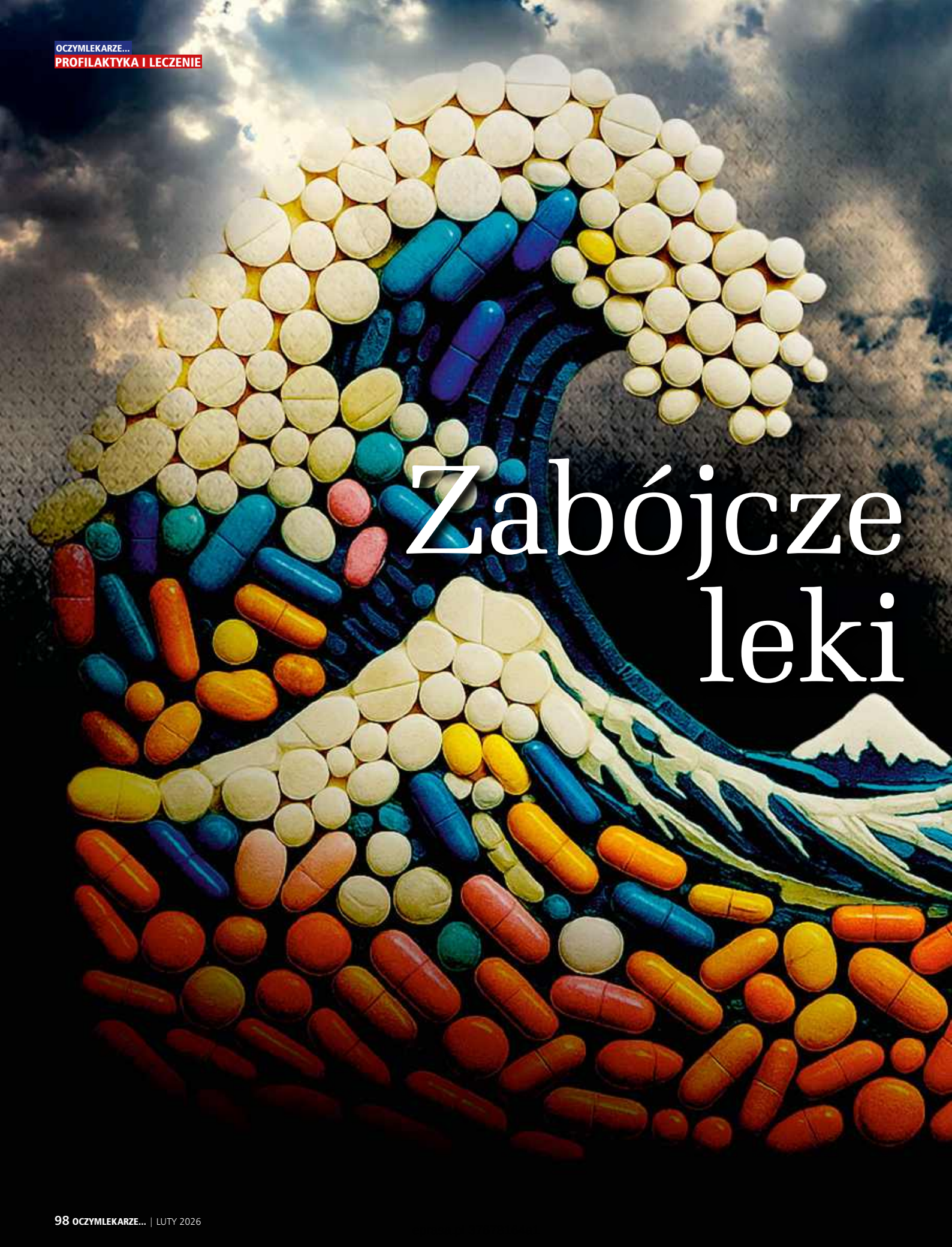
1. **Higiena intymna** – regularne mycie okolicy genitalnej delikatnym mydłem, dokładne spłukiwanie i osuszanie.
2. **Bezpieczny seks** – stosowanie prezerwatyw zmniejsza ryzyko zakażeń przenoszonych drogą płciową oraz infekcji bakteryjnych i grzybiczych.
3. **Odpowiednia bielizna** – wybór naturalnych materiałów, takich jak bawełna, zapobiega gromadzeniu wilgoci i rozwojowi drobnoustrojów.
4. **Unikanie podrażnień** – rezygnacja z żeli pod prysznic o sztucznych zapachach oraz środków piorących z silnymi perfumami.
5. **Regularne badania** – samobadanie okolicy genitalnej pozwala wcześnie wykryć niepokojące zmiany.
6. **Zdrowy styl życia** – dieta bogata w antyoksydanty, regularna aktywność fizyczna, utrzymanie prawidłowej wagi ciała, unikanie palenia tytoniu i nadmiernego spożycia alkoholu wspierają zdrowie układu moczowo-płciowego.
7. **Suplementacja** – przy niedoborach lub zwiększonym zapotrzebowaniu, uzupełnienie diety witaminami i minerałami.

BIBLIOGRAFIA

1. BJU International, 88(7), 727-730
2. Journal of Urology, 194(3), 745-753
3. BJU International, 97(3), 570-574
4. Journal of Urology, 199(6), 1601-1608
5. Genitourinary Medicine, 72(3), 155-159
6. Archives of Dermatology, 136(3), 350-354
7. Journal of Sexual Medicine, 10(11), 2644-2657
8. Archives of Disease in Childhood, 43(228), 200-203
9. McPhee, S. J., Papadakis, M. A., & Rabow, M. W. (2020). Current Medical Diagnosis & Treatment 2020. McGraw-Hill Education.
10. Cochrane Database Syst Rev. 2024 Jan 25;1(1):CD008973
11. Acta Dermato-Venereologica, 91(1), 5-11
12. Journal of Urology, 178(6), 2268-2276
13. Journal of the American Academy of Dermatology, 72(6), 967-976
14. Journal of Urology, 170(4), 1318-1324
15. Blood, 125(23), 3551-3558
16. BJU International, 83(3), 269-273

eprasa.pl 37678164a1

Zabójcze leki



Antybiotyki ratują życie, ale wiążą się również z mnóstwem potencjalnie poważnych objawów niepożądanych u dzieci i dorosłych. Cate Montana podsumowuje dowody i proponuje kilka skutecznych alternatyw.

W 2024 r. amerykańskie Centra Kontroli i Prewencji Chorób wdrożyły kampanię „Bądź świadom antybiotyków", będącej częścią Amerykańskiego Tygodnia Wiedzy o Antybiotykach. Jej celem była „poprawa w zakresie przepisywania i stosowania antybiotyków wśród docelowych grup konsumentów i pracowników ochrony zdrowia, aby chronić bezpieczeństwo pacjentów i zwalczać oporność na środki przeciwdrobnoustrojowe"[1].

Lekarze i wielu pacjentów mają dziś świadomość narastającego problemu antybiotykooporności wśród wielu szczepów szybko ewoluujących bakterii. Nie znają jednak szokującego faktu, że 700 tys. osób na całym świecie umiera każdego roku z powodu oporności na środki przeciwdrobnoustrojowe, a według prognoz Światowej Organizacji Zdrowia do 2050 r. liczba ta może wzrosnąć do 10 mln rocznie[2].

Zbyt częste przepisywanie i nadużywanie antybiotyków osiągnęło rozmiary epidemii od czasu wprowadzenia penicyliny, odkrytej w 1928 r. przez szkockiego bakteriologa Alexandra Fleminga, do masowej produkcji podczas II wojny światowej. Obecnie wielu dorosłych w krajach zachodnich otrzymuje receptę na antybiotyk nawet raz w roku. W Wielkiej Brytanii w 2019 r. przepisano prawie 480 ton tego rodzaju leków[3]. W USA w 2023 r. zrealizowano w aptekach w trybie ambulatoryjnym 252 mln recept na antybiotyki[4].

Ok. 70% amerykańskich dzieci przechodzi w związku z chorobą co najmniej jedną kurację antybiotykową przed ukończeniem drugiego roku życia i często cierpią one z powodu konsekwencji przewlekłych schorzeń – od alergii po otyłość[5]. W amerykańskich ośrodkach opieki długoterminowej ponad 40% pensjonariuszy otrzymuje antybiotyki każdego roku[6]. Szacuje się jednak, że na całym świecie aż 85-95% recept na tego rodzaju leki wystawia się w warunkach ambulatoryjnych[7]. Z tego ok. 30% w USA[8] i 20-30% w Anglii[9] wypisuje się niepotrzebnie.

Ludzie nie zdają sobie również sprawy z nieodłącznych zagrożeń związanych z przyjmowaniem antybiotyków. Zwykle uważa się, że są one całkowicie bezpieczne i nieszkodliwe. A jednak badanie przeprowadzone w 2017 r. na amerykańskim Uniwersytecie Johnsa Hopkinsa wykazało, że co piąty hospitalizowany dorosły doświadcza objawów niepożądanych po zażyciu przepisanych przez lekarza antybiotyków, z których prawie 20% nie było w ogóle potrzebnych[10]. – Wmawia się nam, że potrzebujemy antybiotyku za każdym razem, gdy źle się czujemy. Ogólnie antybiotyki uratowały życie ogromnej liczbie ludzi. To błogosławieństwo. Jednak długoterminowe konsekwencje i skutki ich powszechnego stosowania są znaczące. Byłam świadkiem rozwoju nietolerancji pokarmowych czy nasilania objawów neurozapalnych. Niektórzy pacjenci odczuwają silny niepokój, inni cierpią na bezsenność, a jeszcze inni mają biegunkę. Działaniami niepożądanymi antybiotyków są też depresja, zaparcia, a nawet zerwania ścięgien. Każdy reaguje na stosowanie i nadużywanie tego rodzaju leków w inny sposób – mówi naturopatka dr Piper Dobner, założycielka firmy Biome Basics w Nampa w stanie Idaho w USA (drpiperdobner.com).

Złożony system

Dlaczego reakcje na antybiotyki są tak zróżnicowane? Odpowiedź tkwi w jelitach. W ludzkim ciele znajduje się ok. 30 bln komórek i ok. 38 bln mniejszych komórek bakteryjnych, których większość znajduje się w jelitach[11]. Tworzące mikrobiom jelitowy bakterie wpływają praktycznie na wszystkie aspekty zdrowia człowieka. Mikrobiota jelitowa pełni funkcję regulacyjną w zakresie wzrostu i rozwoju, układu odpornościowego, trawienia, regulacji nastroju, funkcji poznawczych i przetwarzania sensorycznego przez oś jelitowo-mózgową[12].

W mikrobiomie jelitowym zidentyfikowano ponad tysiąc szczepów bakterii. Zdecydowana większość genów w ludzkim organizmie to geny bakteryjne, a ponad 10 mln z nich rządzi całym ustrojem. Utrzymanie równowagi tych bakterii i drobnoustrojów – czyli homeostazy – jest niezbędne do zachowania dobrego stanu zdrowia[13].

Antybiotyki oddziałują oczywiście specyficznie na żywe jednokomórkowe organizmy bakteryjne, które rozmnażają się niezależnie. Mogą mieć pochodzenie naturalne – wytwarzają je grzyby, pleśnie lub inne bakterie. Antybiotyki półsyntetyczne to zmodyfikowane naturalne związki chemiczne. Tego rodzaju leki mogą też być w pełni syntetyczne, w całości opracowane w laboratorium.

Niezależnie od pochodzenia ich jedynym celem jest albo całkowite wybicie problematycznych bakterii (antybiotyki bakteriobójcze), albo uniemożliwienie im rozmnażania się (antybiotyki bakteriostatyczne). Większość tych leków, zwłaszcza tych o szerokim spektrum działania, nie ma konkretnych preferencji co do tego, które drobnoustroje zabijają. Podstawowa zasada brzmi: „zabij teraz złe bakterie, a konsekwencje dla tych dobrych rozważ później".

A konsekwencje te są poważne.

– W mojej praktyce obserwuję wiele złożonych chorób przewlekłych spowodowanych zdziesiątkowaniem mikrobiomu jelitowego. Towarzyszy temu np. zespół aktywacji komórek tucznych, w którego przebiegu ludzki układ odpornościowy wręcz eksploduje. U pacjentów występuje nadreaktywność immunologiczna – obrzęk tkanek, pokrzywka, duszność, intensywna, a nawet zagrażająca życiu anafilaksja – ponieważ nie mają tak bogatego biomu, który mógłby nakazać systemowi odpornościowemu uspokojenie się i wspomóc zdrowie metaboliczne. To rozdziera serce w stopniu, którego nie potrafię opisać – mówi dr Dobner.

Działania niepożądane

Identyfikacja działań niepożądanych antybiotyków zajęła dekady, częściowo dlatego że wiele powszechnie występujących objawów maskują skutki choroby lub infekcji, w leczeniu której stosuje się leki. Niektóre konsekwencje pojawiają się dopiero po zakończeniu kuracji. W dodatku ogromna liczba działań niepożądanych – począwszy od nudności i wymiotów, przez obniżenie libido, nieprawidłową utratę masy ciała, zapalenie wątroby, żółtaczkę, aż po martwicę komórek wątroby – utrudnia ustalenie bezpośredniego związku przyczynowego[14].

Częstym działaniem niepożądanym antybiotyków jest ognisko epidemiczne bakterii z gatunku *Clostridioides difficile* (*C. diff*) – stanowiącej jedną z głównych przyczyn biegunki w zachodnim świecie.

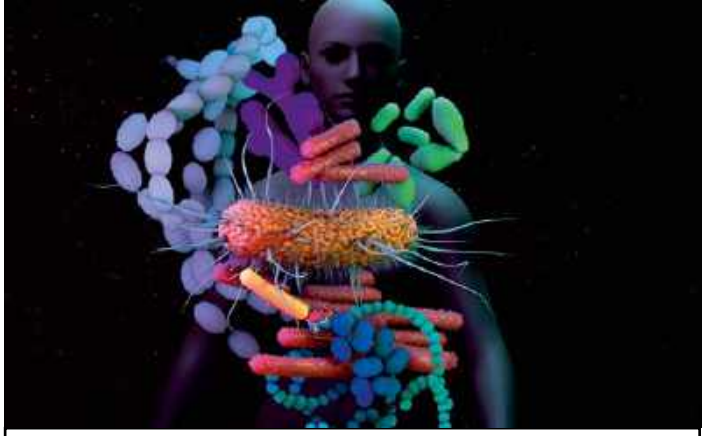
– U większości ludzi *C. diff* jest zazwyczaj uśpiona. Przypomina małe zarodniki, które po prostu krążą w jelitach wraz z pożytecznymi bakteriami, normalnie przekształcającymi pierwotne kwasy żółciowe z wątroby we wtórne kwasy żółciowe. Kiedy jednak wkraczają antybiotyki i zabijają wiele z tych dobroczynnych drobnoustrojów, pierwotne kwasy żółciowe budzą zarodniki *C. diff*, które zaczynają siać spustoszenie – powodują biegunkę, zapalenie jelita grubego i wiele innych problemów, które jak na ironię często leczy się kolejną serią antybiotykoterapii – wyjaśnia Anu Simh, certyfikowana trenerka zdrowia funkcjonalnego i założycielka amerykańskiego ośrodka terapeutycznego 9 Arms of Wellness (9armsofwellness.com).

> W mikrobiomie jelitowym zidentyfikowano ponad tysiąc szczepów bakterii, a większość genów w ludzkim organizmie to geny bakteryjne – ponad 10 mln z nich rządzi całym ustrojem!

Związane ze stosowaniem antybiotyków zapalenie jelita grubego jest prawie zawsze spowodowane namnażaniem *C. diff*. Najczęściej rozwija się po kuracji z wykorzystaniem fluorochinolonów, amoksycyliny/kwasu klawulanowego, klindamycyny i cefalosporyn trzeciej generacji[15]. Krwotoczne zapalenie jelita grubego jest związane ze stosowaniem amoksycyliny. Osoby przyjmujące antybiotyki są prawie 2-krotnie bardziej narażone na rozwój nieswoistych zapaleń jelit niż te, które ich nigdy nie zażywają[16].

Stosowanie antybiotyków wiąże się z dysbiozą jelitową i zaburzeniami metabolicznymi, a ich regularne przyjmowanie – ze wzrostem ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2 zarówno u dzieci[17], jak i dorosłych[18]. Antybiotyki aminoglikozydowe wpływają na poziom neuroprzekaźników w mózgu i zmieniają przepływ krwi w uchu wewnętrznym, co powoduje zawroty głowy oraz uszkodzenie i utratę słuchu, które mogą być nieodwracalne[19]. Simh opowiada historię swego wujka, który trwale ogłuchł po zażyciu gentamycyny w 2005 r.

– Całe jego życie się zmieniło. Był elokwentnym dżentelmenem, ale jakość jego życia uległa poważnemu pogorszeniu – mówi.



10 kluczowych gatunków bakterii w mikrobiomie jelitowym

1. *Faecalibacterium prausnitzii* Działa przeciwzapalnie, fermentuje błonnik i produkuje maślan – krótkołańcuchowy kwas tłuszczowy, który wspomaga równowagę poziomu cukru we krwi i zwiększa wrażliwość na insulinę. Jego ilość wzrasta, gdy spożywa się produkty roślinne bogate w błonnik, takie jak szparagi, banany, cebula, czosnek, ciecierzyca i topinambur, oraz pije czerwone wino.

2. *Lactobacillus spp.* Wspomaga kondycję jelit i fermentację oraz produkuje kwas mlekowy. W dużej liczbie występuje w produktach fermentowanych, takich jak jogurt, kefir, kimchi, kiszona kapusta i chleb na zakwasie.

3. *Christensenella* Bakteria związana z utrzymaniem beztłuszczowej masy ciała, która ma działanie przeciwzapalne i jest znana z produkcji maślanu – źródła energii dla komórek – co zapewnia zdrową barierę nabłonka jelit. Pokarmy bogate w błonnik, takie jak owoce, warzywa, rośliny strączkowe i produkty pełnoziarniste, mogą wspomagać jej namnażanie.

4. *Ruminococcus* Rozkłada skrobię oporną i wspomaga produkcję krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Dobrymi źródłami skrobi opornej są m.in. fasola, soczewica oraz zboża takie, jak owies i jęczmień.

5. *Bacteroides fragilis* Odpowiada za trawienie węglowodanów złożonych i modulację układu odpornościowego. Dobrze rozwija się dzięki diecie bogatej w błonnik, składającej się z owoców, warzyw, produktów pełnoziarnistych i żywności fermentowanej.

6. *Bacteroides thetaiotaomicron* Rozkłada błonnik pokarmowy i moduluje reakcje odpornościowe. Zdrowe tłuszcze, takie jak awokado, oliwa z oliwek i olej kokosowy, wspierają ten gatunek w jelitach.

7. *Bifidobacterium longum* Odpowiada za utrzymanie bariery/nabłonka jelit, produkuje krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe i dobrze rozwija się dzięki spożywaniu fermentowanej żywności.

8. *Bifidobacterium adolescentis* Wspomaga nabłonek jelit i produkuje korzystne krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe. Preferuje produkty fermentowane i prebiotyczne, takie jak szparagi, banany, cebula, czosnek i topinambur.

9. *Klebsiella pneumoniae* Utrzymuje równowagę jelitową, wspiera mikrobiom i produkuje histaminę. Gatunek ten żywi się skrobią i jest równoważony przez pokarmy prebiotyczne.

10. *Akkermansia muciniphila* Utrzymuje nabłonek jelit, wspiera zdrowie metaboliczne oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia otyłości i cukrzycy typu 2. Uwielbia produkty bogate w polifenole, takie jak czerwone owoce jagodowe, granat i zielona herbata, a także fermentowane, ale może ucierpieć na diecie low FODMAP.

Produkty spożywcze wspomagające zwiększenie liczebności niektórych bakterii zazwyczaj zmniejszają liczbę innych. Te równoważące efekty to główny powód, dla którego tak ważne jest przestrzeganie zróżnicowanej diety.

eprasa.pl 37678164a1

Rodzaje antybiotyków

Naturalny antybiotyk to substancja wytwarzana przez mikroorganizmy, takie jak grzyby i pleśnie, która zabija inne drobnoustroje lub hamuje ich rozwój. Półsyntetyczne antybiotyki to naturalne antybiotyki, które chemicznie zmodyfikowano w celu zwiększenia ich skuteczności i ograniczenia działań niepożądanych. Skład chemiczny syntetycznych antybiotyków, takich jak iboxamycin, powstaje w laboratorium.

Różne klasy antybiotyków działają w odmienny sposób. Niektóre leki, takie jak penicylina, atakują ścianę komórkową bakterii. Inne hamują replikację bakteryjnego DNA lub naśladują „pokarm" drobnoustrojów i zatruwają je. Poniżej przedstawiono główne klasy antybiotyków, ich zastosowania i działania niepożądane.

Aminoglikozydy, w tym delafloksacyna i gemifloksacyna, to leki o szerokim spektrum działania, które hamują syntezę białek wewnątrz bakterii. Są skuteczne w zwalczaniu bakterii o silnym działaniu, takich jak gronkowiec i prątki gruźlicy, i często łączone z innymi antybiotykami. Nie wchłaniają się dobrze po zażyciu doustnym i często podaje się je dożylnie.
DO DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH zalicza się upośledzenie funkcji nerek i utratę słuchu, która często jest trwała.

Cefalosporyny pochodzą z pleśni z rodzaju *Acremonium* i działają podobnie do penicylin – wiążą się z enzymami budującymi ściany komórkowe różnych bakterii i blokują je. Są to antybiotyki o szerokim spektrum działania, powszechnie stosowane w leczeniu infekcji kości, uszu, skóry i dróg oddechowych, a także bakteryjnego zapalenia opon mózgowych i zakażeń dróg moczowych.
DO DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH należą nudności, wymioty, bóle brzucha oraz reakcje alergiczne, takie jak wysypka, pokrzywka i obrzęk. W rzadkich przypadkach cefalosporyny mogą powodować wstrząs anafilaktyczny i zapalenie jelita grubego.

Fluorochinolony hamują produkcję i działanie enzymów niezbędnych do replikacji bakteryjnego DNA. Są powszechnie stosowane w leczeniu zakażeń prątkiem gruźlicy (*Mycobacterium tuberculosis*), chlamydią, a także dróg moczowych i oddechowych. Fluorochinolony, takie jak cyprofloksacyna (Cipro) i lewofloksacyna (Levaquin), to silne leki mocno powiązane z zaburzeniami psychicznymi i nastroju, w tym stanami lękowymi, depresją i majaczeniem.
DO DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH zalicza się ciężkie zatrucie wątroby, serca, niewydolność nerek, hepatotoksyczność, anemię i hipoglikemię, co spowodowało wycofanie z rynku wielu fluorochinolonów.

Makrolidy to głównie substancje naturalne, takie jak erytromycyna, stosowane przeważnie jako zamienniki penicyliny. Są powszechnie stosowane w leczeniu zakażeń, takich jak zapalenie płuc, zatok, gardła i migdałków, a także prostych infekcji skóry i ucha u dzieci.
DO DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH zalicza się nudności, wymioty, biegunkę, bóle brzucha, arytmię serca, problemy ze słuchem i nieodwracalną głuchotę.

Penicyliny pozyskuje się z grzybów z rodzaju *Penicillium*. Są najczęściej stosowane w leczeniu infekcji dróg oddechowych, moczowych, ucha, zębów i skóry.
DO DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH należą biegunka, nudności, bóle brzucha, wysypki skórne i pokrzywka. Poważne objawy niepożądane to: przyspieszenie tętna, wstrząs anafilaktyczny, zawroty głowy i omdlenia.

Sulfonamidy są wytwarzane z zawierającego siarkę związku chemicznego o nazwie sulfanilamid i działają przez hamowanie produkcji białek bakteryjnych. Często są stosowane w leczeniu infekcji oczu i uszu, dróg moczowych, zapalenia oskrzeli i bakteryjnego zapalenia opon mózgowych.
DO DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH należą nudności, wymioty, zawroty głowy, ból głowy, ospałość, wysypki skórne, nadwrażliwość na słońce i uszkodzenie nerek. Sulfonamidy mogą nasilać przeciwzakrzepowe działanie warfaryny (Coumadin) – powszechnie przepisywanego leku przeciwzakrzepowego.

Tetracykliny hamują syntezę białek bakteryjnych i są stosowane w leczeniu szerokiego zakresu infekcji skórnych, w tym trądziku i trądziku różowatego. Antybiotyki te są również wykorzystywane w terapii zakażeń jelit, dróg oddechowych, moczowych, chlamydiozy, kiły i rzeżączki. Tetracykliny mogą zakłócać działanie tabletek antykoncepcyjnych i łatwo przenikają do mleka matki, co może mieć wpływ na rozwój kości i zębów u karmionych piersią niemowląt.
DO DZIAŁAŃ NIEPOŻĄDANYCH zalicza się owrzodzenia, obrzęki i swędzenie w okolicach narządów płciowych i odbytu, nudności, wymioty, biegunkę, owrzodzenia jamy ustnej, obrzęk języka i trudności w przełykaniu.

Niedawne badanie wykazało, że do utraty słuchu dochodzi nawet u 57% dzieci leczonych aminoglikozydami[20]. Sulfonamidy mogą powodować bolesne blizny na wewnętrznej stronie powiek i białku oka, a tetracykliny – nieodwracalnie odbarwić białko oka. Fluorochinolony zwiększają z kolei ryzyko odwarstwienia siatkówki[21].

Co więcej, działania niepożądane antybiotyków nie ograniczają się jedynie do stanów fizjologicznych. Drobnoustroje jelitowe regulują funkcjonowanie mózgu przez oddziaływanie na nerw błędny i zmianę produkcji krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, co z kolei wpływa na wytwarzanie tryptofanu – aminokwasu będącego elementem składowym serotoniny. Oddziałują również na oś podwzgórze-przysadka-nadnercza przez obniżanie w mózgu poziomu oksytocyny, czyli hormonu szczęścia[22].

> Osoby przyjmujące antybiotyki są prawie 2-krotnie bardziej narażone na rozwój nieswoistych zapaleń jelit niż te, które ich nigdy nie stosują

Leczenie antybiotykami z grupy fluorochinolonów jest ściśle związane ze wzrostem ryzyka wystąpienia zaburzeń psychicznych, w tym stanów lękowych, depresji i majaczenia[23]. Długotrwałe i powtarzające się stosowanie antybiotyków wiąże się ze zwiększonym prawdopodobieństwem rozwoju depresji[24]. Chinolony, takie jak cyprofloksacyna, ofloksacyna, pefloksacyna i lewofloksacyna, mogą wywoływać epizody psychotyczne[25]. Badania na zwierzętach dostarczają również dowodów na to, że wczesna ekspozycja na antybiotyki może podwyższać prawdopodobieństwo rozwoju autyzmu[13]. Na koniec wróćmy do problemu wyjściowego: oporność na antybiotyki i środki

eprasa.pl 37678164a1

Naturalne antybiotyki i środki przeciwbakteryjne

Herbata chińska Ten gatunek rośliny z rodziny herbatowatych (*Camellia sinensis*) od setek lat jest stosowany leczeniu zakażeń bakteryjnych, a współczesne badania wykazują jego skuteczność w walce z lekoopornymi drobnoustrojami, takimi jak oporny na metycylinę gronkowiec złocisty (*Staphylococcus aureus*), pałeczka ropy błękitnej (*Pseudomonas aeruginosa)* i drożdżaki z gatunku *Candida albicans*[1].

Cynamon Liczne badania wykazują, że cynamon – oprócz działania neuroprotekcyjnego i skuteczności w leczeniu cukrzycy – przejawia właściwości antybiotyczne przeciwko pałeczkom *Salmonella typhi*, *Salmonella paratyphi* A, *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae*, gronkowcowi złocistemu i innym bakteriom[2].

Olej kokosowy Olej kokosowy z pierwszego tłoczenia ma właściwości antybakteryjne i okazał się skuteczny w walce z gronkowcem złocistym[3]. Często jest stosowany jako miejscowy antybiotyk i efektywnie zwalcza atopowe zapalenie skóry (egzemę).

Srebro koloidalne Srebro stosowano w leczeniu infekcji bakteryjnych już w starożytności. Udowodniono, że srebro koloidalne zwalcza bakterie oporne na wiele leków, takie jak *Acinetobacter baumannii*, *P. aeruginosa*, *E. coli*, *K. Pneumoniae* i *S. aureus*[4].

Kurkuma Ciemnożółte kłącze kurkumy (*Curcuma longa*) zawiera kurkuminę. To znany z właściwości przeciwdrobnoustrojowych i przeciwutleniających związek chemiczny, który może wspomóc eliminację opornych na antybiotyki drobnoustrojów[5]. Najskuteczniejsze może być spożywanie całej kurkumy w porównaniu z wyizolowaną z niej kurkuminą[6], której biodostępność jeszcze wzrasta dzięki połączeniu z występującą w czarnym pieprzu piperyną.

Jeżówka Ekstrakty z jeżówki tradycyjnie stosowano w zwalczaniu objawów infekcji bakteryjnych ze strony układu odpornościowego i oddechowego, a także w celu przyspieszenia gojenia ran. Badania laboratoryjne wykazują ich udowodnione działanie antyoksydacyjne i przeciwdrobnoustrojowe[7].

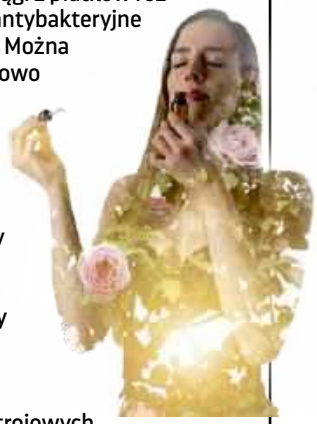
Czosnek Zawarte w czosnku związki siarkoorganiczne mają właściwości antybakteryjne i udowodniono ich skuteczność w zwalczaniu szerokiej gamy bakterii, w tym szczepów wielolekoopornych. Mają „ogromny potencjał w zakresie przekształcania ich w nowe środki przeciwbakteryjne"[8].

Miód manuka powstaje w wyniku pracy pszczół zbierających nektar z rośliny o nazwie leptospermum sztywne. Jest ciemny i bogaty w fenole, co czyni go skutecznym w walce z szeroką gamą patogenów. Miód manuka ma naturalną zdolność hamowania wzrostu komórek przez zmianę kształtu i wielkości bakterii, a inne występujące w nim unikalne składniki zwiększają jego skuteczność[9].

Gorczyca Ekstrakt z nasion gorczycy ma silne właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, które wspomagają zwalczanie różnych znajdujących się w jamie ustnej mikroorganizmów[10].

Mirra to starożytny środek leczniczy, to żywica pozyskiwana z balsamowca (*Commiphora myrrha*). Skutecznie zwalcza wielolekooporne bakterie – gronkowca złocistego i pałeczkę ropy błękitnej[11].

Ekstrakt z olejku różanego Wyciągi z płatków róż mają właściwości antybakteryjne i przeciwgrzybicze. Można je stosować miejscowo w terapii zakażeń skóry, a także do płukania gardła w leczeniu jego infekcji[12].



Tymianek Używany w kuchni *Thymus vulgaris* od czasów starożytnych znany jest ze swoich właściwości przeciwzapalnych i przeciwdrobnoustrojowych. Skutecznie zwalcza bakterie wywołujące próchnicę zębów, hamuje rozwój *E. coli*, gronkowca złocistego opornego na metycylinę i wielu innych drobnoustrojów[13].

BIBLIOGRAFIA

1 Pak J Pharm Sci, 2019; 32(2): 631–636
2 Nutrients, 2015; 7(9): 7729–48
3 Heliyon, 2019; 5(10): e02612
4 Antibiotics (Basel), 2020; 9(1): 36
5 Antibiotics (Basel), 2022; 11(3): 322
6 Mol Nutr Food Res, 2013; 57(9): 1529–42
7 Phytother Res, 2018; 32(9): 1653–1663
8 Front Microbiol, 2021; 12: 613077
9 AIMS Microbiol, 2018; 4(4): 655–664
10 Cureus, 2023; 15(9): e45146
11 AMB Express, 2020; 10(1): 21
12 Glob J Pharmacol, 2014; 8(1): 1–7
13 Int J Mol Sci, 2023; 24(8): 6936

eprasa.pl 37678164a1

przeciwdrobnoustrojowe to najbardziej szokujące od dziesięcioleci działanie niepożądane stosowania i nadużywania tego rodzaju leków, pociągające za sobą poważne globalne konsekwencje.

Przed, w trakcie i po kuracji

Antybiotyki ratują życie. Tego faktu nie da się wyprzeć. Jednak antybiotyki, podobnie jak pacjenci, różnią się między sobą. Oto kilka kwestii, które warto wziąć pod uwagę przed leczeniem, w jego trakcie i po zakończeniu, aby mieć pewność, że organizm – a zwłaszcza mikrobiom jelitowy – ucierpi jak najmniej.

Przed leczeniem: Przygotuj organizm przez zapewnienie jelitom szerokiej gamy różnych pokarmów roślinnych i zadbaj o to, by w diecie znalazły się produkty fermentowane, takie jak kefir i kimchi. Zadaj lekarzowi pytania, takie jak np.:

- Czy mogę prosić o polecenie leku o wąskim spektrum działania, np. doksycykliny, zamiast preparatu o szerokim spektrum działania, czyli np. cyprofloksacyny, chlorochiny, klindamycyny i erytromycyny?
- Jaka jest najkrótsza i najskuteczniejsza ścieżka terapeutyczna?

Weź pod uwagę swój indywidualny profil pacjenta. Czy masz jakiekolwiek problemy poznawcze lub emocjonalne, które mogą się nasilić w wyniku stosowania antybiotyków fluorochinolonowych, takich jak gatifloksacyna i temafloksacyna, istotnie związanych z lękiem, depresją i majaczeniem? Czy przyjmujesz inhibitory pompy protonowej, sterydy lub selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny (selective serotonin reuptake inhibitors, SSRI)? Wszystkie te substancje znacząco pogarszają kondycję jelit, a antybiotyk w połączeniu z którąkolwiek z nich może poważnie wpłynąć na stan zdrowia.

W trakcie kuracji: Przyjmuj probiotyki, zwłaszcza jeśli istnieje ryzyko wystąpienia biegunki. Bakterie z grupy *Akkermansia* to doskonały wybór probiotyczny, podobnie jak szczep drożdży *Saccharomyces boulardii* i bakteria *Lactobacillus rhamnosus* GG.

Probiotyki należy przyjmować kilka godzin przed zażyciem antybiotyku i po nim, aby nie dopuścić do ich natychmiastowego wybicia. Aby ułatwić trawienie w trakcie kuracji, powinno się ograniczyć spożycie pokarmów bogatych w błonnik. Należy unikać alkoholu i zachować ostrożność w zakresie konsumpcji kofeiny, która w połączeniu z antybiotykami może powodować objawy niepożądane.

Po leczeniu: Anu Simh radzi, by przez 2 do 6 tygodni po zakończeniu kuracji antybiotykowej pokarm był „najważniejszym czynnikiem wpływającym na kondycję jelit". Koniecznie należy włączać do diety produkty preferowane przez korzystne drobnoustroje, zwłaszcza szeroką gamę warzyw. Jeśli wystąpiła wywołana antybiotykami biegunka, powinno się stopniowo wprowadzać fasolę, soczewicę i inne bogate w błonnik pokarmy, które wymagają intensywnego trawienia.

> Długotrwałe i powtarzające się stosowanie antybiotyków jest związane z podwyższonym ryzykiem wystąpienia depresji

– Zacznij od podstawowej zróżnicowanej warstwy warzyw, która zwiększy różnorodność pochodzących ze źródeł roślinnych drobnoustrojów. Nie stosuj monodiety ani tych samych 3 czy 4 warzyw. Myśl szerzej. Rozglądaj się za targami rolnymi. Szukaj produktów sezonowych i odkrywaj rynki międzynarodowe, aby zapewnić sobie większą różnorodność. A potem powoli dodawaj produkty fermentowane, takie jak kimchi, kiszona kapusta i kefir, które w ciągu tygodnia lub dwóch umożliwią niesamowity rozkwit nowych drobnoustrojów – zapewnia Simh.

Nie należy zapominać o zdrowych tłuszczach, takich jak awokado, olej kokosowy i oliwa z oliwek, a także o ziołach i przyprawach, takich jak goździki, anyż gwiazdkowy, oregano i mięta pieprzowa, które są bogate w polifenole. Ciemne owoce jagodowe wspomagają gromadzenie zapasów polifenoli, które wspierają kluczowe gatunki bakterii (patrz ramka pt. „10 kluczowych gatunków bakterii w mikrobiomie jelitowym") i zwiększają wrażliwość na insulinę. Należy też pamiętać o spożywaniu funkcjonalnych beta-glukanów z otrębów owsianych, twardnika japońskiego i jęczmienia, aby wspomóc rozwój i zwiększyć różnorodność mikroorganizmów.

– Niektóre bakterie i gatunki drobnoustrojów wracają po kuracji antybiotykowej do normy, a inne nie, co pozostawia patogenom przestrzeń do namnażania się. Badania pokazują, że po ok. 6 tygodniach od zakończenia przyjmowania antybiotyku mikrobiom jest „przeważnie normalny". Jednak kluczowych gatunków bakterii zazwyczaj nadal brakuje, dlatego niektórzy czują się źle jeszcze długo po leczeniu. Dlatego należy zadbać o przywrócenie tych drobnoustrojów w jelitach. Odgrywają one kluczową rolę w utrzymywaniu dobrej kondycji zdrowotnej – przekonuje Simh.

BIBLIOGRAFIA

1 CDC, "Be Antibiotics Aware Partner Toolkit," Oct 22, 2024, cdc.gov
2 Pathogens, 2021; 10(10): 1310
3 Statista, "Antibiotics Prescribed in Primary and Secondary Care in the United Kingdom (UK) in 2019," 2025, statista.com
4 CDC, "Outpatient Antibiotic Use: Retail Pharmacy Prescription Data," 2024, arpsp.cdc.gov
5 Mayo Clin Proc, 2021; 96(1): 66–77
6 Antimicrob Steward Healthc Epidemiol, 2024; 4(1): e209
7 J Clin Pharm Ther, 2018; 43(1): 59–64
8 Clin Infect Dis, 2021; 72(1): 133–137
9 J Antimicrob Chemother, 2018; 73(suppl 2): ii36–ii43
10 JAMA Intern Med, 2017; 177(9): 1308–1315
11 PLoS Biol, 2016; 14(8): e1002533
12 Eur J Nutr, 2018; 57(suppl 1): 1–14
13 J Intern Med, 2022; 292(6): 858–869
14 Can Fam Physician, 2020; 66(9): 651–659
15 Open Forum Infect Dis, 2023; 10(8): ofad413
16 Lancet Gastroenterol Hepatol, 2020; 5(11): 986–995
17 J Diabetes, 2025; 17(6): e70113
18 J Clin Endocrinol Metab, 2015; 100(10): 3633–40
19 Br J Clin Pharmacol, 2011; 72(3): 381–393
20 JAC Antimicrob Resist, 2021; 3(4): dlab184
21 Cureus, 2024; 16(12): e74976; JAMA, 2012; 307(13): 1414–1419
22 Adv Nutr, 2019; 11(3): 709–723; Front Endocrinol (Lausanne), 2023; 14: 1130689
23 Front Pharmacol, 2024; 15: 1435923
24 J Clin Psychiatry, 2015; 76(11): 1522–8
25 Actas Esp Psiquiatr 2020; 48(3): 126–37

eprasa.pl 37678164a1

Twój plan na długowieczność

Dr Leigh Erin Connealy dzieli się swoimi sekretnymi sposobami na uniknięcie raka i innych chorób oraz cieszenie się pełnią życia

Każdego roku choroby serca, nowotwory i leki na receptę pochłaniają życie milionów ludzi na całym świecie. Jesteśmy coraz bardziej chorzy, a choroby, którym często można zapobiec, diagnozuje się coraz wcześniej. Rak i zaburzenia serca dotyczyły kiedyś tylko „starych ludzi", ale czasy się zmieniają.

Na początku mojej kariery mawiałam, że gwarancja na ludzkie ciało upływa po ok. 40.-45. r.ż., ale to już niestety nieprawda. Wiele osób wchodzi w tryb napraw i konserwacji już po ukończeniu 30 czy 40 lat.

A jednak codziennie widuję pacjentów po 70-ce i 80-ce, których nie dotyczą ciężkie stany i choroby – ci starsi ludzie świetnie się czują. Jakie są więc ich sekrety? Wszystko zaczyna się od profilaktyki, wczesnego wykrywania oraz zaangażowania we wspieranie i pielęgnowanie połączenia umysłu i ciała.

Rutynowe badania kontrolne priorytetem

Moi najzdrowsi pacjenci przychodzą do mnie regularnie, zazwyczaj na coroczne badania kontrolne. Ponownie posłużę się analogią do samochodu – skończyłby się olej, a silnik przepalił, gdyby regularnie nie sprawdzano poziomu oleju i nie prowadzono rutynowej diagnostyki u mechanika. To samo dotyczy ludzkiego ciała. Podczas tych corocznych badań kontrolnych dokładnie sprawdzamy kilka kluczowych aspektów stanu zdrowia.

Badania fizykalne/badania krwi Podobnie jak w przypadku każdego rutynowego badania fizykalnego badamy parametry życiowe pacjenta, przeprowadzamy ocenę wzrokową i manualną oraz zlecamy badania krwi. Zwracamy szczególną uwagę na hormony, poziom białka C-reaktywnego (kluczowy marker stanu zapalnego) oraz wszelkie wyniki, które wydają się nieprawidłowe.

Jeśli w rodzinie pacjenta występowały przypadki raka lub jest on w grupie podwyższonego ryzyka wystąpienia choroby, możemy zlecić dodatkowe badania. Zestaw testów RGCC pozwala wykryć krążące komórki nowotworowe oraz macierzyste komórki nowotworowe na długo przed pojawieniem się guza czy zgrubienia.

Badanie bioimmunologiczne Wielu praktyków medycyny integracyjnej, w tym ja, wykorzystuje testy energetyczne do identyfikacji potencjalnych problemów zdrowotnych u swoich pacjentów. Jednym ze sposobów jest badanie biomeridianów (nazywane również badaniem bioimmunologicznym).

Ta nieinwazyjna innowacyjna metoda umożliwia wykrywanie zakłóceń w meridianach ciała – tych samych ścieżkach energetycznych, które wykorzystuje się w akupunkturze. Blokady na niektórych ścieżkach wskazują na problemy z konkretnymi narządami i układami organizmu. Badanie to może wykryć potencjalne problemy na miesiące, a nawet lata, przed pojawieniem się objawów.

> Kiedyś mawiałam, że gwarancja na ludzkie ciało upływa po ok. 40.-45. r.ż., ale niestety wiele osób wchodzi w tryb napraw i konserwacji już po ukończeniu 30 czy 40 lat

F-Scan To kolejne nieinwazyjne urządzenie diagnostyczne, z którego często korzystamy. To wykorzystujące biologiczne sprzężenie zwrotne badanie przesiewowe pomaga szybko i bezboleśnie identyfikować zaburzenia równowagi w organizmie. Umożliwia monitoring pod kątem szkodliwych patogenów, pasożytów i innych czynników stresogennych. Działa w oparciu o założenie, że wszystkie żywe organizmy emitują fale elektromagnetyczne o unikalnych częstotliwościach.

Podczas badania na skórze pacjenta umieszcza się elektrody, które wykrywają sygnały elektromagnetyczne organizmu. Urządzenie wysyła następnie sygnał o częstotliwości, która oddziałuje na komórki, tkanki i narządy. Jeśli częstotliwość emitowana przez organizm jest zgodna z częstotliwością znanego patogenu, może to wskazywać na brak równowagi.

Wyniki dają kompleksowy obraz aktualnego stanu zdrowia pacjenta i wskazują wszelkie obszary mogące wymagać dalszych badań. Nasi specjaliści wykorzystują te informacje zwrotne do opracowywania planów leczenia, które koncentrują się na głównych przyczynach raka i innych chorób, a nie tylko na leczeniu objawowym.

Badania na obecność metali ciężkich/niedoborów minerałów Świat jest przepełniony toksycznymi metalami ciężkimi. Znane toksyny, takie jak arsen, ołów, rtęć, aluminium, kadm, chrom, miedź i nikiel, mogą zanieczyszczać glebę, wodę pitną, powietrze i produkty do higieny osobistej.

W nowym badaniu, którego wyniki opublikowano na łamach czasopisma *„Science", naukowcy analizowali glebę z prawie 800* tys. punktów poboru próbek na całym świecie. Co alarmujące, ich analiza ujawniła, że „globalnie 14-17% ziem uprawnych dotyczy zanieczyszczenie toksycznymi metalami, a [badacze] szacują, że 0,9-1,4 mld ludzi żyje w regionach o podwyższonym ryzyku dla zdrowia publicznego i środowiska"[1]. Metale ciężkie sieją spustoszenie w ludzkim ciele – powodują pro-

eprasa.pl 37678164a1

blemy neurologiczne, żołądkowo-jelitowe, sercowo-naczyniowe, a nawet nowotwory.

Z drugiej strony niski poziom minerałów i składników odżywczych również stanowi problem. Według najnowszych badań przeprowadzonych przez Harvardzką Szkołę Medyczną T.H. Chana co najmniej połowa światowej populacji cierpi na niedobór niezbędnych witamin i minerałów, takich jak wapń, jod, witamina C i witaminy z grupy B[2]. Deficyt składników odżywczych powoduje zaburzenia równowagi w organizmie, co sprzyja rozwojowi chorób.

Jednym z niezwykłych nieinwazyjnych narzędzi, których używamy do wykrywania nadmiaru metali ciężkich i niedoborów minerałów, jest Oligoscan. Zapewnia ono niemal natychmiastowy obraz zasobów pierwiastków śladowych, stresu oksydacyjnego i obciążenia toksycznymi metalami ciężkimi. Na tej podstawie możemy opracować plan leczenia w oparciu o rodzaje i poziomy wykrytych minerałów i metali.

Uzdrawianie emocjonalne dzięki terapii EVOX

Istotnym aspektem medycyny integracyjnej jest traktowanie zdrowia pacjenta holistycznie. Ważnym elementem kondycji zdrowotnej jest zaś dobrostan emocjonalny. Zagłębiamy się w przeszłe traumy, nierozwiązane konflikty oraz przewlekły stres i lęk, które mogły narastać od miesię*cy czy* lat.

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z niszczycielskiego wpływu nierozwiązanych konflikt*ów* i ciągłego stresu na organizm. W rzeczywistości każdy pacjent onkologiczny, którego spotkałam, zauważył jakiś pozostawiony bez leczenia poważny element emocjonalnego uzdrawiania. Dobre samopoczucie emocjonalne jest tak kluczowe dla dobrego stanu zdrowia, że skorzystanie z terapii EVOX polecam każdemu, niezależnie od kondycji zdrowotnej.

Terapia EVOX redukuje stres i lęk oraz leczy traumę emocjonalną dzięki zmianie percepcji. Kiedy pacjent *mówi, energia w jego głosie odzwierciedla jego* podświadome odczucia dotyczące konkretnych tematów. Urządzenie rejestruje energię głosu, nanosi ją na wykres indeksu percepcji i identyfikuje sygnatury częstotliwości zmieniające te emocjonalne wzorce. Częstotliwości te są następnie przekazywane pacjentowi za pomocą ręcznych widełek podczas słuchania przez niego uspokajającej muzyki i koncentracji na omawianym temacie.

Niektórzy pacjenci zauważają efekty już po jednej lub dwóch sesjach, chociaż zwykle potrzeba ich więcej. EVOX to potężne narzędzie, które wspiera proces emocjonalnego leczenia dzięki pomocy w „transformacji mózgu", łagodzeniu stresu i lęku u podstaw oraz gojeniu dawnych ran emocjonalnych.

Powszechne badania przesiewowe

Czasami ludzie są zaskoczeni, dowiedziawszy się, że oprócz metod integracyjnych zalecamy kilka bardziej powszechnych narzędzi diagnostycznych. Pacjentom z grupy ryzyka możemy zarekomendować rezonans magnetyczny całego ciała. Badania PET i tomografia komputerowa są czasami niezbędne do uzyskania dokładnego obrazu zachodzących w organizmie procesów lub monitorowania choroby. Aby wyraźnie zobaczyć tkankę piersi, konieczne mogą być inne badania, takie jak termografia lub obrazowanie QT.

Zrównoważone ciało to szczęśliwe ciało

W nowym, kompletnie poprawionym i zaktualizowanym, drugim wydaniu mojej książki pt. „*The* Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja") wielokrotnie omawiam znaczenie utrzymania w organizmie równowagi – homeostazy. Kiedy narządy i układy są w stanie chaosu, czy to z powodu przewlekłego procesu zapalnego, wahań hormonalnych, wysokiego poziomu cukru we krwi, traumy emocjonalnej, czy innych zaburzeń, stwarza to podwaliny pod rozwój chorób, takich jak rak.

Najzdrowsi starsi ludzie, jakich znam, ciężko pracują, aby utrzymać swoje organizmy w stanie homeostazy. Regularne stosowanie wymienionych powyżej metod i badań przesiewowych odgrywa w tym procesie znaczącą rolę.

eprasa.pl 37678164a1

Typowe praktyki zdrowych ludzi

Ludzie, którym naprawdę zależy na dobrym samopoczuciu, świadomie dbają o własne zdrowie. Koncentrują się na codziennym odżywianiu ciała, umysłu i ducha na różne sposoby. Poniżej przedstawiam kilka powszechnych praktyk moich najzdrowszych pacjentów.

Zdrowa dieta Organizm po prostu nie może prawidłowo funkcjonować, jeśli karmisz go śmieciami. Wyeliminuj przetworzoną żywność, dodany cukier, węglowodany proste i toksyczne oleje roślinne. Zamiast nich włącz do diety zielone warzywa liściaste, kolorowe owoce (organiczne, jeśli to możliwe), chude białko od zwierząt wypasanych trawą na pastwiskach, organiczny nabiał i zdrowe *tłuszcze*.

Kluczowe jest również codzienne picie dużej ilości czystej, filtrowanej wody, aby utrzymać odpowiednie nawodnienie. Jeśli czekasz, aż poczujesz pragnienie, aby się napić, wiedz, że wtedy odwodnienie jest już w toku. Kawa i herbata są w porządku, ale ja polecam wodę. A jeśli to woda wodorowa, tym lepiej.

Wsparcie jelit Jednym z pierwszych obszarów, na których skupiają się specjaliści medycyny integracyjnej, jest optymalizacja funkcjonowania jelit. Badania wciąż potwierdzają ich kluczową rolę w każdym aspekcie zdrowia. Oprócz zapewniania prawidłowego trawienia i wspomagania metabolizmu dobra kondycja jelit ma przemożny wpływ na układ odpornościowy. Zdecydowanie polecam codzienną suplementację wysokiej jakości probiotyk*ów*. Pomocne jest również regularne spożywanie produktów probiotycznych, takich jak jogurt, kombucza, kiszona kapusta, kimchi, miso, tempeh i kefir.

Prawidłowa higiena snu Uzdrawianie i odbudowa organizmu następuj*ą* podczas snu, a brak nieprzerwanego wypoczynku trwającego od 7 do 9 godz. każdej nocy może negatywnie wpłynąć na zdrowie na wiele sposobów. Popraw jakość snu dzięki spaniu w chłodnym i zaciemnionym pokoju, *kład*zeniu się do łóżka o tej samej porze każdej nocy (najlepiej ok. 22:00) i budzeniu się o stałej porze każdego ranka.

W przypadku wrażliwości unikaj kofeiny po południu, a w razie potrzeby sięgaj po naturalne środki nasenne, takie jak melatonina, GABA, waleriana lub L-teanina. Przez co najmniej godzinę przed snem unikaj urządzeń emitujących niebieskie światło i rozważ używanie wieczorem okularów blokujących niebieskie światło.

Aktywność fizyczna Brak aktywności prowadzi do złego stanu zdrowia i chorób, dlatego tak ważne jest, aby się ruszać, jeśli chcesz zachować dobrą kondycję zdrowotną. Kluczowym obszarem, na którym należy się skupić – zwłaszcza w miarę starzenia się – jest trening oporowy.

Kluczowe jest podnoszenie ciężarów, wykonywanie ćwiczeń budujących mięśnie z wykorzystaniem masy własnego ciała, a nawet korzystanie z Power Plate lub innej platformy wibracyjnej do całego ciała, która stymuluje wszystkie mięśnie. Trening siłowy co najmniej dwa razy w tygodniu to idealny wybór.

Ważne są budowa – i utrzymanie – masy mięśniowej. Jeśli Twoim celem jest długowieczność, musisz budować mięśnie. Kropka. Jeśli chodzi o inne ćwiczenia, znajdź aktywność, która sprawia Ci przyjemność, i wykonuj ją przez większość dni w tygodniu przez co najmniej 30-60 min.

Codzienny detoks Świat jest bardziej zanieczyszczony niż kiedykolwiek, dlatego – jeśli chcesz dobrze funkcjonować – codzienne odtruwanie

Leki na receptę główną przyczyną zgonów

Innym częstym motywem wśród moich najzdrowszych starszych pacjentów jest unikanie w miarę możliwości przyjmowania leków na receptę. Środki te – nawet stosowane zgodnie z zaleceniami – mogą mieć katastrofalne skutki dla zdrowia.

Według raportu Instytutu IQVIA z 2024 r. ludzie co roku przyjmują coraz więcej leków na receptę[1]. Niektórzy eksperci zaczęli mówić o związanych z tym zagrożeniach. Jeden z nich, dr Peter Gøtzsche, szacuje, że każdego roku w USA prawie 900 tys. osób umiera z powodu przyjmowania przepisanych przez lekarzy preparatów. W Wielkiej Brytanii tysiące pacjentów ponoszą co roku śmierć tylko z powodu wrzodów trawiennych wywołanych stosowaniem „nieszkodliwych" niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ) dostępnych bez recepty[2].

Wielu 70-80-latków garściami przyjmuje codziennie leki na receptę. Mają one długą listę działań niepożądanych, mogą wchodzić ze sobą w niekorzystne interakcje i często są niewłaściwie stosowane lub nadużywane.

Naturalne i bezpieczne rozwiązania – od zmiany stylu życia, przez terapie, po suplementy diety – istnieją w przypadku niemal każdego możliwego schorzenia. W razie diagnozy choroby „wymagającej" leku na receptę zachęcam do przeanalizowania dostępnych opcji i skorzystania z pomocy specjalisty w dziedzinie medycyny holistycznej. Takie postępowanie może uratować życie.

BIBLIOGRAFIA

1. IQVIA Institute, *The Global Use of Medicines 2024: Outlook to 2028*, iqvia.com
2. Gøtzsche, "Prescription Drugs Are the Leading Cause of Death," Apr 16, 2024, madinamerica.com

eprasa.pl 37678164a1

Innowacyjne terapie

Kilka innowacyjnych terapii stanowi alternatywę dla tradycyjnych leków, operacji i innych konwencjonalnych interwencji medycznych. Oto niektóre z naszych najpopularniejszych i regularnie zalecanych metod leczenia. Wiele z nich jest rutynowo stosowanych przez moich pacjentów w ich złote lata.

Zabiegi dożylne

Iniekcje witamin, składników odżywczych i innych substancji pozwala na wchłonięcie do organizmu silnych, wyższych dawek, co zapewnia optymalne przyswajanie i skuteczność. Ten system omija również przewód pokarmowy, co zapobiega rozstrojowi żołądka.

Podawana dożylnie witamina C w wysokich dawkach to dobrze przebadana metoda leczenia raka, która tworzy w organizmie środowisko selektywnie toksyczne dla komórek nowotworowych. Silne działanie przeciwnowotworowe i przeciwzapalne ma również podawana dożylnie kurkumina. Dodatkowo regularnie stosujemy dożylnie podawaną jemiołę, która stymuluje układ odpornościowy, sprzyja obumieraniu komórek nowotworowych i wspomaga ochronę zdrowych komórek podczas chemioterapii.

Tlenoterapia hiperbaryczna

Tlen jest niezbędny do utrzymania dobrego stanu zdrowia, również na poziomie komórkowym. Dzięki oddychaniu stuprocentowym tlenem w specjalnej komorze ciśnieniowej ten kluczowy pierwiastek rozpuszcza się we wszystkich płynach ustrojowych (krwi, osoczu, płynie mózgowo-rdzeniowym) i skutecznie dociera do wszystkich tkanek, naczyń włosowatych i komórek.

Zanurzanie ciała w tym leczniczym pierwiastku sprzyja dobremu samopoczuciu na kilka sposobów, m.in. przyspiesza gojenie ran, zmniejsza ogólnoustrojowy stan zapalny, zwalcza infekcje i poprawia funkcje poznawcze. To wielopłaszczyznowa terapia o nieograniczonym potencjale leczniczym.

Medycyna częstotliwościowa

Każda żywa istota funkcjonuje dzięki elektryczności. Przepływające przez organizm napięcie zasila każdy układ – od bicia serca i sygnałów nerwowych po skurcze mięśni i naprawę komórek.

Medycyna częstotliwościowa wykorzystuje tę naturalną energię dzięki zastosowaniu specyficznych wibracji, aby skuteczniej sprzyjać równowadze, łagodzić stres i usprawniać proces leczenia organizmu. Terapie z tej grupy to niezwykłe metody przywracania w ciele harmonii, zapobiegania chorobom oraz zapewniania dobrej kondycji i „naładowania" komórek.

Akupunktura

To starożytna technika uzdrawiania, wspomagająca przywracanie naturalnego przepływu energii, czyli „qi", w organizmie wzdłuż ścieżek zwanych meridianami. Jest szeroko stosowana w celu łagodzenia stresu, poprawy krążenia i wsparcia regeneracji tkanek. Wywodząca się z medycyny wschodniej akupunktura to bezpieczna i holistyczna metoda polepszania ogólnego stanu zdrowia i leczenia wielu powszechnych schorzeń.

jest koniecznością. Większość poniższych praktyk detoksykacyjnych możesz wykonywać w domu, centrum odnowy biologicznej lub pobliskim spa:

- sauna,
- stymulacja limfatyczna (szczotkowanie na sucho, odbijanie, masaż),
- wieczorne kąpiele z solą Epsom i detoksykującymi minerałami.

Śmiech i wdzięczność Śmiech to potężne lekarstwo, a najszczęśliwsi ludzie są często najzdrowsi. Śmiech wzmacnia układ odpornościowy, stymuluje przepływ krwi, zmniejsza ból, obniża poziom hormonów stresu i poprawia pracę płuc.

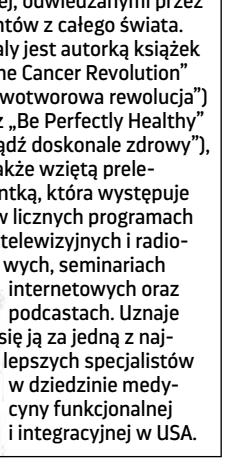
Wdzięczność przynosi podobne korzyści. Jej praktykowanie poprawia zdrowie psychiczne, jakość snu, zmniejsza lęk i sprzyja bardziej pozytywnemu nastawieniu do życia.

W tym samym duchu otaczanie się siecią kochających przyjaciół, członków rodziny, sąsiadów i duchowych przywódców może wnieść do życia humor, wdzięczność w sercu i światło. Te międzyludzkie relacje są niezbędne do utrzymania optymalnego stanu zdrowia i dobrej kondycji.

BIBLIOGRAFIA

1 Science, 2025; 388(6744): 316–321
2 Lancet Glob Health, 2024; 12(10): e1590–e1599

Dr n. med. Leigh Erin Connealy jest kierownikiem medycznym amerykańskich ośrodków – Cancer Center for Healing (Centrum Leczenia Raka) i Center for New Medicine (Centrum Nowej Medycyny) – w Irvine w Kalifornii. Dzięki jej multidyscyplinarnym protokołom leczenia, zespołowi specjalistów oraz holistycznemu podejściu do zdrowia i terapii stały się one największymi klinikami medycyny integracyjnej/funkcjonalnej w Ameryce Północnej, odwiedzanymi przez ponad 70 tys. pacjentów z całego świata.



Dr Connealy jest autorką książek pt. „The Cancer Revolution" („Nowotworowa rewolucja") oraz „Be Perfectly Healthy" („Bądź doskonale zdrowy"), a także wziętą prelegentką, która występuje w licznych programach telewizyjnych i radiowych, seminariach internetowych oraz podcastach. Uznaje się ją za jedną z najlepszych specjalistów w dziedzinie medycyny funkcjonalnej i integracyjnej w USA.

eprasa.pl 37678164a1

Cudowne środki na brodawki

Martwią Cię kurzajki? Homeopata David Needleman dzieli się z nami wypróbowanymi metodami, które pozwolą pozbyć się ich na dobre

Te zmiany skórne, choć na ogół małe i nieszkodliwe, należą jednak do najbardziej upartych i szpecących schorzeń skóry, a wcześniej czy później przydarzają się większości z nas.

Te szorstkie grudki na skórze, czasem swędzące i bolesne, powstają za sprawą wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV) i mogą pojawiać się w dowolnym miejscu ciała, ale najczęściej atakują ręce i stopy. Brodawki na podeszwach stóp, znane też jako kurzajki podeszwowe, mają często czarny lub ciemnoczerwony punkt w centrum.

Kurzajki są zaraźliwe. Można się ich nabawić poprzez bezpośredni kontakt skóry ze skórą osoby, która je posiada, a także poprzez dotykanie zakażonych powierzchni, takich jak podłoga prysznica lub sprzęt sportowy, oraz przez używanie wspólnych przedmiotów osobistych, jak np. ręczniki, obcinacze do paznokci i ostrza do golenia.

Dzieci i młodzież są bardziej zagrożone występowaniem brodawek, ponieważ ich układ odpornościowy jest słabszy. Układ odpornościowy ma decydujący wpływ na to, czy po kontakcie z wirusem HPV rozwiną się brodawki.

Brodawki nie zawsze wymagają leczenia – zazwyczaj znikają same po kilku tygodniach lub miesiącach. Czasem jednak może to potrwać lata, a wiele osób pragnie pozbyć się ich szybko, szczególnie gdy są bolesne lub kłopotliwe.

Konwencjonalne leczenie brodawek polega na wycinaniu ich, smarowaniu środkami chemicznymi lub zamrażaniu ciekłym azotem (krioterapia). Metody te mogą być jednak bolesne, a niektóre wywołują nieprzyjemne skutki uboczne. Brodawki mogą też ponownie odrastać.

Homeopatia oferuje łagodniejsze, holistyczne podejście. Zazwyczaj leczenie rozpoczyna się od leku konstytucyjnego (opartego na specyficznej charakterystyce i indywidualnym profilu zdrowotnym danej osoby).

Oto 5 spośród najpopularniejszych i najskuteczniejszych leków homeopatycznych, stosowanych w leczeniu brodawek.

Thuja Occidentalis Ten preparat, znany też jako Arbor Vitae, jest lekiem najczęściej przepisywanym na brodawki, jak również na mięczaka zakaźnego. Dla uzyskania najlepszych rezultatów należy stosować Thuja miejscowo (patrz ramka poniżej), równocześnie przyjmując go też doustnie.

Jeżeli objawy nie zmniejszą się po miesiącu, trzeba będzie wybrać bardziej swoisty lek lub schemat stosowania, przeprowadzając dogłębną konsultację z homeopatą.
Sugerowane dawkowanie: 30C 2 razy dziennie.

Causticum Ten lek często stosowany jest w przypadku brodawek na rękach, czubkach palców i nosie, jak również na stopach. Brodawki te są często duże i postrzępione, a do tego łatwo mogą krwawić. Mogą też powodować wrażenie gorąca i pieczenia, szczególnie na twarzy.
Sugerowane dawkowanie: 30C 2 razy dziennie.

Nitricum Acidum Lek Nitricum Acidum (kwas azotowy) używany jest często do brodawek wokół ust i w okolicach genitaliów (choć należy pamiętać, że brodawki genitalne są – w odróżnieniu od zwykłych – infekcją przekazywaną drogą płciową i nie powinny być leczone samodzielnie).

Brodawki są na ogół duże i postrzępione, łatwo krwawią i może im towarzyszyć uczucie pieczenia. Lek ten jest też bardzo przydatny w przypadku zaskórników na twarzy i czole.
Sugerowane dawkowanie: 30C 2 razy dziennie.

Anacardium Orientale Lek ten, otrzymywany z rośliny o nazwie nanercz, jest przydatny w przypadku brodawek na rękach, a szczególnie na dłoniach. Jest też lekiem z wyboru przy bardzo swędzących brodawkach – chęć drapania może być trudna do przezwyciężenia (ale należy starać się ją opanować, gdyż drapanie może rozprzestrzeniać infekcję).
Sugerowane dawkowanie: 30C 2 razy dziennie, zmniejszając do 1 razu dziennie, gdy swędzenie ustanie.

Dulcamara Sięgnij po lek Dulcamara, jeśli masz swędzące brodawki, które stają się bardziej dokuczliwe przy zimnej, wilgotnej aurze. Brodawki takie są na ogół gładkie i występują głównie na rękach (przy spoconych dłoniach), ale mogą też pojawiać się na twarzy. Może też powstawać na nich gruba, ciemna, brązowożółta skorupa, która krwawi przy drapaniu.
Sugerowane dawkowanie: 30C 2 razy dziennie, zmniejszając do 1 razu dziennie, gdy swędzenie ustanie.

Leczenie miejscowe preparatem Thuja

Aby użyć Thuja miejscowo, należy pędzelkiem nakładać nalewkę macierzystą (roztwór alkoholowy, zawierający nierozcieńczoną wyjściową substancję homeopatyczną) na zmienione chorobowo miejsce dwa razy dziennie, aż brodawki lub mięczak zanikną.

Zachowaj ostrożność, gdyż roztwór może plamić ubranie. Możesz też zastosować krem zawierający Thuja.

Leczenie może trwać kilka tygodni, ale jest łagodne i przeważnie bezbolesne. Przy podejściu dwutorowym stosuj Thuja miejscowo równolegle z dawką doustną lub wybierz odpowiedni lek doustny dla twoich konkretnych objawów.

eprasa.pl 37678164a1

Jak zapobiec rozprzestrzenianiu się brodawek

- Nie szczotkuj, nie czesz i nie gol okolic z brodawkami.
- Nie używaj przy brodawkach tego samego pilniczka lub obcinacza, którego używasz do zdrowych paznokci.
- Nie obgryzaj paznokci, jeśli w ich pobliżu występują brodawki.
- Nie skub brodawek – jeśli nie możesz się powstrzymać, zasłoń je plastrem lub taśmą klejącą (co może nawet pomóc się ich pozbyć; w jednym z badań stwierdzono, że działa to znacznie lepiej niż zamrażanie[1]).
- Dbaj, by wszystkie okolice ciała z brodawkami były suche, gdyż brodawki preferują wilgotne otoczenie.
- Zawsze myj ręce po dotknięciu brodawek.

BIBLIOGRAFIA

1 Arch Pediatr Adolesc Med, 2002; 156(10): 971–4

Brodawki wodne

Mięczak zakaźny, zwany czasem „brodawkami wodnymi", jest wirusową infekcją skóry przypominającą brodawki, ale wywoływaną przez wirus *Molluscum contagiosum* (MCV). Podobnie jak brodawki, mięczak zakaźny zazwyczaj sam ustępuje, ale może pozostawiać czerwone ślady na skórze, a zniknąć może nawet dopiero po 3 latach.

Przy leczeniu homeopatycznym potrzeba zaledwie kilku tygodni lub sporadycznie miesięcy, by zmiany zniknęły bez pozostawiania czerwonych śladów. Zazwyczaj stosowanym lekiem przeciwko mięczakowi zakaźnemu jest Thuja (patrz poprzednia strona), którą można przyjmować doustnie oraz stosować miejscowo, równolegle z lekiem konstytucyjnym.

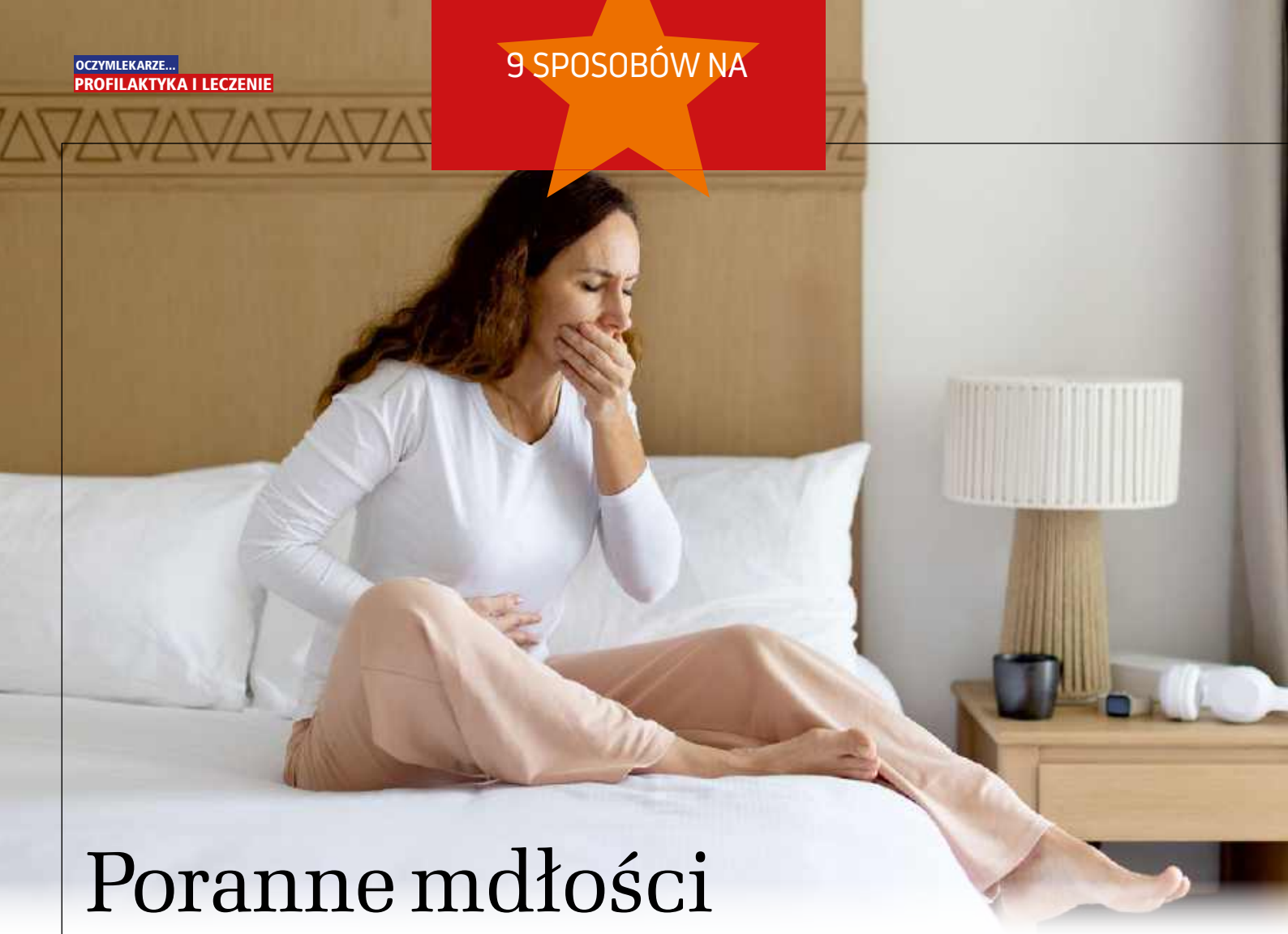
David Needleman jest założycielem i dyrektorem Alliance of Registered Homeopaths. Mając kwalifikacje zarówno farmaceuty, jak i homeopaty, przez większą część swego życia zawodowego pracował w aptekach, wygłaszał wykłady o homeopatii w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i Japonii, a także leczył klientów w 24 krajach.

W 1996 r. David założył Homeopatyczną Linię Pomocy, czyli usługę doradczą w nagłych przypadkach, działającą przez 15 godz. dziennie przez 365 dni w roku, której personel, poza nim samym, stanowili inni wykwalifikowani, doświadczeni homeopaci. Jak dotąd, skutecznie pomogli oni 350 000 dzwoniących. Możesz skontaktować się z nimi pod numerem +44 (0)9065 343404.

Jeśli chcesz, by David odpowiedział na Twoje pytanie na łamach naszego czasopisma, napisz na adres info@wddty.co.uk.

eprasa.pl 37678164a1

9 SPOSOBÓW NA



Poranne mdłości

Na mdłości i wymioty cierpi w okresie ciąży od 50 do 90% kobiet. Często używane określenie „poranne mdłości" jest nieco mylące, gdyż u większości kobiet objawy te występują przez cały dzień, a jedynie u 2% – wyłącznie rano[1]. Z reguły ustępują one samoistnie przed upływem 20. tygodnia ciąży, choć w ok. 20% przypadków mogą utrzymywać się przez cały czas jej trwania.

Mdłości i wymioty podczas ciąży, a zwłaszcza w pierwszym trymestrze, są zjawiskiem normalnym i nie wpływają negatywnie ani na przebieg ciąży, ani na zdrowie dziecka (a nawet – jak dowodzą badania – statystycznie związane są z mniejszym ryzykiem poronienia[2]). Prawdopodobnie stanowią one mechanizm ochrony matki i płodu, zapobiegający spożywaniu szkodliwych pokarmów poprzez wzbudzanie awersji do nich i umożliwienie szybkiego usunięcia z organizmu, gdyby zostały jednak spożyte. Największe nasilenie mdłości i wymiotów przypada na okres, gdy rozwijający się płód jest najbardziej wrażliwy na skutki działania toksyn i patogenów. Niechęć i nieprzyjemne konsekwencje po spożyciu mogą wywoływać nie tylko produkty szkodliwe, ale też takie, w których najłatwiej rozwijają się drobnoustroje, jak np. mięso, ryby czy jaja. I choć dzisiejszy poziom higieny oraz konserwowania żywności zapewnia jej wysokie bezpieczeństwo pod tym względem, to jednak dawniej, gdy fizjologiczny mechanizm wymiotów w ciąży dopiero się kształtował w drodze ewolucji, produkty te mogły być źródłem groźnych patogenów.

Zasadniczą rolę w wywoływaniu ciążowych mdłości i wymiotów odgrywają zmiany poziomu hormonów, a zwłaszcza ludzkiej gonadotropiny kosmówkowej (hCG), czyli hormonu produkowanego początkowo przez zarodek, a później przez łożysko. Swój udział w wywoływaniu nudności ma też podwyższony poziom estrogenu i estradiolu. Nasilenie objawów uzależnione jest również od indywidualnej wrażliwości kobiety na bodźce wymiotne i od aktywności receptorów hormonalnych. Ostatnie badania wskazują także na istotne znaczenie hormonu GDF15, regulującego apetyt i masę ciała, który produkowany jest w niewielkich ilościach u wszystkich kobiet, ale podczas ciąży wytwarzany jest obficiej przez płód i łożysko, a im niższy był jego poziom w organizmie kobiety przed ciążą, tym bardziej nasilone mogą być mdłości i wymioty w ciąży[3].

Wymioty mogą czasem przybierać postać bardzo intensywną, określaną mianem niepowściągliwych wymiotów ciężarnych (*hyperemesis gravidarum*). Jeżeli zdarzają się częściej niż 5 razy dziennie, powodują spadek wagi i utrudniają przyjmowanie pożywienia i napojów, należy skonsultować się z lekarzem, gdyż stan taki może stanowić zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia matki i płodu. Wymioty niepowściągliwe mogą prowadzić do odwodnienia, zaburzenia poziomu elektrolitów i równowagi kwasowo-zasadowej oraz do niedożywienia i anemii.

eprasa.pl 37678164a1

1. UNIKAJ CZYNNIKÓW POWODUJĄCYCH MDŁOŚCI

Ogranicz produkty wyzwalające nudności i nie zmuszaj się do ich jedzenia. Unikaj też silnych zapachów (przyrządzanego jedzenia, środków czystości, perfum itp.). Trzymaj się z daleka od palaczy i dymu tytoniowego, unikaj zapachu benzyny i innych chemikaliów. Często wietrz pomieszczenia i wychodź na świeże powietrze. Po posiłkach odpoczywaj, ale nie kładź się, lecz pozostań w pozycji siedzącej przez 30 min. Unikaj szczotkowania zębów bezpośrednio po jedzeniu. Unikaj intensywnych bodźców, które mogą sprzyjać mdłościom, takich jak migające lub bardzo jasne światła, ucisk brzucha, hałas, gwałtowne ruchy, zbyt długie pozostawanie w pozycji stojącej. Pusty żołądek również może nasilać mdłości, więc staraj się mieć zawsze przy sobie przekąskę, na którą Twój organizm dobrze reaguje.

2. ROZWAŻNIE JEDZ I PIJ

Jedz i pij małymi porcjami, ale dość często. Nie przejadaj się, ale też staraj się, by żołądek nie pozostawał całkiem pusty. Postaraj się zjeść coś o łagodnym smaku zaraz po przebudzeniu, a także za każdym razem, gdy poczujesz głód. Unikaj tłustych, pikantnych i smażonych potraw. Dbaj o nawodnienie, pijąc często, lecz małymi łykami. Unikaj napojów kofeinowych, popijaj natomiast herbatkę imbirową, soki owocowe lub wodę z cytryną. Staraj się nie mieszać produktów stałych z płynnymi. Napoje spożywaj raczej między posiłkami, a nie wraz z nimi. Nie zapominaj, że Ty sama najlepiej znasz swój organizm. Kieruj się swymi odczuciami i jedz to, co Ci służy i co uważasz za najbardziej pożyteczne dla Ciebie i Twojego dziecka.

3. SIĘGNIJ PO IMBIR

Badania naukowe potwierdzają, że kłącze tej rośliny może skutecznie łagodzić nudności u kobiet ciężarnych, będąc dobrą alternatywą dla leków farmaceutycznych[4]. Imbir w postaci sproszkowanego kłącza, ekstraktu, naparu, cukierków lub syropu (w dawce odpowiadającej 0,5-1 g sproszkowanego imbiru dziennie) poprawia funkcjonowanie przewodu pokarmowego, zmniejszając jednocześnie skurcze żołądka. Może też blokować aktywność receptorów serotoninowych (5-HT), dzięki czemu zapobiega nadmiernemu ich stymulowaniu przez serotoninę. Receptory te odgrywają kluczową rolę w wywoływaniu mdłości i wymiotów.

4. WĄCHAJ CYTRYNĘ I MIĘTĘ

Lotne olejki zawarte w tych roślinach skutecznie pomagają zmniejszyć odruch wymiotny. Gdy czujesz mdłości, powąchaj świeżo rozkrojoną cytrynę albo roztarte lub zaparzone liście mięty. Napar z liści mięty działa przeciwskurczowo i uspokajająco, ale nie należy go nadużywać podczas ciąży. Stosowanie wszelkich ziół w czasie ciąży powinno być uprzednio uzgodnione z lekarzem.

eprasa.pl 37678164a1

5. PIJ SYROP Z PIGWY

Skutecznym sposobem łagodzenia mdłości okazał się w jednym z badań syrop z owoców *Cydonia oblonga*, podawany w dawce 1 łyżki stołowej 3 razy dziennie[5]. Dzięki wysokiej zawartości pektyn pigwa działa też osłaniająco na śluzówkę żołądka i zapobiega jej podrażnieniom. Owoce pigwy tradycyjnie stosowane są do łagodzenia mdłości kobiet ciężarnych na Bliskim Wschodzie oraz w rejonie Morza Śródziemnego. Dodatkową zaletą pigwy jest jej zdolność łagodzenia refluksu kwasowego, który również często dokucza kobietom ciężarnym[6].

6. JEDZ MANGO

Owoce tej rośliny mogą być zdrową przekąską, łagodzącą nudności, zarówno ze względu na swój smak, jak i na zawartość witaminy B6, znanej z działania przeciwwymiotnego. Oprócz tego mango (*Mangifera*) jest też dobrym źródłem innych witamin (A, C, E), folianu, żelaza, przeciwutleniaczy i błonnika. Inne owoce bogate w witaminę B6 to m. in. banany, daktyle, ananasy, awokado, winogrona i figi. W witaminę tę obfitują też ryby, owoce morza oraz mięso i podroby.

7. UPRAWIAJ JOGĘ

W indyjskim badaniu stwierdzono, że techniki oddechowe jogi (*pranayama*) oraz pozycje relaksacyjne mogą znacząco zmniejszyć mdłości i wymioty u kobiet ciężarnych[7]. Zastosowanymi w badaniu technikami oddechowymi były *sitkari* i *sitali*, a pozycje relaksacyjne to
1) *mudhasana* (pozycja dziecka),
2) pozycja głębokiego przysiadu,
3) *supta baddha konasana* (leżąca pozycja motyla),
4) *savasana* (pozycja trupa).
Po 30-minutowym treningu z nauczycielem uczestniczki wykonywały te ćwiczenia codziennie rano i wieczorem przez 7 dni. Ćwiczenia oddechowe (*pranayama*) mogą oddziaływać na przywspółczulny układ nerwowy, przyspieszając trawienie i przeciwdziałając nudnościom. Zastosowane pozycje jogi sprzyjają dobremu samopoczuciu, uspokajają i odprężają ciało oraz umysł.

eprasa.pl 37678164

8. WYPRÓBUJ TECHNIKI UMYSŁU-CIAŁA

Wśród technik relaksacyjnych stosowanych w celu złagodzenia nudności i wymiotów w ciąży szczególne zainteresowanie naukowców wzbudziła metoda Bensona, wprowadzona w 1975 r. przez Herberta Bensona, amerykańskiego kardiologa, jednego z pionierów badań nad technikami umysłu i ciała. Metoda ta polega na powtarzaniu określonego słowa lub frazy (mantry), połączonym z głębokim oddychaniem. Usiądź wygodnie, postaraj się rozluźnić wszystkie mięśnie, a następnie skoncentruj się na oddechu przechodzącym przez nos. Przy każdym wydechu powtarzaj w myślach wybrane słowo lub frazę o pozytywnych konotacjach (np. wszystko dobrze, spokój, kocham). Najważniejsze jest skoncentrowanie uwagi na wydechu i słowie/frazie, a nie na dosłownym ich znaczeniu. Staraj się powracać do tego słowa, ilekroć Twoje myśli zbaczają na inne tematy. Benson zalecał, by sesje koncentrowania się na oddechu i słowie odbywać 1 lub 2 razy dziennie, ale możesz stosować je za każdym razem, gdy potrzebujesz uspokojenia i wyciszenia. Udowodniono w badaniach, że stosowanie metody Bensona może znacząco zmniejszyć nasilenie mdłości u kobiet ciężarnych[9].
Stres i lęk mogą być bardzo istotnymi czynnikami wyzwalającymi nudności i wymioty, dlatego przydatne bywają różnego rodzaju techniki relaksacyjne, pomagające uzyskać poczucie rozluźnienia, spokoju i bezpieczeństwa. Godne polecenia są też takie metody jak muzykoterapia, biofeedback, a także techniki odwracania uwagi, kierowanej wizualizacji oraz restrukturyzacji poznawczej.

9. STOSUJ AKUPRESURĘ LUB ELEKTROSTYMULACJĘ

Punkt akupresurowy pericardium 6 (PC6, *Nei Guan*) położony jest na wewnętrznej stronie przedramienia i oddalony o szerokość 2,5 palca od zgięcia nadgarstkowego. Leży między ścięgnem mięśnia dłoniowego długiego a ścięgnem zginacza promieniowego nadgarstka. Akupresura, czyli ucisk tego punktu, jest bezpiecznym i skutecznym sposobem łagodzenia mdłości. Potwierdził to przegląd 13 badań, obejmujących łącznie ponad 1 600 kobiet ciężarnych[8].
Według tradycyjnej medycyny chińskiej ulgę w nudnościach przynosi stymulacja punktów południkowych, przywracająca równowagę przepływu siły życiowej *qi*, która wpływa na funkcje trawienne. Wygodnym sposobem stymulowania tych punktów są opaski akupresurowe, dostępne w handlu pod nazwą Sea Band. Są one produkowane w różnych rozmiarach – dla dzieci i dla dorosłych – i łagodzą mdłości wywołane różnymi przyczynami (ciążą, chorobą lokomocyjną, chemioterapią). Na nieco innej zasadzie działa przypominające zegarek na rękę i zasilane bateriami urządzenie stymulujące elektrycznie nerw pośrodkowy, znane jako Reliefband. Wysyła ono słabe impulsy elektryczne do nerwu, a za jego pośrednictwem – do ośrodka mózgowego, sterującego wymiotami. Urządzenie to – w odróżnieniu od opasek akupresurowych – zakłada się tylko na jeden nadgarstek. Kupić je można w sklepach internetowych.

BIBLIOGRAFIA

1. Dtsch Arztebl 2007; 104(25):A 1821–6.
2. Br J Obstet Gynaecol. 1989 Nov;96(11):1312-8
3. Nature. 2024 Jan;625(7996):760-767
4. Pak J Biol Sci. 2011 Aug 15;14(16):817-20
5. J Obstet Gynaecol. 2017 Nov;37(8):1048-1052
6. J Obstet Gynaecol. 2018 Oct;38(7):899-905
7. DOI:10.36295/AOTMPH.2021.7402
8. Explore (NY). 2006 Sep-Oct;2(5):412-21
9. Electron J Gen Med 2019;16(2):em125

eprasa.pl 37678164a1

Wsparcie trawienia

KENAY®
Maślan sodu SUPREME 1200 mg
Cena: 62 zł (60 kaps)
www.kenay.com.pl

Maślan sodu, czyli sól sodowa kwasu masłowego, należy do krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA). Kwas masłowy naturalnie powstaje w jelitach dzięki bakteriom w okrężnicy i stanowi główne źródło energii dla komórek nabłonka jelita grubego. Suplement z tym składnikiem wspiera układ pokarmowy. Wyróżnia go wysoka dawka substancji aktywnej, ekologiczne szklane opakowanie oraz „clean label" – kapsułki zawierają wyłącznie składnik aktywny, bez wypełniaczy i dodatków. Dzięki zastosowaniu innowacyjnych kapsułek DRcaps® odpornych na działanie kwasu żołądkowego, substancja uwalnia się dopiero w jelitach. To nie tylko zwiększa skuteczność działania, ale także zmniejsza ryzyko podrażnień żołądka. Produkt odpowiedni także dla wegan i wegetarian.

Ochrona żołądka

KENAY®
Lactobacillus reuteri Pylopass®
Cena: 108 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Szczep *Lactobacillus reuteri* zastosowany w preparacie Pylopass® został wyizolowany spośród dziesiątek tysięcy innych, a badania potwierdziły jego wyjątkową skuteczność wobec bakterii *Helicobacter pylori*. Pylopass® wyróżnia się odpornością na kwas żołądkowy – nie traci właściwości w niskim pH, dzięki czemu działa tam, gdzie jest najbardziej potrzebny. Co ważne, nie wymaga kontrolowanej temperatury w transporcie ani przechowywaniu, co zwiększa wygodę jego stosowania. Suplement powstaje w zaawansowanym procesie fermentacji opatentowanego szczepu *L. reuteri*, w ściśle kontrolowanych warunkach. Gotowy produkt jest stabilny, bez GMO, odpowiedni dla wegetarian (kapsułki Vcaps®) i pakowany w ekologiczne szklane opakowania.

Wspomaganie odporności i dobrostanu

KENAY®
Liposomalna Witamina C
Cena: 79 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

Witamina C to niezbędny składnik codziennej diety, szczególnie polecany osobom prowadzącym intensywny i stresujący tryb życia. Jej suplementacja jest istotna zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, gdy organizm potrzebuje dodatkowego wsparcia odporności. Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego, zarówno na co dzień, jak i podczas wzmożonego wysiłku fizycznego. Wspiera produkcję kolagenu, kluczowego dla zdrowia naczyń krwionośnych, kości, chrząstki, dziąseł, skóry i zębów. Przyczynia się także do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, wspomaga układ nerwowy, poprawia funkcje psychologiczne i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Co więcej, zmniejsza uczucie zmęczenia, wspiera regenerację witaminy E oraz zwiększa przyswajanie żelaza.

Przyjaciele mózgu i serca

KENAY®
Liposomalna Witamina B Complex
Cena: 104 zł (60 kaps.)
www.kenay.com.pl

B-Complex LipoCellTech™ to suplement nowej generacji w formie liposomalnej o wyjątkowej wchłanialności i czystości biologicznej. To jedyna taka formuła na rynku – zawiera wyłącznie aktywne witaminy z grupy B. Dzięki technologii liposomalnej organizm optymalnie wykorzystuje potencjał składników, co przekłada się na lepszą energię i funkcje poznawcze. Witaminy z grupy B wspierają układ nerwowy, serce, produkcję czerwonych krwinek i redukują uczucie zmęczenia. Suplement wzbogacono o PABA dla synergii działania. Produkt jest bezglutenowy, wolny od soi, laktozy, konserwantów, barwników i GMO. Zamknięty w ekologicznym szklanym opakowaniu, odpowiedni dla wegan i wegetarian (Vcaps®).

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

eprasa.pl 37678164a1

Naturalny sposób na przeziębienie

Singularis
Przeziębienie Andrographis Paniculata Singularis®
Cena: ok 60 zł (60 kaps. wegańskich)
www.singularis.com.pl

Andrographis, znana również jako brodziuszka wiechowata, wspiera odporność organizmu i jest nieocenionym sojusznikiem podczas walki z infekcjami. Preparat Przeziębienie Andrographis Paniculata Singularis działa przede wszystkim na bakterie – nawet te lekooporne – wirusy oraz pasożyty. Wspiera organizm w walce z przeziębieniem, redukuje jego objawy i działa zapobiegawczo. Doskonale sprawdza się w przypadku infekcji dróg oddechowych, czyli przy bólu gardła, kaszlu oraz zapaleniu oskrzeli. Łagodzi też objawy alergii. Dzięki dodatkowej zawartości witaminy C oraz Bioperine, która poprawia wchłanialność substancji, suplement diety będzie jeszcze bardziej skuteczny.

Sprzymierzeniec w profilaktyce i leczeniu

Singularis
Echinacea Forte Superior
Cena: 46,28 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Preparat zmniejsza podatność na przeziębienia i wspomaga działanie układu immunologicznego, gdy już złapiemy infekcję. Echinacea forte to produkt wegański, który zawiera 450 mg jeżówki purpurowej w 1 kapsułce mocno skondensowanego ekstraktu o stężeniu 30:1. Oznacza to, że czyli na 1 kg ekstraktu zużyto aż 30 kg *Echinacea purpurea*.

Skuteczność preparatu pochodzenia roślinnego uzależniona jest od stopnia skondensowania oraz porcji. W badaniach zalecane porcje dzienne to minimum 800 mg. Ponadto wielką zaletą produktu jest prosty, bezpieczny skład bez zbędnych dodatków, ulepszaczy i konserwantów.

Wparcie dla całego organizmu

Singularis
Naturalna Witamina B-Complex Forte
Cena: 73,98 zł (30 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement diety zawiera naturalne witaminy z grupy B pozyskane ze sproszkowanych nasion gryki w dawce pokrywającej zapotrzebowanie organizmu na witaminy: B1 (tiaminę), B2 (ryboflawinę), B3 (niacynę), B5 (kwas pantotenowy), B6 (pirydoksyna) i B9 (kwas foliowy). Są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu od momentu poczęcia, wpływają bowiem m.in. na rozwój układu nerwowego, pracę mózgu, układu krwionośnego, jak również stan błon śluzowych, skóry, włosów i paznokci.

Naturalna witamina B-complex forte pochodzi z roślinnych ekstraktów. Jest to produkt wegetariański, który nie zawiera konserwantów, sztucznych barwników i aromatów, rozpuszczalników, kukurydzy, pszenicy, mleka i przetworów mlecznych. Jest bezpieczna dla osób unikających glutenu.

Zadbaj o wzrok, odporność i krzepnięcie krwi

Singularis
Witamina ADEK
Cena: 78,75 zł (60 kaps.)
www.singularis.com.pl

Ten suplement to wygodne połączenie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Witamina A pomaga w utrzymaniu prawidłowego widzenia, zdrowych błon śluzowych i zdrowej skóry oraz odgrywa rolę w procesie specjalizacji komórek. W połączeniu z witaminą D przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Z kolei słoneczna witamina pełni istotne funkcje w procesie podziału komórek. Przyczynia się również do utrzymania prawidłowego poziomu wapnia we krwi. Witamina D i K wspólnie pomagają w utrzymaniu zdrowych kości. Sama witamina K jest niezbędna do prawidłowego krzepnięcia krwi. Natomiast witamina E wspiera ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym.

Preparat przeznaczony jest dla osób dorosłych.

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 37678164a1

Klasyka w najlepszym wydaniu!

Herbapol Lublin S.A.
Big-Active Herbata czarna Ceylon
Cena: 7,59 zł (100 g)
www.big-active.pl

Czarna herbata króluje w naszym kraju. Zimą to najpowszechniejszy napój na polskich stołach. Mała przyjemność, na którą możemy pozwolić sobie każdego dnia. Big-Active Herbata czarna Ceylon to 100% liściastej herbaty pochodzącej wprost z cejlońskich plantacji. Napar wyróżnia się intensywną pomarańczowoczerwoną barwą, silnym aromatem oraz wyrazistym smakiem łączącym świeżość z delikatną słodyczą. To prawdziwy ukłon w stronę angielskiej tradycji picia herbaty – klasyka w najlepszym wydaniu. Doskonale sprawdzi się zarówno o poranku, jak i podczas popołudniowej chwili relaksu. Parzona 3-5 min zachwyca charakterem, którego nie da się pomylić z żadnym innym.

Wsparcie serca i mózgu

Pharma Nord
Bio-Omega 3 Plus
Cena: 113 zł (90 kapsułek)
www.pharmanord.pl

Olej z dzikich ryb Bio-Omega 3 Plus to skoncentrowany preparat oleju rybnego, z wysoce biodostępnymi kwasami omega-3 w postaci wolnych kwasów tłuszczowych. EPA i DHA z kwasem foliowym i witaminą B12. W naturze kwasy tłuszczowe omega-3 występują w postaci trójglicerydów i muszą zostać rozłożone na „wolne" kwasy tłuszczowe, zanim przewód pokarmowy będzie w stanie je wchłonąć. Za proces ten odpowiada enzym trawienny zwany lipazą. Bio-Omega 3 Plus zawiera głównie omega-3 w postaci wolnych kwasów tłuszczowych, w postaci gotowej do wchłonięcia. Jest to zaleta dla osób zaburzeniami wchłaniania tłuszczów. Olej z ryb jest starannie oczyszczany w celu usunięcia pestycydów, metali ciężkich, dioksyn i innych substancji toksycznych. Spełnia lub przewyższa wszystkie wymogi regulacyjne UE dotyczące czystości. Wyprodukowany w Danii pod ścisłą kontrolą farmaceutyczną.

SUPER DEO – dobry dla niej i niego!

Reutter
Super Deo
Cena: 19 zł
(opakowanie wystarcza na rok)

Dezodorant Super Deo jest bezzapachowy, delikatny – nie podrażniający, przebadany dermatologicznie, wykonany z wysokogatunkowej i oryginalnej krystalicznej skały (nie jest imitacją!!). Doceniony przez aktywne sportsmenki i sportowców podczas wysiłku fizycznego, gdyż doskonale neutralizuje brzydki zapach potu u każdego. Super Deo nie zostawia plam – to produkt oryginalny! Nie oziębia pach, jak wiele innych dezodorantów. Drzemie w nim jakość najlepsza z najlepszych! Starcza na rok. Dla Pań, Panów, aktywnej młodzieży. Jest w aptekach i zielarniach.

Zdrowie dla całej rodziny

Manufaktura Rodziny Sadowskich
Tran FAMILY
Cena: 79,90 zł (250 ml)
www.pasiekisadowskich.pl

Tran FAMILY to naturalne źródło kwasów omega-3 – DHA i EPA, które wspierają prawidłową pracę mózgu, serca oraz zdrowe widzenie. Pochodzi ze zrównoważonych połowów i jest w 100% czysty – bez zbędnych dodatków i konserwantów. Wzbogacony został witaminą A, aby usprawniać widzenie i odporność oraz witaminą D, która dba o kości, mięśnie i ułatwia przyswajanie wapnia. Dzięki temu Tran FAMILY staje się idealnym wsparciem dla całej rodziny. Delikatny, naturalny smak sprawia, że polubią go zarówno dzieci, jak i dorośli, a wygodna w stosowaniu forma oleju to prosty sposób na codzienną porcję zdrowia przez cały rok!

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 37678164a1

Skuteczna formuła

Neboa
DETOX & HYDRATION Balansująca wcierka do skóry głowy
Cena: 27,49 zł (175 ml)
www.neboa.pl

Lekka wcierka Detox & Hydration została stworzona z myślą o przywróceniu równowagi skórze głowy i nadaniu jej długotrwałego uczucia świeżości. Zawiera 98% składników pochodzenia naturalnego, nie obciąża pasm, dzięki czemu idealnie sprawdza się przy codziennej pielęgnacji.

Unikalna formuła została wzbogacona o kompleks Azeliwood – połączenie azeloglicyny i ekstraktów roślinnych, skutecznie reguluje wydzielanie sebum, koi podrażnienia oraz wspiera mikrobiom skóry. Dodatkowo resweratrol działa antyoksydacyjnie i nawilżająco, poprawiając kondycję cebulek u nasady włosów.

Wcierkę należy rozpylić u nasady czystych, suchych lub wilgotnych włosów i delikatnie wmasować, by cieszyć się świeżością nawet przy skłonności do przetłuszczania się włosów. Warto wspomnieć, że preparat jest wegański.

Sucha skóra zimą

Onkomed
OZONELLA® i OZONELLA® LEN
Cena: 40,50 zł (100 ml), 67,50 zł (200 ml), 134 zł (500 ml)
www.ozonella.pl, www.allegro.pl, www.erli.pl, www.empik.pl
tel. 22 652 13 76

Sucha skóra jest cienka i wrażliwa. Marszczy się, traci elastyczność i szybko starzeje, piecze, pierzchnie na mrozie i ściąga się. Pękają też usta (zajady). Zimne powietrze ma niską wilgotność, a to sprzyja uciekaniu wody ze skóry. Szkodzą jej też silny wiatr, mróz i ogrzewanie w pomieszczeniach. Oliwy natłuszczają i nawilżają skórę, tworząc kompleks hydro-lipidowy, pobudzając mikrokrążenie i odbudowę naskórka. Naturalny skład: ozon i 100% oliwy z oliwek lub oleju lnianego. Hipoalergiczne. Wykonuj demakijaż oliwami z ozonem. Widoczne zmiany już po 2 dniach stosowania.

Naturalne wsparcie odporności i urody

Reutter
Cukierki aloesowe z trawą cytrynową
Cena: ok. 12 zł

To niezwykły duet ! Aloes wspomaga odporność organizmu, spowalnia starzenie się. Poprawia koncentrację i pamięć. Trawa cytrynowa korzystnie wpływa na wygląd cery, wspomaga przemianę materii. Te chwalone przez wielu konsumentów Cukierki Aloesowe firmy Reutter zawierają wysokiej jakość ekstrakt aloesu i olejek trawy cytrynowej. Są tak dobre, gdyż są produktem oryginalnym. Znana z urody egipska królowa Kleopatra też używała ekstrakt aloesu. Dostępne w aptekach i zielarniach.

Codzienne dobre nawyki

Farmona
INTIMA PROTECT Prebiotyczny żel ochronny do higieny intymnej
Cena: 15,99 zł (260 ml)
www.sklep.farmona.pl

Delikatne okolice intymne zasługują na taką samą troskę jak skóra twarzy czy reszty ciała. Systematyczna, świadoma pielęgnacja to najlepszy sposób, aby uniknąć infekcji, podrażnień oraz zaburzeń mikroflory, mogących prowadzić do dyskomfortu i poważniejszych problemów zdrowotnych. Prebiotyczny żel ochronny do higieny intymnej to idealny wybór dla kobiet ze skłonnością do nawracających infekcji. Jego formuła o niskim pH (3,5) oparta została na prebiotykach, postbiotykach i kwasie mlekowym. Dzięki temu żel wspiera równowagę naturalnego mikrobiomu, zmniejsza uczucie dyskomfortu i skutecznie, ale delikatnie pielęgnuje skórę. Kosmetyk zawiera 97% składników pochodzenia naturalnego i jest 100% vege.

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 37678164a1

Dobre sklepy dla zdrowia

Naturalna Medycyna – ogólnopolska sieć sklepów
603 137 893 • sklep@naturalna-medycyna.com.pl • www.sklepnaturalnamedycyna.com.pl

Elbląg
Sklep Zielarsko-Medyczny Anna Izdebska
82-300 Elbląg, Słoneczna 4
55 235 30 03 • izdebska.biuro@gmail.com

Grójec
Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas
05-600 Grójec, Mszczonowska 6
48 664 13 97

Jelenia Góra
Naturalnie Izabella Katalińska
58-500 Jelenia Góra, Szkolna 12
75 642 23 52 • sklep@naturalnie24.com
www.naturalnie24.com

Kalisz
Kenay Sklep
62-800 Kalisz, Częstochowska 25
62 757 35 88 • sklep@kenay.com.pl
www.kenay.com.pl

Piaseczno
Sezam Sklep Zielarsko-Medyczny
05-500 Piaseczno, Czajewicza 1
506 767 474

Poznań
Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
61-737 Poznań, 27 Grudnia 9
61 811 32 94 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Płock
Zielarnia Sklep Mariola Kras
09-402 Płock, Sienkiewicza 32
tel. 24 367 40 22
www.zielarniasklep.pl

Rzeszów
Końskie Zdrowie
35-304 Rzeszów, Sikorskiego 160
790 386 090 • konskiezdrowie.witaminy@gmail.com
https://allegro.pl/uzytkownik/konskiezdrowie

Warszawa
SM Zdrowa Żywność
03-944 Warszawa, Plac Przymierza 4
791 124 252 • smzdrowazywnosc@gmail.com
www.facebook.com/SMZdrowaZywnosc

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-931 Warszawa, Dzika 4
sklep@zielarnia.waw.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
00-528 Warszawa, Hoża 5/7
22 629 24 44 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Zielarnia Mikołaj Ołdakowski
02-517 Warszawa, Rakowiecka 5
22 629 16 16 • sklep@zielarnia.waw.pl
www.zielarzpolski.pl

Wyszków
Mandragora Sklep Zielarsko-Medyczny
07-200 Wyszków, Chopina 9/5U
796 990 202 • sklep@emandragora.pl

Zielona Góra
Dary Natury Sklep Zielarsko-Medyczny
65-001 Zielona Góra, Anieli Krzywoń paw. 54
darynatury53@wp.pl

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą” oraz wydania specjalne.
Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy medycyny naturalnej do współpracy B2B:
22 257 84 99 (godz. 09:00-15:00) • prenumerata@avt.pl

eprasa.pl 37678164a1

PRENUMERATA

Czytaj więcej, płać mniej!

Zyskaj **15%** rabatu

W prenumeracie tylko

~~190,80 zł~~

162,20 zł

/roczna prenumerata drukowana

Dlaczego warto?

- Dostawa **gratis** prosto do Twojego domu
- Tylko dla prenumeratorów: **niższe ceny** przy zakupie czasopism na UlubionyKiosk.pl
- Pakiet 2w1 (papier + e-wydania): **–80%** na równoległą e-prenumeratę PDF

Szczegóły na UlubionyKiosk.pl/promocje

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl

lub zeskanuj kod QR i zaprenumeruj w 1 minutę

AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa
prenumerata@avt.pl | 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)
rachunek bankowy: ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

eprasa.pl 37678164a1

Zamów marcowe wydanie O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą

Bez wychodzenia z domu i bez kosztów dostawy!

- Raport specjalny: Schudnij bez leków!
- Temat numeru: Powiedz NIE bezsenności
- Sezon na alergie
- Kiedy nocne dolegliwości są sygnałem choroby
- Nikotyna – co kryje się za zasłoną z dymu?
- Jak sobie radzić z… skurcze mięśni zmęczeniem i wypaleniem

NIE PRZEGAP OKAZJI

Kup teraz następne wydanie papierowe:

WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

W przedsprzedaży zawsze taniej:

14,40 zł zamiast 15,90 zł!

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Redaktor naczelna
Marta Borek-Białecka
marta.borek@oczymlekarze.pl

Sekretarz redakcji
Dagmara Moszyńska,
dagmara.moszynska@oczymlekarze.pl

Asystentka wydawcy
Anna Cember, lekarze@oczymlekarze.pl

Konsultanci
Dr n.med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Aneta Mrazek-Paciorkowska, Joanna Oborzyńska, Izabela Kowal

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor – Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93

Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 22 257 84 20

Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 22 257 84 47

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 2/2026
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 37678164a1

GORCZYCA BIAŁA (*SINAPIS ALBA*)

Znana i doceniana w kuchni, warta jest także uwagi ze względu na korzystny wpływ na trawienie, krążenie, odporność oraz procesy przeciwzapalne i przeciwbólowe. Jej nasiona są źródłem błonnika, związków bioaktywnych, witamin i minerałów, które pomagają przy zaparciach, nieżytach żołądka i wzdęciach.

Należy zawsze pamiętać, że w przypadku wielu schorzeń stosowanie ziół pełni jedynie funkcję wspomagającą odpowiednie leczenie farmakologiczne i ich stosowanie warto skonsultować z lekarzem.

Nazwa gorczycy „mustard" pochodzi od łacińskiego *mustum ardens*, co odnosi się do ostrego, piekącego wrażenia wywoływanego przez glukozynolany – najważniejsze związki aktywne tej rośliny. W starożytności gorczycę stosowano przede wszystkim przy problemach trawiennych, bólach mięśni i stawów, przeziębieniach oraz osłabieniu organizmu. W średniowiecznych zielnikach opisywano ją jako roślinę „rozgrzewającą, pobudzającą i oczyszczającą". Współczesna nauka potwierdza wiele z tych tradycyjnych zastosowań. Badania wykazały, że gorczyca działa przeczyszczająco, wiatropędnie i osłaniająco na błonę śluzową żołądka, wspiera procesy trawienne, wykazuje właściwości antybakteryjne, przeciwzapalne i przeciwbólowe, a także delikatnie moczopędne. Stanowi wartościowy element diety wspierającej zdrowie układów pokarmowego, krążenia oraz mięśniowo-stawowego.

Całe nasiona gorczycy białej dodane do kiszenia kapusty, ogórków czy buraków nie tylko poprawiają smak, ale także wspomagają trawienie i działają przeciwbakteryjnie. Sprzyja stabilizacji fermentacji i może ograniczać rozwój niepożądanych drobnoustrojów[1]. Jej drobne, jasnożółte nasiona wyróżniają się unikalnym profilem chemicznym. Zawierają znaczne ilości glukozynolanów, przede wszystkim sinalbiny, która pod wpływem enzymów rozkłada się do związków o działaniu drażniącym i rozgrzewającym[2]. To właśnie te substancje odpowiadają za pobudzenie wydzielania soków trawiennych, poprawę perystaltyki jelit i działanie wiatropędne. Wykazują także potencjał jako związki antyrakotwórcze[3]. Jest także bogatym źródłem błonnika pokarmowego, który reguluje rytm wypróżnień, zapobiega zaparciom i sprzyja rozwojowi korzystnej mikroflory jelitowej. Zawiera pełnowartościowe białko roślinne, dostarczające aminokwasów niezbędnych do regeneracji tkanek i pracy mięśni. W jej składzie znajdziemy również witaminy A, C, E i K, a także witaminy z grupy B, wspierające odporność, prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i procesy metaboliczne. Minerały takie jak potas, magnez, wapń, fosfor, żelazo i cynk wpływają korzystnie na pracę serca, mięśni oraz kości. Dodatkowo obecne są flawonoidy i związki fenolowe o silnym działaniu antyoksydacyjnym, które neutralizują wolne rodniki i chronią komórki przed stresem oksydacyjnym[4].

BIBLIOGRAFIA

1. Food Chem. 2014 Dec 15:165:560-8
2. Applied Food Research 2 (2022) 100207
3. Curr Pharm Des. 2017; 23(19): 2697-2721
4. LWT Volume 173, 1 January 2023, 114221
5. Nutrients. 2021 Aug 10;13(8):2750
6. Int J Mol Sci. 2024 Aug 20;25(16):9039
7. Phytomedicine. 2018 Nov 15:50:196-204
8. J Dermatol. 2013 Jul;40(7):543-52
9. Food Chemistry Vol. 46, Issue 2, 1993:169-176
10. Lancet. 1953 Nov 21; 265(6795): 1060-2
11. Appl. Sci.2023, 13(13), 7980
12. Molecules. 2018 Nov 16;23(11):3004

eprasa.pl 37678164a1

Wpływ na układ pokarmowy

Korzystnie działa na trawienie. Substancje czynne zawarte w nasionach pobudzają wydzielanie śliny, soków żołądkowych i enzymów trzustkowych, co ułatwia trawienie ciężkostrawnych potraw[5]. Pomaga redukować wzdęcia oraz uczucie pełności. Gorczyca może działać ochronnie na błonę śluzową żołądka, łagodząc podrażnienia i wspomagając leczenie nieżytów żołądka. Dzięki właściwościom antybakteryjnym może ograniczać rozwój patogenów w przewodzie pokarmowym, wspierając równowagę mikrobioty jelitowej.

Ma także działanie przeczyszczające, wynikające z pobudzenia błony śluzowej żołądka, zwiększenia wydzielania soków trawiennych oraz przyspieszenia pasażu jelitowego, co ogranicza wchłanianie wody z treści pokarmowej. Sprzyja regulacji wypróżnień i może być pomocna w zaparciach o charakterze czynnościowym[6].

Zastosowanie gorczycy:

Napar na wzdęcia
Łyżeczkę całych nasion gorczycy białej zalej szklanką gorącej (niewrzącej) wody, odstaw na 10-15 min. Pij po posiłku przy uczuciu ciężkości, wzdęciach i zaparciach.

Mieszanka ziołowa na trawienie
Wymieszaj po 1 łyżeczce gorczycy białej, kminku i kopru włoskiego. Pół łyżeczki mieszanki zalej szklanką gorącej wody, parz 10 min. Napar działa wiatropędnie, rozkurczowo i wspiera pracę żołądka oraz jelit.

Domowy okład rozgrzewający na bóle mięśni
Zmiel 2 łyżki nasion gorczycy, wymieszaj z ciepłą wodą do konsystencji papki. Nałóż na gazę i przyłóż do bolącego miejsca na 5-10 min, kontrolując reakcję skóry.

Musztarda domowa
Namocz 100 g nasion gorczycy białej przez noc, następnie zmiksuj z odrobiną wody, octu jabłkowego, miodu i soli. Pobudza trawienie i krążenie.

Macerat z gorczycy na zaparcia i ospałe jelita
Łyżeczkę całych nasion gorczycy białej zalej szklanką letniej wody i odstaw na noc (8-10 godz.). Rano wypij płyn razem z nasionami na czczo. Działa łagodnie przeczyszczająco, pobudza perystaltykę jelit i ułatwia wypróżnianie. Stosuj doraźnie lub maksymalnie przez kilka dni.

Działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe

Gorczyca od dawna stosowana była zewnętrznie w postaci okładów i plastrów przy bólach mięśni, stawów I reumatyzmie. Związki siarkowe powstające z glukozynolanów wykazują działanie rozgrzewające, poprawiają ukrwienie tkanek, co zmniejsza dolegliwości bólowe. Współczesne badania potwierdzają, że ekstrakty z gorczycy wykazują działanie przeciwzapalne poprzez hamowanie mediatorów stanu zapalnego[7]. Może to mieć znaczenie w łagodzeniu przewlekłych bólów mięśniowych, sztywności stawów oraz objawów reumatycznych. Badania potwierdziły także wykorzystanie bioaktywności przeciwzapalnej nasion tej rośliny w leczeniu łuszczycy[8].

Działanie moczopędne

Gorczyca biała wykazuje łagodne działanie diuretyczne, które sprzyja usuwaniu nadmiaru wody i produktów przemiany materii z organizmu. Wspomaga to naturalne procesy oczyszczania i może przynosić ulgę osobom z tendencją do zatrzymywania płynów I powstawania obrzęków[9]. Zwiększone wydalanie moczu pomaga także odciążyć układ krążenia i nerki, wspierając równowagę wodno-elektrolitową. Działanie to, połączone z poprawą krążenia, sprzyja szybszej regeneracji organizmu i lepszemu samopoczuciu.

Wsparcie krążenia

Dzięki zawartości potasu oraz związków bioaktywnych o działaniu rozgrzewającym korzystnie wpływa na układ krążenia i pracę serca. Obecny w niej potas pomaga regulować gospodarkę elektrolitową i ciśnienie krwi, a substancje czynne poprawiają elastyczność naczyń krwionośnych oraz przepływ krwi, zwłaszcza w naczyniach obwodowych[10]. Regularne, umiarkowane spożycie gorczycy może wspierać mikrokrążenie, lepsze dotlenienie tkanek oraz sprawniejszy transport składników odżywczych, co przekłada się na ogólną poprawę wydolności organizmu.

Właściwości antybakteryjne i odpornościowe

Badania laboratoryjne wykazały, że składniki gorczycy białej, zwłaszcza związki powstające z glukozynolanów, hamują wzrost wielu bakterii chorobotwórczych, w tym drobnoustrojów odpowiedzialnych za infekcje przewodu pokarmowego. Działanie antybakteryjne, w połączeniu z obecnością witamin C i E oraz związków fenolowych o właściwościach antyoksydacyjnych, wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu[11]. Regularne, umiarkowane spożycie gorczycy może wzmacniać odporność, chronić komórki przed stresem oksydacyjnym oraz wspierać organizm w okresach zwiększonej podatności na infekcje[12]. Tradycyjnie gorczycę wykorzystywano także przy przeziębieniach, wychłodzeniu i osłabieniu ze względu na jej rozgrzewające i pobudzające działanie.

Metryczka:

Występowanie: pochodzi z Europy Południowej, Azji Południowo-Zachodniej i Afryki Północnej.

Surowiec: nasiona (*Sinapis albi semen*).

Uprawa: roślina jednoroczna, kwitnie od końca maja do początku sierpnia. Łatwa w uprawie, odporna na suszę.

Ważne: stosowana zewnętrznie może podrażniać skórę; jest niewskazana przy ostrych stanach zapalnych przewodu pokarmowego. W trakcie owocowania jest trująca dla zwierząt.

eprasa.pl 37678164a1

Łuskane nasiona konopi – prozdrowotna potęga

Ziarna te mają znaczące zasoby substancji czynnych, które korzystnie wpływają na wiele układów w organizmie

Siemię konopne to odżywczy produkt bogaty **w pełnowartościowe białko (stanowi ono aż 31% składu),** zdrowe tłuszcze omega-3, -6 i -9 (w idealnych proporcjach), witaminy E i B, magnez, cynk, żelazo, wapń oraz błonnik. Dzięki nim korzystnie wpływa na:

Wsparcie serca i układu krążenia

Dzięki zawartości kwasów omega-3 i -6 łagodzi stany zapalne, obniża stężenie cholesterolu i reguluje ciśnienie krwi[1]. To zaś sprawia, że zmniejsza ryzyko zawału oraz miażdżycy.

Czynniki aktywne zawarte w nasionach i oleju z nich łagodzą stany zapalne, bóle mięśniowe i stawowe oraz migreny.

Eliksir dla skóry, włosów i paznokci

Kombinacja antyoksydantów oraz substancji o działaniu przeciwzapalnym zawarta w siemieniu konopnym to prawdziwe błogosławieństwo dla urody. Poprawia wygląd, wzmacnia kondycję skóry oraz włosów i paznokci. A przy tym wspomaga leczenie egzemy i łuszczycy[2]. Natomiast witamina C jest kluczowa do produkcji, stabilizacji i odnowy kolagenu w organizmie.

Ochrona mózgu i układu nerwowego

Łuskane nasiona konopne są źródłem kwasu gamma-linolenowego[1] oraz witamin z grupy B, a także magnezu i wapnia, które korzystnie wpływają na sprawność umysłową.

Sprzymierzeńcy kobiety

Siemię konopne łagodzi objawy PMS oraz menopauzy. Badanie z 2011 r., w którym udział wzięły kobiety z PMS, wykazało, że przyjmowanie 1 g niezbędnych kwasów tłuszczowych – w tym 210 mg GLA – dziennie spowodowało znaczne zmniejszenie objawów[3].

Usprawnienie pracy układu trawiennego

Nasiona konopi są dobrym źródłem zarówno rozpuszczalnego (20%), jak i nierozpuszczalnego błonnika (80%). Reguluje on pracę jelit, usprawnia wypróżnianie, wspomaga naszą florę bakteryjną, a także

może zmniejszać skoki poziomu cukru we krwi i regulować poziom cholesterolu[4]. Na koniec dodajmy, że pomaga w kontroli wagi.

Wzmocnienie odporności

Nienasycone kwasy omega działają synergicznie z witaminami A, C i E oraz minerałami poprawiając działanie układu immunologicznego, m.in. przez działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Wymienione witaminy chronią komórki przed wolnymi rodnikami. Natomiast witamina C odgrywa kluczową rolę też w regeneracji i odnowie glutationu w organizmie.

Bogactwo składników odżywczych

Łuskane nasiona konopi są **doskonałym źródłem pełnowartościowego, roślinnego białka** z kompletnym profilem aminokwasów (zawiera lizynę, metioninę). Z niego właśnie pochodzi ponad 25% ich całkowitej wartości energetycznej! To znacznie więcej niż w przypadku podobnych produktów spożywczych, takich jak nasiona chia i siemię lniane, których kaloryczność wynosi od 16% do 18% białka.

W 100 g łuskanych nasion konopii znajdzuje się 650 mg magnezu (ok. 173%RWS), 12 mg cynku (ok. 85% RWS) oraz 10 mg żelaza (ok. 100% RWS), jak również fosforu, wspomagającego krążenie potasu, wzmacniającego kości i usprawniającego działanie wapnia, a także witamin A, C, E, K i z grupy B.

Warto też wspomnieć, że łuskane nasiona konopi nie są gorzkie, bo cała gorycz pozostaje w łusce. Mają smak pomiędzy dynią a słonecznikiem. I tak jak te popularne nasiona można je stosować, dodając do różnych dań.

Skuteczne i bezpieczne

Nie należy obawiać się stosowania nasion konopnych, bowiem w przeciwieństwie do konopi nie zawierają one CBD ani THC.

Cenny tłuszcz

Nic więc dziwnego, że olej z nasion konopi siewnej stosuje się na poprawę zdrowia skóry, włosów i paznokci[2], wsparcie układu krążenia (obniża cholesterol)[5], redukcję stanów zapalnych, wzmocnienie odporności i układu nerwowego (lepszy sen, koncentracja). Można dodawać go do sałatek oraz sosów lub używać jako kosmetyk do nawilżania i natłuszczania skóry, włosów i paznokci ma bowiem działanie przeciwstarzeniowe.

MEDI HEMP

Dystrybutor:
Hemp Center Sp. z o.o.

Kontakt:
sklep@hempcenter.pl
hurt@hempcenter.pl
tel. 530 161 162

Sprawdź na
www.konopieizdrowie.pl
www.mojekonopie.pl

HEMPCENTER
HURTOWNIA
www.hurtkonopie.pl

BIBLIOGRAFIA

1. Lipids Health Dis. 2008 Oct 15;7:37
2. J Dermatolog Treat. 2005 Apr;16(2):87-94
3. Reprod Health. 2011 Jan 17;8:2
4. Nutrients. 2023 Jun 28;15(13):2944
5. Eur J Nutr. 2014 Aug;53(5):1237-46

eprasa.pl 37678164a1

Zadbaj o siebie prosto i skutecznie!

Diagnostyka | Opis wyniku | Zalecenia | Profilaktyka

Poradnia Hipokratesa

Bez wychodzenia z domu!

Wystarczy zamówić jeden z pakietów, pobrać próbkę zgodnie z instrukcją, odesłać ją i dowiedzieć się, jaka jest prawdziwa przyczyna obecnych dolegliwości.

OFERUJEMY BADANIA NA OBECNOŚĆ:

- pasożytów
- grzybów
- wirusów
- metali ciężkich
- oraz diagnostykę alergii

Dowiedz się więcej!

Adres poradni:
ul. Kosmonautów 210A
54-042 Wrocław

+48 606 332 292

eprasa.pl 37678164a1